

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳು:



ಬೌಂದರಿ ನೆಟ್ ಮಾಡಿ:

ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ-ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ



ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ:

ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ



ಸ್ವ-ಆರೈಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ:

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ

ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ:

ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯಂತಹ ಅರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿ



ನಿಯೋಜಿತ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗ:

ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸಿ



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ:

ಪರದೆಯಿಂದ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ರೀಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಲು ರಜೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಬಳಸಿ



ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ:

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಲು ವೃತ್ತಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ



ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ:

ನೀವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ



In Public interest from the makers of

Rexipra Forte
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

ALTIMA | INTAS
A Division of INTAS