



ЖҰМЫС ІСТЕЙТІН ХАЛЫҚ АРАСЫНДА ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ

КЕҢСЕДЕГІ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ
ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР:

- ▶ тұрақты күйзеліс
- ▶ тапсырмалар мен хаттардың көптігі
- ▶ қимыл-қозғалыстың аздығы
- ▶ жұмыс пен жеке өмір теңгерімінің бұзылуы
- ▶ ұжымда қолдаудың болмауы



ШАРШАУДЫҢ ШЕГІНЕ ЖЕТКЕНДІГІНІҢ
БЕЛГІЛЕРІ:

- ▶ таңертең шаршап оянады
- ▶ концентрациясы мен мотивациясы төмендейді
- ▶ ашуланшақ, мазасыз болады
- ▶ жұмыс нәтижесіне немқұрайлы қарайды
- ▶ ұйқысы бұзылады, енжарлық пайда болады

МЕНТАЛДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ЖОЛДАРЫ:

- ▶ жұмыс арасында шағын үзілістер жасап тұрыңыз
- ▶ күні бойы қозғалыста болыңыз (таза ауада серуендеу, жаттығу жасау)
- ▶ тыныс алу жаттығулары, медитация сияқты релаксация әдістерін қолданыңыз
- ▶ қиын мәселерді әріптестеріңізбен, басшыларыңызбен ашық талқылаңыз
- ▶ жұмыс пен демалыс тәртібін ұстаныңыз.



КӨМЕК СҰРАУДАН ҚОРЫҚПАҢЫЗ:

- психологқа
- психологиялық көмек көрсететін онлайн-сервистерге жүгініңіз

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН:

Дені сау қызметкер – тиімді қызметкер.
Өзіңізге қамқор болуды бүгіннен бастаңыз!