

# মানসিক স্বাস্থ্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ কর্মক্ষেত্রে

কর্মক্ষেত্রে সুস্থতা সুনিশ্চিত করতে এবং মানসিক যন্ত্রণা প্রতিরোধ করতে কিছু উপায়:



## সীমারেখা তৈরি করা:

কাজ ও জীবনের মধ্যে একটা ভারসাম্য বজায় রাখা এবং অতিরিক্ত প্রতিশ্রুতিবদ্ধ না হওয়া



## না বলতে শেখা:

আপনি যতটা কাজ করতে পারেন তার থেকে বেশী কাজ না নেওয়া



## নিজের প্রতি যত্নকে গুরুত্ব দেওয়া:

রোজ ব্যায়াম করা, পুষ্টিকর আহার, পর্যাপ্ত ঘুম এবং মনকে শান্ত রাখা



## বাস্তব সম্ভব লক্ষ্য স্থির করা

পূর্বন করা সম্ভব এমন লক্ষ্য স্থির করতে হবে এবং ছোট ছোট সাফল্যকে উপভোগ করতে হবে



## নিজের সময়ে নিয়ন্ত্রণ করা:

অধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজের দিকে নজর দিন এবং নিয়মিত বিরতি নিন



## মন অশান্ত করে এমন লক্ষণগুলিকে চিনে নিন:

প্রাথমিক লক্ষণ যেমন ক্লান্তি ও বিরক্তি এগুলির দিকে নজর দিতে হবে এবং দ্রুত সেগুলোকে চিহ্নিত করতে হবে



## আলাদা করা এবং যুক্ত করা:

কাজের ভার কমাতে কাজকে ভাগ করে নেওয়া



## নিয়মিত বিরতি:

স্ক্রিন থেকে বিরতি নেওয়া এবং নিজেকে পুনরুজ্জীবিত করতে নিয়মিত ছুটি উপভোগ করা



## বৃদ্ধি বজায় রাখা:

নিয়মিত নতুন বিষয় শিখতে হবে এবং কেঁরিয়ানের লক্ষ্য স্থির করে নিজেকে উৎসাহিত ও নিয়মিত রাখতে হবে



## পেশাদার সাহায্য নেওয়া:

যদি মানসিক চাপ খুব বেড়ে যায় তাহলে মুক্তি পেতে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন



In Public interest from the makers of

**Rexipra Forte**  
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

**ALTIMA** | INTAS  
A Division of INTAS