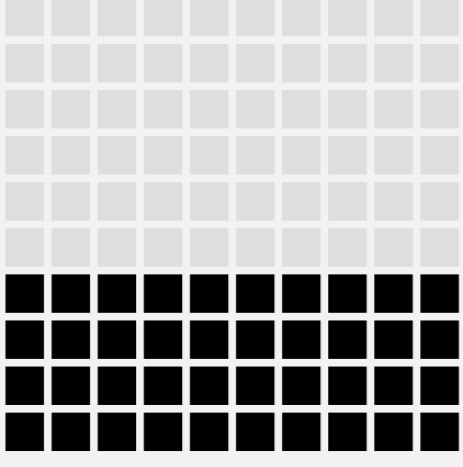


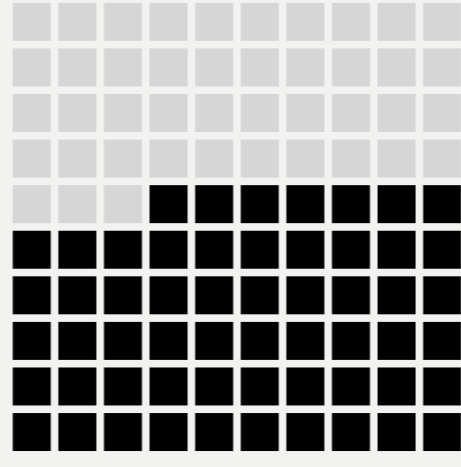
# ضغوط العمل

٤٠٪



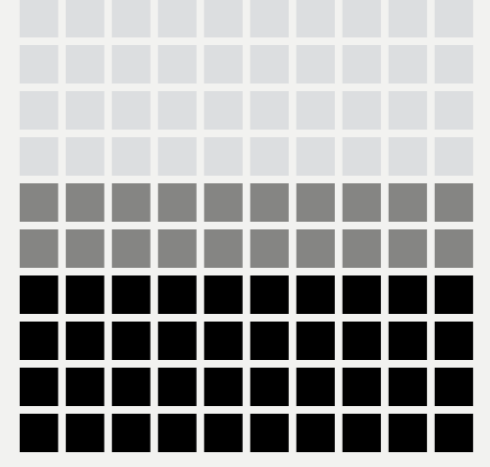
من العاملين أن عملهم كان مرهقاً نفسياً للغاية أو شديداً

٥٧٪



من أيام الغياب عن العمل في بريطانيا بسبب ضغط العمل

٤٠٪-٦٠٪



من طلبة الجامعة يعانون من نوبات من القلق أو الاكتئاب الحادة

## لتخفيف التوتر



- تنظيم العناصر الغير متغيرة في حياتنا.
- إنفاق الطاقة على مشاريع جديدة أكثر بالاهتمام.
- التواصل مع من تأمن وترتاح له.
- مارس الرياضة بانتظام.
- كن ممتنا وشاكراً مقدرًا للنعم التي حولك.

## ما هو ضغط العمل



- "إجهاد أو توتر بدني أو عقلي أو عاطفي"
- الإجهاد يمكن أن يكون الكلام العام الذي قد يكون ممتع للآخرين.
- لا يجب اعتبار كل إجهاد شيئاً سلبياً.

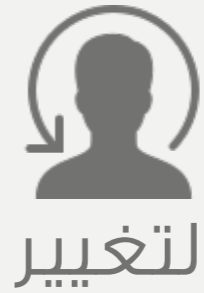
الإجهاد النفسي المعتدل أو الطبيعي يفسر على أنه مفيد للشخص.



- الفوز في سباق.
- استقباح المولود الاول.
- مشاهدة فيلم مخيف.

## طرق السيطرة على ضغوط العمل

- التفكير بشكل إيجابي والتصرف بسلوك إيجابي.
- تحسين المهارات المحددة التي ستساعدك على إدارة الوضع.
- القيام بالشيء نفسه بطريق مختلفة.
- تواصل بمشاعرك علانية.
- قم بإدارة وقتك بشكل أفضل.



التغيير

- تجنب الوضع يكون مناسباً إذا كانت العواقب غير موجودة أو طفيفة للغاية أو لا يتأثر الآخرون بها سلباً.
- حاول السيطرة على محيطك.
- تحاشه الناس الذين يزعجونك.
- استخدم ال "لا" الايجابية مع اعطاء بديل لرفضك الطلب.



التجنب

- ينصح بالتقبل عندما يجب إتمام المهمة في نهاية المطاف أو عدم تقبل الوضع الآن سيسبب توتر أكثر بالمستقبل.
- تحدث مع شخص ما لتخفيف الضغط بعد قبول الموقف.
- المسامحة والغفران.
- تقبل وتعلم من أخطائك.



التقبل

- عندما لا تستطيع التعامل مع الضغوط الكبيرة، قم بالتأقلم معها.
- قبول المواقف العصيبة والعيش خلالها يجعلك أقوى.
- وجود قوة الاختيار يمكن أن يقلل من التوتر بشكل كبير.
- فكر إيجابياً وتقبل هذا الموقف.



التكيف