

ذہنی صحت اہمیت رکھتی ہے کام کی جگہ پر

کام کی جگہ پر صحت مندی کو یقینی بنانے اور تھکان کو روکنے کے لیے کیے جانے والے اقدامات:



انکار کرنا سیکھیں:

اپنی استطاعت سے زیادہ ذمہ داری نہ لیں



حدود قائم کریں:

زندگی اور کام کے درمیان ایک بہتر توازن برقرار رکھیں اور ضرورت سے زیادہ ذمہ داری لینے سے گریز کریں



حقیقی اہداف کا تعین کریں

قابل حصول اہداف کو مقصد بنائیں اور چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کا بھی جشن منائیں



خود کی دیکھ بھال کو ترجیح دیں:

پابندی سے ورزش کریں، اچھی غذا لیں، بھرپور نیند لیں اور پُر سکون سرگرمیوں میں حصہ لیں



تھکاوٹ کی علامات کو پہچانیں:

تھکاوٹ اور چڑچڑاہٹ جیسی ابتدائی علامات پر نظر رکھیں اور ان پر فوری توجہ دیں



اپنے وقت کو منظم کریں:

زیادہ ضروری کاموں پر توجہ مرکوز کریں اور باقاعدگی سے وقفے لیں



باقاعدگی سے کام سے علیحدگی اختیار کریں:

اسکرین سے وقفے لیں اور تازہ دم ہونے کے لیے تعطیلات کا استعمال کریں



تفویض کریں اور تعاون کریں:

کام کے بوجھ کو ہلکا کرنے کے لیے کام تقسیم کریں اور تعاون کریں



پیشہ ور کی مدد لیں:

اگر آپ کو تناؤ سے نمٹنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو تسکین حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹر کی مدد لیں



ترقی کی کوشش کریں:

پُرجوش اور مصروف رہنے کے لیے مسلسل سیکھیں اور کریئر کے اہداف طے کریں



In Public interest from the makers of

Rexipra Forte
Escitalopram 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

ALTIMA | **INTAS**
A Division of INTAS