

„ Mă simt permanent obosită. Mă trezesc cu greutate dimineața. Se întâmplă adeseori să nu mă pot concentra asupra sarcinilor. Nu mă interesează ceea ce fac. Sarcinile zilnice mă preocupă și înainte de culcare. Întâmpin dificultăți în a adormi și mă trezesc adesea în timpul nopții. Am frecvent dureri de cap și spasme musculare. De asemenea, am probleme cu stomacul. Se întâmplă să consum băuturi alcoolice doar pentru a-mi calma tensiunile în exces. „

*Aceasta nu este viața pe care vreau s-o trăiesc.*

## Ce trebuie să fac?

### Ai grijă de tine!

- Încearcă să dormi suficient
- Mănâncă sănătos și regulat
- Găsește timp pentru exerciții fizice periodice
- Consumă alcool cu moderație
- Lasă-ți munca la serviciu, n-o lua cu tine și în timpul liber
- Învăță câteva tehnici de relaxare
- Fii atent la sănătatea ta

### Schimbă rutina zilnică!

- Încearcă să eviți stresul excesiv
- Concentrează-te pe lucrurile pozitive pentru a-ți recăpăta vigoarea și entuziasmul
- Caută provocări motivante
- Stabilește un calendar pentru îndeplinirea sarcinilor
- Notează sarcinile și clasifică-le
- Ia-ți pauze în timpul lucrului
- Ai grijă la limitele tale și nu fii foarte exigent cu tine
- Dacă este posibil, împărtășește activitatea ta colegilor
- Nu amâna sarcinile

### Vorbește despre problemele apărute la locul de muncă!

- Cooperează cu angajatorul tău pentru a rezolva dificultățile
- Vorbește despre problemele tale
- Încearcă să rezolvi conflictele
- Dacă ceva trebuie schimbat, admite
- Fii atent la feedback-ul celor din jurul tău
- Puțin umor este suficient pentru a ne înveseli

**STOP STRES!**

**Fii fericita și sănătos!**