

ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦਮ:



ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ:
ਕਾਰਜ-ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ
ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ:
ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਲਓ



ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ:
ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਾਓ, ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ
ਲਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ



ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ:
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ



ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ:
ਵਧੇਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਬਰੇਕ ਲਓ



ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ:
ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਵਰਗੇ ਸੂਚਕਾਂਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ
ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਕਰੋ



ਸੌਂਪਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ:
ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਭਾਰ
ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋ:
ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਕਰੋ।



ਅੱਗੇ ਵਧੋ:
ਪ੍ਰੀਰਿਤ ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖੋ
ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ



ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲਓ:
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ



In Public interest from the makers of

Rexipra Forte
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

ALTIMA | INTAS
A Division of INTAS