



! Стресс на работе - весьма частое и вредное своими последствиями явление. Так как физическое здоровье невозможно представить без здоровья психического, наша задача постараться свести к минимуму последствия перенесенного стресса.

✦ Ниже представлены общие рекомендации, которые помогут повысить психическую устойчивость на рабочем месте:

- ☑ старайтесь изменить ситуацию, то есть устранить факторы, вызывающие беспокойство(например, делегировать обязанности, изменение подхода к решению проблемы и т.д.)
- ☑ попробуйте изменить отношение к ситуации
- ☑ укрепляется общее состояние здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, физической активности
- ☑ создавайте условия для расслабления и восстановления сил после рабочего дня.

Будте здоровы!