

Állandóan fáradt vagyok, nehezen kelek ki az ágyból reggelente. Sokszor nem tudok koncentrálni a feladataimra. Nem érdekel, amit csinálok. Lefekvésnél is a napi problémákon jár az eszem, nehezen alszom el, felriadok éjszakánként. Sokat fáj a fejem, görcsölnek az izmaim. Gyomorproblémákkal küzdök. Gyakran azért iszom alkoholt, hogy a túlzott feszültséggel megbirkózzam.

Nem ilyen életet szeretnék!

Mit tegyek?

Figyeljen magára!

- Próbáljon eleget aludni
- Étkezzon rendszeresen, egészségesen
- Szakítson időt rendszeres testmozgásra
- Mértékkel fogyasszon alkoholt
- Hagyja a munkát a munkahelyén, szabadidejében ne gondoljon rá
- Tanuljon meg relaxációs technikákat
- Figyeljen az egészségére

Változtasson a mindennapjain!

- Kerülje a túlzott stresszt
- Koncentráljon a pozitívumokra, hogy visszanyerje lelkesedését és lendületét
- Keresse a motiváló kihívásokat
- Alakítson ki hatékony időbeosztást a feladatainak ellátására
- Ne vállalja túl magát
- Írja fel napi feladatait, és hatékonyan ossza be azokat.
- Tartson szünetet munka közben
- Ismerje föl a korlátait és ne legyen túl szigorú magával, hiszen senki sem tökéletes
- Ha lehet, adjon tovább pár feladatot, és vonja be a kollégáit a munkavégzésbe
- Ne halogassa a feladatait

Beszéljen róla!

- Működjön együtt a munkáltatójával a nehézségek kezelésében
- Beszélje ki magából a problémákat
- Igyekezzen a konfliktusokat megoldani
- Nyugodjon bele, ha van amit nem lehet megváltoztatni
- Figyeljen mások visszajelzéseire
- Egy kis humor néha elég, hogy jobb kedve legyen

STOP STRESSZ!

Legyen boldog és egészséges!