

# استرس شغلی و راه‌های کنار آمدن با آن

کدام شغل‌ها استرس‌آورند؟

- نظامی
- آتش نشان
- خلبان
- پلیس
- خدمات مجالس
- روزنامه‌نگار
- مدیر اجرایی شرکت
- متخصص روابط عمومی
- راننده تاکسی
- مجری و گوینده خبر



استرس با بدن شما چه می‌کند؟

- سردرد
- افزایش قند خون
- درد و سوزش معده
- افسردگی
- ضعف سیستم ایمنی
- بی‌خوابی
- افزایش فشار خون
- تپش قلب
- گرفتگی و تنش عضلانی
- تنفس سریع



مضطرب می‌شوید اگر ...



نگران  
اخراج شدن باشید



دیگران نگاه خوبی  
به شغل‌تان نداشته باشند



حقوقتان  
کم باشد



نتوانید  
پیشرفت کنید



مجبور باشید  
اضافه‌کاری کنید



عاشق کارتان  
نباشید

برای کم کردن استرستان، این کارها را امتحان کنید

● از ورزش‌های تیمی غافل نشوید

● دوچرخه‌سواری کنید

● بدوید

● کنگ‌فو کار شوید

● یوگا کار کنید

● سریع پیاده‌روی کنید



● شکلات کاکائویی بخورید

● به شام‌تان سیر اضافه کنید

● روی نان و پنیرتان، پسته و گردو بگذارید

● با سبزیجات برگ سبز آشپزی کنید

● ماست را از سفره حذف نکنید

● ماهی، میگو و بوقلمون بخورید



● رویا ببافید

● با دوست‌تان درد دل کنید

● گل بکارید

● وزن‌تان را کم کنید

● آدامس بجوید

● در خانه گلدان آلوئه‌ورا بگذارید



● عمیق و شکمی نفس بکشید

● از افراد منفی فاصله بگیرید

● به فکر تغییر دادن عقیده کسی نباشید

● خرید کنید

● از حال و هوای‌تان بنویسید

● تلفن همراه‌تان را خاموش کنید

