

اگر در محل کار همیشه اضطراب دارید

بسیاری از افراد در محیط کار خود استرس دارند بنابراین در خانه احساسات خود را سرکوب می‌کنند.



سلامت نیوز: بسیاری از افراد در محیط کار خود استرس دارند بنابراین در خانه احساسات خود را سرکوب می‌کنند. باید بتوانید چیزها یا افرادی را که موجب استرس و تاثیرات اضطراب‌آور روی شما می‌شوند را بشناسید. یک دفترچه یادداشت روزانه برای خود تهیه کنید و به مدت دو تا چهار هفته مواردی را که موجب استرس در شما می‌شود، یادداشت کنید. این دفتر به شما بسیار کمک خواهد کرد.

دفتر یادداشت روزانه استرس در محل کار: اگر شما احساس می‌کنید که استرس شغلی شما زیاد است، حتما دفترچه‌ای برای یادداشت آن تهیه کنید. هر روز یادداشتی از موارد زیر تهیه کنید:

- چه وظیفه یا ملاقات‌هایی را باید هنگام کار انجام دهید؟
- آیا روز خود را با رضایت و خوش‌بینی آغاز کرده‌اید یا با بیم و هراس به سر کار خود رفته‌اید؟
- آیا زمان‌هایی بوده است که خلق شما تغییر کند؟
- آیا کارها یا افرادی هستند که دل‌تان می‌خواهد از آنها دوری گزینید؟
- آیا بعضی اوقات حین کار کردن احساس ناخوشایندی دارید؟
- آیا مجبور هستید به سوالات زیادی پاسخ دهید؟
- آیا از اینکه شغل خود را از دست بدهید، می‌ترسید؟
- آیا روز خود را با این فکر که آیا پیشرفتی در کار کرده‌اید به پایان می‌برید؟
- آیا قبل از اینکه کارهایتان را تمام کنید، محیط کار خود را ترک می‌کنید و در خانه در مورد آن مشغولیت ذهنی دارید؟
- آیا در محیط کار بیش از توانایی‌هایتان از شما انتظار دارند؟ مثلا در مدت زمان کوتاه‌تر مسوولیت‌های بیشتری از شما می‌خواهند؟
- آیا برای پیشرفت و موفقیت در کارتان فشاری وجود دارد که باعث عدم راحتی شما می‌شود؟
- آیا یک تهدید ممتد در محیط کار وجود دارد طوری که همیشه فکر می‌کنید ممکن است از محیط کار خود اخراج شوید؟

نکات مهم:

- یاد بگیرید که اثرات فیزیکی استرس را بشناسید.
- سعی کنید در محیط کار استرس نداشته باشید. قبل از اینکه استرس واقعا شما را بیمار کند، جلوی آن را بگیرید.
- توجه کنید که استرس کار خود را به زندگی شخصی‌تان وارد نکند.
- اگر فکر می‌کنید که استرس شغلی شما دائمی است برای تغییر دادن شغل هرگز دیر نیست.

منبع: روزنامه شرق