

# استرس شغلی و راه‌های کنار آمدن با آن

## کدام شغل‌ها استرس آورند؟

- 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  
اضافه کاری 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

