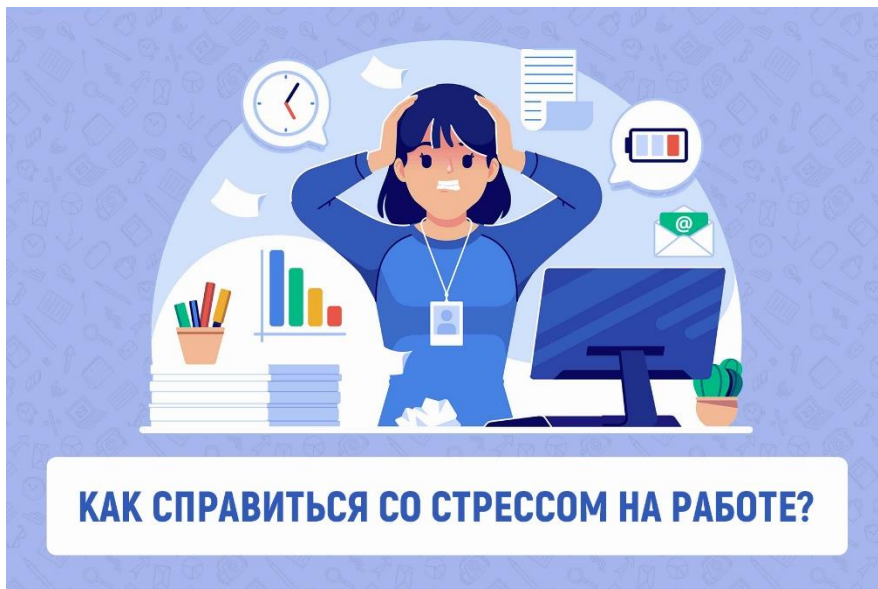




КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ?

Стресс на рабочем месте — явление распространенное, но далеко не неизбежное! В рамках Недели психологии делимся простыми, но эффективными способами борьбы со стрессом прямо на рабочем месте:

✔ Глубокое дыхание

Простая техника, которую можно применять буквально в любой

ситуации. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через диафрагму. Это помогает снизить уровень кортизола (гормона стресса) и улучшить концентрацию.

✔ Мини-перерывы

Разделите рабочий день на небольшие блоки и делайте перерывы каждые 45-60 минут. В это время можно выпить воды или просто посидите пару минут с закрытыми глазами. Даже короткие паузы помогают перезагрузиться!

✔ Физическая активность

Небольшие упражнения, такие как приседания, растяжка помогут снять напряжение и зарядят энергией. Движение стимулирует выработку эндорфинов — гормонов счастья.

✔ Планирование дня

Четкий план помогает избежать хаоса и чувства перегруженности. Записывайте задачи и расставляйте приоритеты. Так вы будете чувствовать контроль над ситуацией и меньше переживать.

✔ Умение говорить "нет"

Не бойтесь отказываться от лишних обязанностей, если чувствуете, что не справитесь. Уважение к своим границам — важный аспект психического здоровья.

✔ Позитивный настрой

Старайтесь фокусироваться на положительных аспектах своей работы. Найдите моменты, которые приносят вам удовольствие, и концентрируйтесь на них.

✔ Творческое выражение

Рисование, ведение дневника или даже простое рисование каракулей на бумаге может стать отличным способом выпустить пар и отвлечься от проблем.

✔ Поддержка коллег

Общение с коллегами — отличный способ разрядки. Иногда достаточно просто поделиться своими переживаниями или услышать чужие истории, чтобы почувствовать себя лучше.

✔ Забота о себе вне работы

Помните, что отдых после работы тоже важен! Проводите время с близкими, занимайтесь хобби, гуляйте на свежем воздухе. Баланс между работой и личной жизнью — ключ к снижению стресса.

🌿 Берегите своё здоровье и помните: забота о себе — это не роскошь, а необходимость! 😊