কর্ম ও জীবনের ভারসাম্য

sata CommHealth

বিশ্রামের বিরতি নিন

বিশ্রাম নেওয়ার জন্য সারা দিনে নিয়মিত ছোট বিরতি নিন।

এটি আপনার মনোযোগ বাড়াতে এবং শক্তির স্তর ফিরে পেতে সাহায্য করতে পারে।

যোগাযোগ করুন এবং সাহায্য চান

কাজের চাপ এবং ডেডলাইন সম্পর্কে আপনার ম্যানেজারের সাথে খোলামেলা কথা বলুন। সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না।

‘না’ বলতে শিখুন

নিজের ওপর অতিরিক্ত চাপ এড়াতে এবং আপনার শক্তির স্তর বজায় রাখতে সীমা নির্ধারণ করুন।

আপনাকে সবসময় আপনার নিয়োগকর্তা বা বন্ধুদের সব কথায় ‘হ্যাঁ’ বলতে হবে না।

নিজের যত্নকে অগ্রাধিকার দিন

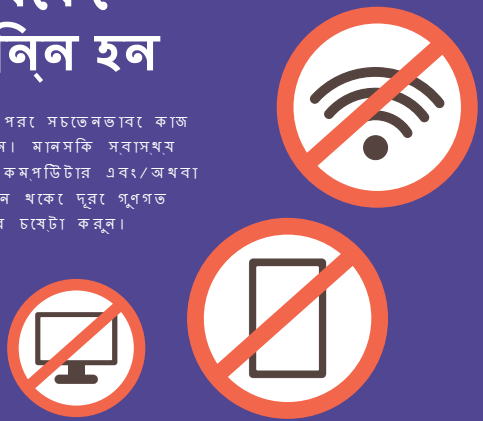
ব্যায়াম করা, পর্যাপ্ত ঘুমিয়ে এবং কাজ থেকে নিয়মিত বিশ্রামের বিরতি নিয়ে আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দিন।

ব্যক্তিগত সময়ের পরিকল্পনা করুন

আপনার পছন্দের কাজগুলো যেমন শখ পূরণ, ব্যায়াম এবং বন্ধুদের সাথে সময় কাটানোর জন্য আলাদা সময় নির্ধারণ করুন।

কাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হন

কাজের সময়ের পর সচেতনভাবে কাজ থেকে দূরে থাকুন। মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে কম্পিউটার এবং/অথবা মোবাইল ফোন থেকে দূরে গুণগত সময় কাটানোর চেষ্টা করুন।



একটি সাপোর্ট সিস্টেম তৈরি করুন

বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সময় কাটান। একটি ভালো বন্ধুর সারকেল আপনাকে ইতিবাচক সমর্থন দিতে পারে এবং জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে।