

„ Stalno osjećam umor; teško ujutro ustajem iz kreveta. Često mi se događa da se ne mogu usredotočiti na povjerene mi zadatke. Nemam interesa za ono što radim. O dnevnim zadaćama razmišljam čak i pred spavanje; teško uspijevam zaspati i često se naglo budim noću. Često imam glavobolje i grčeve u mišićima. Imam i želučanih problema. Često pijem alkohol kako bih se riješio/la suvišnog pritiska. „

To nije život koji želim živjeti.

Što mi je činiti?

Paziti na sebe!

- Pokušati dovoljno spavati.
- Jest i zdravo i redovito.
- Naći vremena za redovito vježbanje.
- Piti alkohol u umjerenim količinama.
- Posao ostavljati na radnom mjestu, i ne o njemu razmišljati u slobodno vrijeme.
- Naučiti neke tehnike opuštanja.
- Brinuti se za svoje zdravlje.

Promijeniti dnevnu rutinu!

- Pokušati izbjeći prekomjerni stres.
- Usredotočiti se na pozitivne stvari.
- Naći izazove koji motiviraju.
- Učinkovito rasporediti svoje vrijeme kako biste na vrijeme izvršili svoje zadatke.
- Ne preuzimati obveze koje ne mogu izvršiti.
- Zapisati svoje zadatke i odredite prioritete.
- Koristiti stanke za vrijeme rada.
- Biti svjestan/a vlastitih ograničenja i ne biti prestrog/a prema sebi, nitko nije savršen.
- Ako je moguće, delegirajte zadatke i dijelite svoj rad s kolegama.
- Ne odugovlačiti sa zadacima.

Razgovarati o problemima vezanima za posao!

- Suradivati s poslodavcem u rješavanju poteškoća
- Govoriti o svojim problemima
- Pokušati riješiti sukobe
- Ako nešto nije moguće promijeniti, priznati to
- Obraćati pažnju na povratne informacije drugih
- Malo humora nas ponekad razvedri.

STOP STRESU!

Budimo sretni i zdravi.