

# કાર્યસ્થળ પર માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ

કાર્યસ્થળ પર સ્વાસ્થ્ય સુનિશ્ચિત કરવા અને માનસિક થાક અટકાવવાનાં પગલાં:



## સીમાઓ નિશ્ચિત કરો:

કાર્ય-જીવનનું સ્પષ્ટ સંતુલન જાળવો અને વધુ પડતી જવાબદારી લેવાનું ટાળો



## ના કહેવાનું શીખો:

તમે જેટલું કામ કરી શકો તેના કરતાં વધુ ન લો



## સ્વ-સંભાળને પ્રાધાન્ય આપો:

નિયમિત વ્યાયામ કરો, સ્વસ્થ ભોજન લો, પૂરતી ઊંઘ લો અને આરામની પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહો



## વાસ્તવિક ધ્યેય નક્કી કરો

પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા ધ્યેય માટે લક્ષ્ય રાખો અને નાની સફળતાઓની ઉજવણી કરો



## તમારા સમયનું આયોજન કરો:

ઉચ્ચ પ્રાથમિકતાવાળા કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને નિયમિત વિરામ લો



## માનસિક થાકના ચિહ્નોને ઓળખો:

થાક અને ચીડિયાપણું જેવા પ્રારંભિક ચિહ્નો પર નજર રાખો અને તેમને તરત જ ધ્યાનમાં લો



## પ્રતિનિધિ નિયુક્ત કરો અને સહયોગ કરો:

કાર્યો વહેંચો અને કાર્યભાર ઘટાડવા માટે સહયોગ કરો



## નિયમિતપણે રજા લો:

સ્કીનમાંથી વિરામ લો અને આરામ કરવા માટે રજાના સમયનો ઉપયોગ કરો



## વિકાસ તરફ આગળ વધો:

સતત શીખતા રહો અને પ્રેરિત તેમજ વ્યસ્ત રહેવા માટે કારકિર્દીના ધ્યેય નક્કી કરો



## વ્યવસાયિક મદદ મેળવો:

જો તમે તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો, તો રાહત મેળવવા માટે ડૉક્ટરની મદદ લો



In Public interest from the makers of

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

**ALTIMA** | INTAS  
A Division of INTAS