

Umoran sam sve vrijeme; teško ustajem iz kreveta ujutro. Često se dešava da ne mogu da se koncentrišem na svoje zadatke. Nisam zainteresovan za ono što radim. Mislim o svojim radnim aktivnostima čak i pred spavanje; teško mogu da zaspem i budim se uznemiren tokom noći. Često imam glavobolje i mišićne grčeve. Imam i stomačne probleme. Nekoliko puta mi se desilo da pijem alkohol da bih se izborio sa pretjeranim pritiskom.

Ovo nije život kakav želim.

## Šta da uradim?

### Obratite pažnju na sebe!

- Pokušajte da spavate dovoljno
- Hranite se zdravo i redovno
- Nađite vremena za redovne vježbe
- Konzumirajte alkohol u umjerenim količinama
- Posao ostavite na radnom mjestu, ne mislite o njemu u svoje slobodno vrijeme
- Naučite neke tehnike opuštanja
- Obratite pažnju na svoje zdravlje

### Promijenite svoje dnevne navike!

- Pokušajte da izbjegavate prekomjerni stres
- Koncentrišite se na pozitivne stvari kako biste povratili energiju i entuzijazam
- Nađite stimulativne izazove
- Efikasno rasporedite vrijeme za obavljanje zadataka
- Napravite listu zadataka i rangirajte ih kako biste bili efikasniji
- Pravite pauze tokom rada
- Budite svjesni svojih granica i ne budite previše strogi prema sebi, niko nije savršen
- Ukoliko je to moguće, prenesite svoje zadatke i podijelite svoj posao sa kolegama
- Ne odugovlačite sa obavljanjem svojih zadataka

### Pričajte o svojim problemima na poslu!

- Saradujte sa Vašim poslodavcem u rješavanju poteškoća na koje nailazite
- Razgovarajte o svojim problemima
- Pokušajte da riješite konflikte
- Ako se nešto ne može promijeniti, priznajte to
- Uvažavajte mišljenja drugih
- Malo humora je ponekad dovoljno da Vas razveseli

**SPRIJEČITE STRES.**  
**Budite srećni i zdravi!**