



## استرس شغلی

به‌غیراز شرایط و ویژگی‌های محیط کار، استرس کاری به ویژگی‌های خود افراد نیز بستگی دارد. به این معنی که افراد مختلف در محیط کاری یکسان، میزان متفاوتی از استرس را تجربه می‌کنند. راه‌های متعددی برای مقابله با استرس شغلی وجود دارد که بعضی از آن‌ها در ادامه مرور می‌شود.

• اولین قدم این است که **استرس شغلی را بشناسید** و بدانید که شغل و کار شما تنش‌زا است.

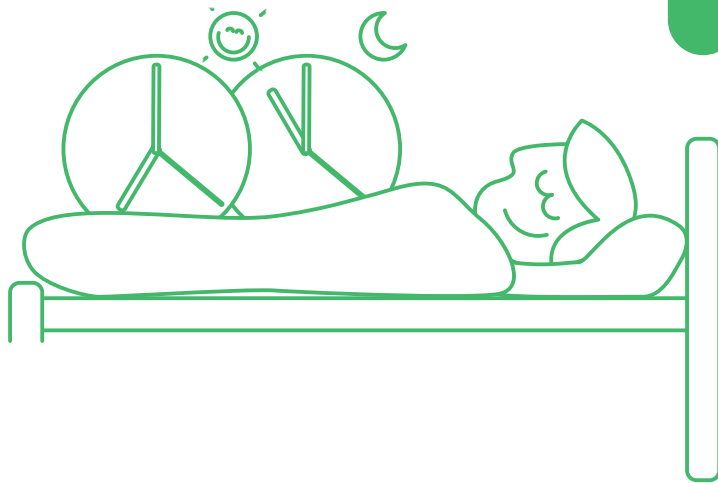
### از خودتان مراقبت کنید:

• سعی کنید زمان‌هایی را برای ورزش یا **فعالیت فیزیکی** یا حداقل پیاده‌روی در نظر بگیرید. این زمان‌ها می‌تواند به‌صورت پراکنده در طول روز باشد برای مثال ۲ بار یا ۳ بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

## استرس شغلی

کاریکی از مهم‌ترین قسمت‌های زندگی است. بیشتر افراد حدود نیمی از ساعات بیداری خود را در محیط کار سپری می‌کنند. کار می‌تواند علاوه بر درآمد، باعث پویایی و احساس رضایت فرد از زندگی شود.

نزدیک به ۴۰ درصد افراد یعنی از هر ۱۰ نفر ۴ نفر در محیط کارشان استرس دارند.



خواب کافی



فعالیت فیزیکی

● به فضای فیزیکی محیط کاری خود توجه کنید. مرتب بودن وسایل (میز کاری، کمد، اتاق، محل استراحت)، گذاشتن گلدان و کم کردن صداهای اضافی باعث آرامش بیشتری می‌شود.

● وقتی استرس و تنش زیادی دارید برای انجام بعضی کارها از دیگران کمک بخواهید. تا وقتی از دیگران تقاضای کمک نکنید آن‌ها به شما کمک نمی‌کنند. کمک خواستن از دیگران یک توانایی است که باید آن را تمرین کنید.

● یک دوست خوب و قابل اعتماد در محیط کار داشته باشید که بدون قضاوت به صحبت‌های شما گوش کند.

● سعی کنید رژیم غذایی سالم‌تری داشته باشید. در رژیم غذایی خود از سبزیجات و میوه‌ها بیشتر استفاده کنید. به اندازه کافی آب بنوشید.

#### ● خواب و استراحت کافی داشته باشید.

● بین کار و زندگی خود، تعادل برقرار کنید. زمانی را با خانواده و دوستانتان بگذرانید و در این زمان‌ها در مورد کار صحبت نکنید. ● سعی کنید روز کاری خود را زودتر شروع کنید. استرس اول صبح برای رسیدن به محل کار، تنش را در طول روز زیاد می‌کند.

● در طول کار زمان‌های استراحت کوتاه داشته باشید. بعد از هر دو ساعت کار حدود ۱۰-۱۵ دقیقه استراحت کنید.

● در ساعات ناهار با دوستان و همکاران در مورد کار صحبت نکنید. ● در طول هفته یک فعالیت تفریحی و لذت‌بخش داشته باشید مثلاً به سینما بروید، در پارک قدم بزنید یا کتاب بخوانید. مهم است که این فعالیت‌ها به صورت منظم در برنامه هفتگی شما باشد.

● در طول روز حداقل نیم ساعت از تکنولوژی دور باشید. در این مدت موبایل، تبلت و کامپیوتر را خاموش کنیم و یا دور از دسترس قرار دهید.

● طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید در طول سال یک یا دو بار تعطیلات چندروزه داشته باشید.

