

## 10 نصائح للتخلص من الإجهاد وضغط العمل



الخميس 4 مايو 2017 07:05 م

يعاني معظم الناس من الإجهاد، سواء الناتج عن ضغط العمل، أو توتر ما قبل الامتحانات، أو المشاكل المادية، أو المشاكل الشخصية وغيرها من الأمور التي تعكّر صفو الحياة

و الإجهاد هو رد فعل سلبي ناتج عن الضغوط التي يتعرض لها الشخص في حياته اليومية، وللتغلب على هذا التوتر، والذي يحدث غالباً من ضغوطات العمل ويعد سبباً رئيسياً لكثير من الأمراض ينصح باتباع بعض النصائح البسيطة

وإليك فيما يلي 10 نصائح من شأنها التقليل من التوتر والإجهاد، حسب ما جاء في موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة:

### 1- الاسترخاء

للتخفيف من وطأة التوتر أو الإجهاد، فعليك بالاسترخاء وذلك بتخصيص 15 دقيقة يومياً للتأمل في هدوء بعد العودة من العمل

### 2- تفنيد عوامل التوتر

ينصح بتسجيل جميع الأشياء التي تسبب لك التوتر في العمل، بدفتر خاص والعمل على تحليلها ودراسة كيفية التعامل معها أو التخلص منها

### 3- هل عملك يستحق العناء؟

يتعين عليك مصارحة نفسك هل يستحق عملك قدر التوتر والإجهاد العصبي الذي تتعرض له أم لا، فإذا كان لا يستحق العناء فعليك فوراً بتغيير وظيفتك

### 4- إطلاع مديرك بالعمل على مشاكلك

يعتبر الحديث مع مديرك بالعمل حول كيفية تأثير جوانب معينة من العمل على صحتك، أمراً إيجابياً للغاية لأنه بإمكانه ببساطة حل المشكلات التي تسبب لك التوتر والإجهاد

### 5- العمل من المنزل

إذا كانت وظيفتك تسمح لك بالعمل من المنزل، فاستغل ذلك قدر المستطاع للقضاء على الروتين المزعج والتخلص من الإجهاد المرتبط بعملية التنقل

### 6- الاستمتاع بالعمل

تأكد من مدى رضاك عن وظيفتك، لأن بعض الوظائف الروتينية المملة ترفع مستوى التوتر الناتج عن الإحباط

### 7- العائد المادي

إذا كنت غير راضٍ عن العائد المادي من وظيفتك، فعليك فوراً بالتحدث إلى مديرك في هذا الشأن، لأنه من المسببات الرئيسية للتوتر و الإجهاد العصبي

### 8- أصدقاء العمل

من الجيد تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقاء العمل، حتى يتسنى لك قضاء فترة راحتك في العمل بشكل جيد يساعد على التخلص من توتر العمل

### **9- عدم تحمل أعباء إضافية في العمل**

الالتزام بحدود العمل وعدم قبول أية أعباء إضافية، منعاً لإصابتك بالتوتر والإجهاد العصبي الناتج عن تضاعف العمل المطلوب منك إنجازه □

### **10- إجازات متكررة**

الحرص على أخذ عطلة كل شهرين على الأقل والابتعاد عن محيط العمل يساعد في التخلص من الإجهاد والتوتر □