

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ

କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥଳର ସୁସ୍ଥତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ରୋକିବା ପାଇଁ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ:



ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ:
ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ-ଜୀବନ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ



ନା କହିବାକୁ ଜାଣନ୍ତୁ:
ଆପଣ ଯେତିକି ସମ୍ଭାଳି ପାରିବେ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ



ସ୍ୱ-ଯତ୍ନକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦିଅନ୍ତୁ:
ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ, ଭଲ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯଥେଷ୍ଟ ଶୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସତେଜକାରକ ଗତିବିଧିରେ ନିଜକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ



ବାସ୍ତବିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ
ହାସଲଯୋଗ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଏକାଗ୍ର ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ସଫଳତାର ଖୁସି ମନାନ୍ତୁ



ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ:
ଉଚ୍ଚ-ଅଗ୍ରାଧିକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଏବଂ ନିୟମିତ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ



ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପଜନିତ କ୍ଳାନ୍ତିର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନିନ୍ତୁ:
କ୍ଳାନ୍ତି ଏବଂ ବିରକ୍ତି ପରି ଆଦ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ



ଦାୟିତ୍ୱ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଏବଂ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ:
କାର୍ଯ୍ୟଭାର ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଏବଂ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ



ନିୟମିତ ଭାବରେ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ:
ସ୍କ୍ରିନ୍ ରୁ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ସତେଜ କରିବା ପାଇଁ ଅବକାଶ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତୁ:
ପ୍ରେରିତ ଏବଂ ନିୟୋଜିତ ରହିବା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ କ୍ୟାରିଅର୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ



ପେସାଦାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ:
ଯଦି ଆପଣ ଚାପ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ

