

பணியிடத்தில் மனநலம் முக்கியமானது

ஆரோக்கியமான பணியிடம் மற்றும் உடல் சோர்வைத் தடுப்பதை உறுதி செய்வதற்கான படிகள்:



எல்லைகள் அமைக்கவும்:

தெளிவான வேலை-வாழ்க்கை சமநிலையை பேணவும், அதிகபடியாக ஒப்புக்கொள்ளாமல் இருக்கவும்



இல்லை என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்ளுங்கள்:

உங்களால் கையாள முடிந்ததை விட அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.



சுய-பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்:

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், நன்றாக சாப்பிடுங்கள், போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுங்கள் மேலும் நிதானமான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்



யதார்த்தமான இலக்குகளை அமைக்கவும்

அடையக்கூடிய இலக்குகளை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள் மேலும் சிறிய வெற்றிகளைக் கொண்டாடுங்கள்



உங்கள் நேரத்தை நிர்வகிக்கவும்:

அத்தியாவசிய பணிகளை முதன்மையாக கவனித்து, அவ்வப்போது இடைவேளைகள் எடுக்கவும்



பர்னவுட்(சோர்வின்) அறிகுறிகளை அடையாளம் காணவும்:

சோர்வு மற்றும் எரிச்சல் போன்ற ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கவனித்து அவற்றுக்கு உடனடியாக கவனம் செலுத்தவும்



பங்கீடு மற்றும் கூட்டுப்பணி:

பணிகளைப் பகிர்ந்து, பணிச்சுமையைக் குறைக்க இணைந்து செயல்படவும்.



ஒழுங்குமுறையாக இணைப்பை பிரி:

நிரைகளில் இருந்து ஓய்வு எடுக்கவும் மேலும் ரீசார்ஜ் செய்ய விடுமுறை நேரத்தை பயன்படுத்தவும்



வளர்ச்சியை நோக்கிச் செல்லவும்

தொடர்ந்து கற்கவும், உந்துதலுடனும் ஈடுபாட்டுடனும் இருப்பதற்கு ஏற்றவாறு தொழில் இலக்குகளை அமைக்கவும்



தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்:

நீங்கள் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க சிரமப்படுகிறீர்கள் என்றால், நிவாரணம் வழங்க மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள்



In Public interest from the makers of

Rexipra Forte
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

ALTIMA INTAS
A Division of INTAS