

Рубрика «Ментальне здоров'я: відповіді на важливі питання»

Державна служба зайнятості бере активну участь у реалізації програми ментального здоров'я «Ти як?». Тож продовжуємо відповідати на питання: «Як підтримати власне ментальне здоров'я, що необхідно робити для його підтримки та рівноваги?».

Сьогодні мова піде про стан «вигорання» для якого характерні такі ознаки, як накопичення втоми, зникнення мотивації і інтересу до роботи чи звичних справ, інколи навіть бажання спілкуватися з оточуючими.

Що ж робити, щоб запобігти даному стану?

- підтримуйте баланс між роботою та особистим життям;
- припиніть перевіряти робочі чати у вихідні;
- встановіть певні межі та навчіться казати «ні», коли задач вже й так багато;
- лягайте спати вчасно та повноцінно харчуйтеся;
- виділяйте час «для себе» - для своїх хобі, догляду за собою чи навіть ледарства;
- розвивайтеся, «прокачайте» свою творчість, вивчайте щось нове і корисне;
- святкуйте найменші успіхи й перемоги, винагороджуйте себе.

Пам'ятайте: ваше ментальне здоров'я важливе 24 години на добу і 365 днів на рік.