

మానసిక ఆరోగ్య విషయాలు

కార్యస్థలం వద్ద

పనిప్రదేశ ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు బర్నవుట్ను నివారించడానికి దశలు:



సరిహద్దులను సెట్ చేయండి:
స్పష్టమైన పని-జీవిత సమతుల్యతను కాపాడుకోండి మరియు అతిగా చేయడాన్ని నివారించండి



వద్దు అని చెప్పడం నేర్చుకోండి:
మీరు నిర్వహించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ తీసుకోకండి



స్వీయ సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి:
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి, బాగా తినండి, తగినంత నిద్ర పొందండి మరియు విశ్రాంతి కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి



వాస్తవిక లక్ష్యాలను సెట్ చేయండి
సాధించగల లక్ష్యాలను లక్ష్యంగా చేసుకోండి మరియు చిన్న విజయాలను జరుపుకోండి



మీ సమయాన్ని నిర్వహించండి:
అధిక ప్రాధాన్యత కలిగిన పనులపై దృష్టి పెట్టండి మరియు క్రమం తప్పకుండా విరామం తీసుకోండి



బర్నవుట్ సంకేతాలను గుర్తించండి:
అలసట మరియు చిరాకు వంటి ప్రారంభ సంకేతాల కోసం చూడండి మరియు వాటిని వెంటనే పరిష్కరించండి



ప్రతినిధి మరియు సహకరించండి:
పనిభారాన్ని తగ్గించుకోవడానికి టాస్కును షేర్ చేయండి మరియు సహకరించండి



క్రమం తప్పకుండా డిస్కనెక్ట్ చేయండి:
స్వీట్ల నుండి విరామం తీసుకోండి మరియు రిచార్జ్ చేయడానికి వెకేషన్ సమయాన్ని ఉపయోగించండి



వృద్ధిని కొనసాగించండి:
నిరంతరం నేర్చుకోండి మరియు ఉత్సాహంగా మరియు నిమగ్నమై ఉండటానికి కెరీర్ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి



వృత్తిపరమైన సహాయం కోరండి:
మీరు ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కష్టపడుతుంటే, ఉపశమనం అందించడానికి డాక్టర్ నుండి సహాయం తీసుకోండి

