



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ

«ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ОФИСЕ»

ЧТО МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ:

- ▶ постоянный стресс;
- ▶ перегрузка задачами и письмами;
- ▶ малоподвижный образ жизни;
- ▶ нарушение баланса работа/личная жизнь;
- ▶ отсутствие поддержки в коллективе.



ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ:

- ▶ усталость с утра;
- ▶ снижение концентрации и мотивации;
- ▶ раздражительность, тревожность;
- ▶ безразличие к результатам работы;
- ▶ нарушения сна и аппетита.

ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ:

- ▶ делайте перерывы и микро-паузы;
- ▶ двигайтесь в течение дня (разминка, прогулка на свежем воздухе);
- ▶ практикуйте техники релаксации: дыхание, медитация;
- ▶ обсуждайте сложности с коллегами и руководством;
- ▶ соблюдайте режим работы и отдыха.



НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

к психологу или в онлайн-сервисы психической поддержки

ПОМНИТЕ:

Здоровый сотрудник — эффективный сотрудник.
Начните с заботы о себе уже сегодня!