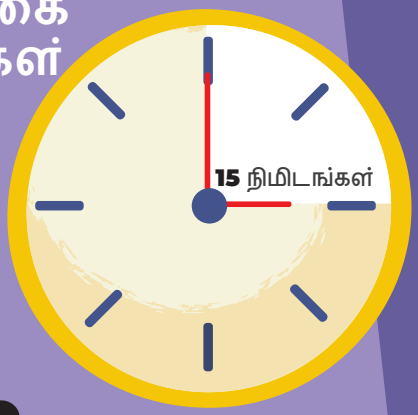
வலை-வாழ்க்க ை சமநிலை

sata CommHealth

ஓய்வ ு இடவைளேகை களை எட ுங்கள்

நாள் ம ுழ ுவத ும் அவ்வப்ப ோத ு க ுற ுகிய ஓய்வ ு இடவைளேகைகள எட ுத்த ுக் கொள்ள ுங்கள். இத ு உங்கள் கவனத்தை மேம்பட ுத்த ும், இழந்த ஆற்றலை மீண்ட ும் பெற ும் உதவ ும்.



தகவல் பகிர ுங்கள் மற்ற ும் உதவி கள ேங்கள்

வலேைப்பள ு மற்ற ும் காலக்கட ே க ுறித்த ு உங்கள் மலோளரிடம் வளெிப்படையாகப் பச ேங்கள். உதவி கட ேக்கத் தயங்காதீர்கள்.

'இல்லை' என்ற ு சொல்லப் பழக ுங்கள்

உங்களை மீறிய வலேைப்பள ுவதை தவிர்க்கவ ும், உங்கள் ஆற்றல் மட்டத்தை நிர்வகிக்கவ ும் சில எல்லைகளை வக ுத்த ுக் கொள்ள ுங்கள். உங்கள் ம ுதலாளிக்க ோ அல்லத ு நண்பர்கள ுக்க ோ எல்லா நேரங்களில ும் 'சரி' என்ற ு சொல்ல வண ேடிய அவசியம் இல்லை.

சுய-பராமரிப்பி ற்க ு ம ுன்ன ுரிமை கொட ுங்கள்

உடற்பயிற்சி செய்வத ு, ப ோத ுமான தூக்கம் பெற ுவத ு மற்ற ும் வலேையிலிர ுந்த ு அவ்வப்ப ோத ு ஓய்வ ு எட ுப்பதன் ம ூலம் உங்கள் உடல் மற்ற ும் மன ஆரோக்கியத்திற்க ு ம ுன்ன ுரிமை கொட ுங்கள்.

தனிப்பட்ட நேரத்தை திட்டமிட ுங்கள்

உங்களுக்க ு பிடித்த பொழ ுதுப ோக்க ுகள், உடற்பயிற்சி மற்ற ும் நண்பர்கள ுட ன் நேரத்தைச் செலவிட ுவத ு ப ோன்ற செயல்கள ுக்காகத் தனியே நேரத்த ை ஒத ுக்க ுங்கள்.

வலேையிலிர ுந்த ு விட ுபட ுங்கள்

வலேை நேரத்திற்க ுப் பிறக ு, உணர்வ ுப்ப ூர்வமாக வலேையிலிர ுந்த ு விட ுபட ுங்கள். நல்ல மன ஆரோக்கியத்தைப் பண ே, கணினிகள் மற்ற ும்/அல்லத ு கைபேசிகளிலிர ுந்த ு விலகிச் சிறித ு நேரத்தைச் செலவிட ு ம ுயற்சி செய்ய ுங்கள்.

ஆதரவ ு அமைப்ப ை உர ுவாக்க ுங்கள்

நண்பர்கள் மற்ற ும் க ுட ும்பத்தினர ுட ன் நேரத்தைச் செலவிட ுங்கள். ஒர ு சிறந்த ஆதரவ ு தரக்க ூடிய நண்பர்களையும் நலம் விர ும்பிகளையும் க ொண்டிர ுப்பத ு உங்களுக்க ுச் சாதகமான ஆதரவை வழங்க ுவதோட ு, வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சிறப்பாகக் கையாளவ ும் உதவ ும்.