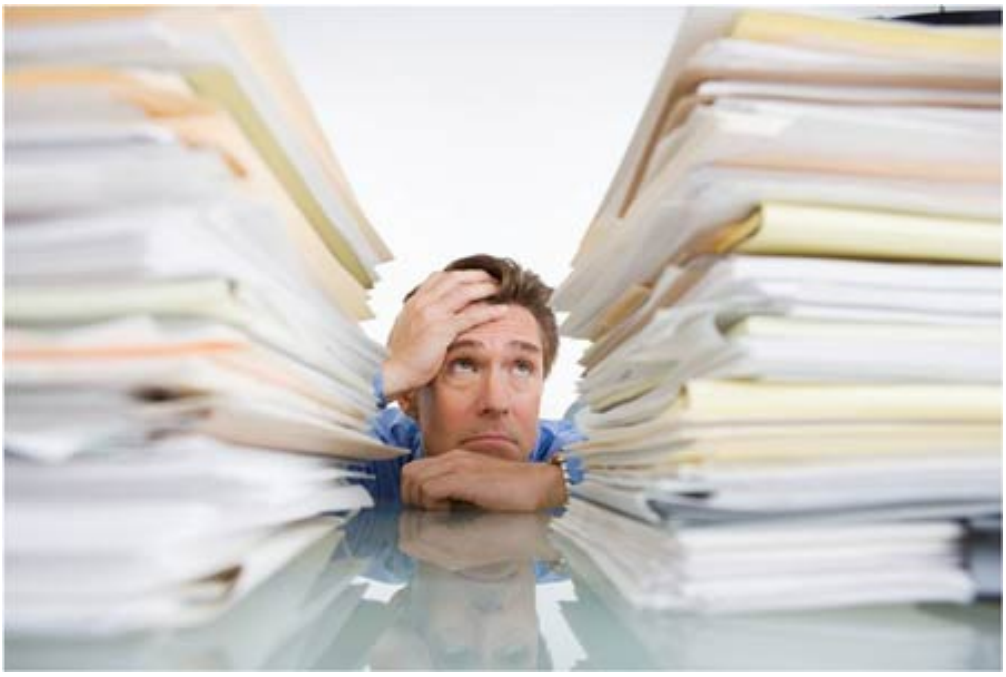
كيفية التعامل مع ضغط العمل



تختلف درجة الضغط النفسي والتوتر في العمل من حالة إلى أخرى، ولا تقتصر أضرار التوتر على عدم التركيز واتخاذ قرارات خاطئة ومتسرعة، بل يؤدي إلى التعب والإجهاد، عليكم بإتباع الخطوات التالية لتقليل ضغوط العمل:

- تعلموا مهارة الاسترخاء كالتخيّل والتأمل والتنفس البطيء، فتبطؤ سرعة دقات القلب وينخفض ضغط الدم ويزول التوتر العضلي.

- تخلصوا من مثيرات الغضب أوّلاً بأوّل: وعبّروا عنه ولكن بحذر، عدوا لعشرة حتى تهدؤا وتسيطروا على أنفسكم.

- ضعوا أهدافاً واقعية: رتبوها حسب الأولوية، ونظموا وقتكم.

- اقتطعوا من كل ساعة أو ساعتين عشر دقائق للراحة من الجلوس على المقعد أو

العمل على جهاز الكمبيوتر، بتغيير المكان أو التجول داخل المؤسسة.

- لا تحملوا أنفسكم أكثر من طاقتها، وحاولوا أن تشركوا زملاءكم أو بعض مرؤوسيكم في بعض مهامكم.

- جربوا العمل بروح الفريق، والمشاركة في إتّخاذ القرار.

- لا تكثروا من القهوة، وإياكم والتدخين.

- لا تتناولوا أيّة عقاقير من دون وصفة طبية.

- امنحوا أنفسكم نوماً كافياً، ومارسوا الرياضة الخفيفة يومياً.