

# कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

कार्यस्थल पर स्वास्थ्य सुनिश्चित करने और मानसिक थकान को रोकने के उपाय:



## सीमाएं तय करें:

कार्य-जीवन में स्पष्ट संतुलन बनाए रखें और बहुत अधिक ज़िम्मेदारी लेने से बचें



## ना कहना सीखें:

जितना आप संभाल सकते हैं उससे अधिक काम न लें



## स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें:

नियमित व्यायाम करें, स्वस्थ आहार लें, पर्याप्त नींद लें और आरामदेह गतिविधियों में भाग लें



## यथार्थवादी लक्ष्य तय करें

प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों का लक्ष्य रखें और छोटी-छोटी सफलताओं का जश्न मनाएँ



## अपना समय नियोजित करें:

उच्च प्राथमिकता वाले कार्यों पर ध्यान दें और नियमित अंतराल लें



## मानसिक थकान के लक्षणों को पहचानें:

थकान और चिड़चिड़ापन जैसे शुरुआती लक्षणों पर ध्यान दें और तुरंत उनका समाधान करें



## कार्य साँपें और सहयोग करें:

कार्यभार कम करने के लिए कार्य साझा करें और सहयोग करें



## नियमित छुट्टी लें:

स्क्रीन पर कम समय बिताएं और छुट्टियों के समय का उपयोग तरोताज़ा होने के लिए करें



## विकास की दिशा में आगे बढ़ें:

निरंतर सीखते रहें और प्रेरित और व्यस्त रहने के लिए कैरियर लक्ष्य निर्धारित करें



## डॉक्टर की सहायता लें:

यदि आप तनाव को प्रबंधित करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो राहत पाने के लिए डॉक्टर की मदद लें



In Public interest from the makers of

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

**ALTIMA** | INTAS  
A Division of INTAS