طرق فعالة للتخفيف من الإجهاد خلال دوام العمل

يعمل الموظف العادي الذي يعمل بدوام كامل في اليوم بإمضاء أكثر من 2000 ساعة سنوياً من حياته في دوام الوظيفة. لذا، يجب أن يكون العمل، مكان مريح جسديًا ونفسيًا من كافة النواحي.

لذلك، نقدم لك قائمة ببعض الطرق البسيطة والفعالة للتخفيف من تلك الأيام المجهدة والمرهقة التي نواجهها جميعًا في العمل.

الخروج واستنشاق الهواء النقي

الآن بعد أن تنفست، اخرج واستنشق الهواء النقي. حتى لو لمدة كان فقط 5 دقائق، فالخروج الى الهواء الطلق واستنشاق الهواء النظيف يقوم بالعجائب! فهو يمنحك شعوراً بالصفاء والوقت للتواصل مع الطبيعة والعناصر الخارجية. ركز عينيك على كل الجمال المحيط – الشمس الدافئة، والتكوينات السحابية، والأشجار والنسيم اللطيف.

التنفس العميق

ركّز على طريقة تنفسك عندما تواجه مشاعر الإجهاد أو الضغط الهائل. إليك تمرين بسيط يمكنك القيام به في أي وقت وفي أي مكان:

- أغلق عينيك وركز على أنفاسك.
- استنشق الهواء بعمق من خلال الأنف.
- املأ البطن بالهواء ثم اخرج الهواء ببطء عن طريق الفم.
- كرر هذه العملية 3-4 مرات.
- تأكد من أنك تقوم بتوسيع البطن بينما تأخذ نفسًا عميقًا، ثم ضع إصبعين برفق على فتحة واحدة مغلقة.
- استنشق ببطء من خلال فتحة الأنف والزفير من خلال نفس فتحة الأنف.

بعد بضع دقائق، ستشعر بالهدوء العميق، وكل ذلك لأنك أخذت الوقت للتنفس.

التدليك

لا وقت للذهاب إلى المنتجع الصحي؟ ليس هناك أي مشكلة! ببساطة أغمض عينيك وضع أصابعك على جانبي صدغ رأسك. اضغط بلطف في والبدء في تطبيق الاحتكاك الدائري. إن تدليك الصدغين يساعد على تخفيف التوتر والصداع وفوق كل الإجهاد.

افعل ذلك لبضع دقائق أو حسب الحاجة. تنطبق على قدر ضئيل أو قليل من الضغط تشعر بالراحة. يمكنك الاستمرار في هذه الحركة الدائرية وتطبيقها حول الرأس وأسفل الرقبة. خذ كلتا يديك واضغط بقوة على كتفيك وأطلق سراحك ببطء. افتح عينيك … ستشعر بالانتعاش وإعادة التركيز.

حان وقت الشاي!

عادة شرب الشاي الصباحي توقظ العقل وتدفئ الروح. هل تشعر بأي مضاعفات بسبب الطقس؟ اشرب شاي البابونج، الذي يتمتع بتأثير مهدئ على السعال وأعراض البرد.

من جهة ثانية، يقدم شاي الزنجبيل مع العسل وعصير الليمون الطازج مجموعة قوية من المكافحة الجرثومية.

شاي النعناع منعش وعظيم لعسر الهضم وحرقة المعدة. ببساطة تستعد كوبك الدافئ بكلتا يديه وترشف ببطء.

التفكير الإيجابي

أنت كل ما تفكر به، لذلك اختار أفكارك بعناية. نظرة مستقبلية إيجابية تحدث فرقا كبيرا في مكان العمل. إن الابتسام والتمارين والأفكار الإيجابية تطلق الإندورفين والمواد الكيميائية الجيدة الأخرى في الدماغ.

لذ، ابتسام! وتذكر أن الابتسامة هي أمر معدً. إذا ابتسمت، يبتسم لك المكتب بأكمله. حتى لو كنت لا تحب الابتسام، فإن وضع وجه سعيد يمكن أن يكون شعورك أفضل في أي وقت من الأوقات.

النهوض من مكانك والتحرك!

لقد قيل أن الجلوس لوقت طويل هو تمامًا مثل التدخين. يرتبط الركود ونقص التدريب بالعديد من المشاكل الصحية بما في ذلك

الإجهاد والقلق. حتى تأخذ الدرج كلما أمكن ذلك بدلا من المصعد. الذهاب للنزهة خلال استراحة الغداء. حتى البسيط الذي يرتفع من مكتبك كل ساعة هو مفيد. إن البقاء نشيطًا ليس مفيدًا لك فحسب، ولكنه يقلل أيضًا من التوتر ويحفز استرخاء الذهن ويزيد من الدورة الدموية.

كلما أمكن، خذ وقتًا لنفسك

لقد استثمرت أموالك ووقتك في منزلك، عائلتك، حياتك المهنية، ألم يحن الوقت لاستثمار نفسك؟ بعض الطرق البسيطة للتعبير عن النفس يمكن أن تشمل: ممارسة تمارين السترتشينغ في السرير قبل النهوض، تناول وجبات صحية ومغذية، التأمل، حجز الإجازات التي تشتد الحاجة إليها أو إنفاق بعض الوقت الذي أحتاجه بشدة.