

CUIDA A TÚA SAÚDE MENTAL NO TRABALLO

Cando tes moitas responsabilidades e exceso de traballo, podes sofrer de ansiedade, depresión e incluso estrés. Aquí tes algúns consellos básicos para poder afrontar momentos de moita presión e así protexer a túa saúde mental.



01 FAI EXERCICIO

Practicar calquer tipo de actividade física resulta beneficioso non só a nivel de saúde física senón tamén mental. O deporte permite que descargues tensións, enfoques a mente en temas distintos aos cotiás e liberes sustancias antidepresivas naturais. Caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, bailar ou calquer outra actividade, polo menos tres veces á semana, fará que te sintas máis relaxado.

02 NON TRABALLES DE MÁIS

Se o traballo pode ser unha fonte de satisfacción, tamén pode transformarse en frustración, problemas e tensións. Se traballas más horas das diarias establecidas, estaslle quitando tempo a outras actividades e, polo tanto, estás adicando moita enerxía a un só compromiso e estás a descoidar outros igual de importantes.



03 RECORRE Á TÚA FAMILIA E AMIGOS



Cando tes problemas no traballo ou este é moi absorbente, é importante que fortalezas os lazos con familiares e amigos.

04 NON LEVES A OFICINA A CASA



Estas situacións poden suceder ocasionalmente, pero non tódolos días. Disfruta do tempo libre e le un libro ou aproveita para facer deporte.

05 COIDA A TÚA ALIMENTACIÓN



Non saias sen almorzar e tampouco consumas comida rápida, que ten máis graxa e azucré. Aunque tengas moito traballo, alímentate ben.

06 PRIORIZA E ORDEA AS TÚAS TAREFAS



Cando comence a xornada laboral, fai un listado de todo o que tes que facer no día e determina cales son as tarefas más importantes. Establécelles un horario e datas de entrega e intenta cumplilas, así estarás menos agotado e coidarás a túa saúde mental. Intenta facelo semanalmente, así porártete metas limitadas e non sentirás que queda moito por facer.

Baseado nunha infografía de: ACHS
<http://www.achs.cl/portal/Paginas/Home.aspx>