

ജോലിസ്ഥലത്ത് മാനസികാരോഗ്യം പ്രധാനമാണ്

ജോലിസ്ഥലത്തെ ക്ഷേമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ബേൺഔട്ട് ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുമുള്ള നടപടികൾ.



അതിരുകൾ സജ്ജമാക്കുക:
വ്യക്തമായ തൊഴിൽ-ജീവിത സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക, അമിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക



ഇല്ല എന്ന് പറയാൻ പഠിക്കുക:
നിങ്ങൾക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ എടുക്കരുത്



സ്വയം പരിചരണത്തിന്റേതാണെന്ന നൽകുക:
പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക, നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക, വിശ്രമം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക



റിയലിസ്റ്റിക് ലക്ഷ്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുക ,
നേടാനാകുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുകയും ചെറിയ വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുക



നിങ്ങളുടെ സമയം നിയന്ത്രിക്കുക:
ഉയർന്ന മുൻഗണനയുള്ള ജോലികളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും പതിവായി ഇടവേളകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക



ബേൺഔട്ട് അടയാളങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക:
ക്ഷീണം, ക്ഷോഭം തുടങ്ങിയ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവ ഉടൻടി പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുക



നിയോഗിക്കുകയും സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുക:
ജോലിഭാരം ലഘൂകരിക്കാൻ ജോലികൾ പങ്കിടുകയും സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുക



പതിവായി വിച്ഛേദിക്കുക:
സ്ക്രീനുകളിൽ നിന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ മാറിനിൽക്കുന്നതും ഉന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കാൻ അവധിക്കാലം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതും നല്ലതാണ്.



വളർച്ച പിന്തുടരുക:
പഠന അവസരങ്ങൾ തുടർച്ചയായി പിന്തുടരുകയും പ്രചോദനവും പങ്കാളിത്തവും നിലനിർത്തുന്നതിന് കരിയർ ലക്ഷ്യങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുക.



പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുക:
സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങൾ പാടുപെടുകയാണെങ്കിൽ, ആശ്വാസം ലഭിക്കാനായി ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക

