Top 5 motive care provoaca stres la locul de munca

BUCURESTI - 8 februarie 2017 ora 17:52
Comunicat tip General in Sanatate

Nu există persoană pe această planetă care să fie imună la stres. Oamenii se stresează din diverse motive. Cel mai adesea ei sunt stresaţi la locul de muncă. Aici intervine un stres zilnic, care devine cronic şi pe care corpul nu mai este capabil să îl gestioneze aşa cum ar trebui.



Indiferent cât de inteligenţi suntem noi ca oameni, nu suntem suficient de evoluaţi pentru a putea face diferenţa între problemele fizice, legate de viaţă şi problemele emoţionale. Astfel, corpul nostru răspunde stresului prin instalarea unor simptome precum durerile de cap, tensiunile la nivelul muşchilor, probleme cu stomacul, pierderea poftei de mâncare, dificultăţi de concentrare, insomnii, iritabilitate şi îmbătrânire prematură. Astfel, pentru a evita problemele cauzate de stresul acumulat la locul de muncă ar trebui să ţinem seama de aceste 16 lucruri propuse de FarmaciaTa.ro, care ne aduc această stare la locul de muncă, .

1. Faptul că nu ai încredere în tine este una dintre cauzele pentru care apare stresul la locul de muncă. Dacă nu ai încredere că poţi rezolva cerinţele postului tău, atunci vei sfârşi printr-o stare de anxietate care te va îmbolnăvi treptat.
2. Dacă trebuie să „dai raportul” în fiecare zi unui superior, atunci ai un motiv în plus pentru care te stresezi la locul de muncă.
3. Consideri că munca ta este în zadar? Atunci când nu crezi că ceea ce faci aduce vreun beneficiu companiei pentru care lucrezi, atunci nu vei avea nicio bucurie la locul

de muncă. Încearcă să vezi potenţialul tău şi ajutorul pe care ceea ce faci îl aduce companiei.
4. Faptul că nu-ţi aduci aminte care a fost ultima ta performanţă şi când te-a lăudat şeful tău sau el chiar nu o face, atunci iată un motiv în plus să fii stresat. Trebuie să îţi propui să munceşti din greu şi să îi impresionezi pe superiori. Uneori nu succesul este important, ci doar faptul că primeşti undă verde pentru o idee pe care o propui îţi poate aduce mulţumirea şi încrederea în forţele proprii.
5. Dacă nu te odihneşti aşa cum trebuie, ajungi la serviciu obosit şi nu te poţi concentra, astfel că oboseala şi stresul se influenţează reciproc.

SEOCUPCAKE