

কৰ্মক্ষেত্ৰত মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব আছে

কৰ্মক্ষেত্ৰৰ সুস্থতা নিশ্চিত কৰা আৰু উত্তেজিত হোৱা প্ৰতিৰোধ কৰা পদক্ষেপসমূহ:



সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰক:

কৰ্ম-জীৱনৰ স্পষ্ট ভাৰসাম্য বজাই ৰাখক & অতিমাত্ৰা প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক



না ক'বলৈ শিকক:

আপুনি চম্ভালিব পৰাতকৈ বেছি কাম নল'ব



আত্ম-যত্নক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ক:

নিয়মিতভাৱে ব্যায়াম কৰক, ভাল খাদ্য গ্ৰহণ কৰক, পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে শোৱক আৰু জিৰণি লওক



বাস্তৱিক লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰক

সাধনযোগ্য লক্ষ্যৰ লক্ষ্য ৰাখক আৰু
সবু সবু সফলতা উদযাপন কৰক



আপোনাৰ সময় পৰিচালনা কৰক:

উচ্চ অগ্ৰাধিকাৰৰ কামত মনোনিৱেশ কৰক আৰু নিয়মীয়াকৈ বিৰতি লওক



বাৰ্নআউটৰ চিন স্বীকৃতি দিয়ক:

ভাগৰ আৰু খিংখিঙিৰ দৰে আৰম্ভণিৰ লক্ষণসমূহৰ বাবে
চকু ৰাখিব আৰু সেইবোৰ তৎক্ষণাত সমাধান কৰক



প্ৰতিনিধি আৰু সহযোগিতা:

কামবোৰ ভগাই আৰু কামৰ বোজা হ্ৰাস কৰক



নিয়মিতভাৱে সংযোগ বিচ্ছিন্ন কৰক:

পৰ্দাৰ পৰা বিৰতি লওক আৰু ছুটাৰ সময়
ব্যৱহাৰ কৰি নিজক সতেজ অনুভৱ কৰাওক



বিকাশ অনুসৰণ কৰক:

নিৰন্তৰ অনুপ্ৰেৰিত আৰু ব্যস্ত থাকিবলৈ শিকিব
আৰু কেৰিয়াৰৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰিব



পেছাদাৰী সহায় বিচাৰক:

যদি আপুনি মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ সংগ্ৰাম কৰি
আছে, তেন্তে সকাহ দিবলৈ চিকিৎসকৰ পৰা সহায় লওক



In Public interest from the makers of

Rexipra Forte
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

ALTIMA INTAS
A Division of INTAS