



Πρόκειται για ένα πολύ κοινό πρόβλημα που καλείται να αντιμετωπίσει ο περισσότερος κόσμος. Το άγχος που βιώνει κάποιος στην εργασία είναι ως ένα σημείο...

φυσιολογικό, αλλά όταν ξεπερνάει τα όρια πρέπει να λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα για να αντιμετωπίζεται. Παρακάτω θα βρείτε 3 προτάσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το άγχος που σας προκαλείται στη δουλειά.

1. Προσδιορίστε την πηγή του προβλήματος

Το άγχος στον εργασιακό χώρο μπορεί να οφείλεται σε διαφορετικούς παράγοντες για τον κάθε άνθρωπο. Η κακή συμπεριφορά και η έλλειψη σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ των συναδέλφων, η έλλειψη εμπιστοσύνης στις ικανότητές μας ή απλώς η έλλειψη ενθουσιασμού και ενδιαφέροντος για τη συγκεκριμένη θέση είναι κάποιους από τους βασικούς λόγους που μπορεί να προκαλέσει άγχος σε κάθε εργαζόμενο. Είναι απαραίτητο να προσδιορίσετε την πηγή του προβλήματος ώστε να μπορέσετε στη συνέχεια να το αντιμετωπίσετε.

Δεν πρόκειται για μια εύκολη διαδικασία, για τον λόγο αυτό πολλές φορές συνίσταται και η καθοδήγηση κάποιου έμπειρου ειδικού. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε αυτές τις περιπτώσεις. Μπορείτε να δοκιμάσετε συνεδρίες από κοντά ή αν δεν σας το επιτρέπει το πρόγραμμά σας, προτείνουμε online συνεδρίες με έναν έμπειρο ειδικό από τις οποίες μπορείτε να μείνετε εξίσου ικανοποιημένοι, όπως συμβαίνει και με κάθε online ατομική ψυχοθεραπεία με τον Dr. Γρηγόρη Βασιλειάδη. Μάλιστα, είναι πιθανό η πηγή του προβλήματος και του άγχους σας να οφείλεται σε κάτι βαθύτερο κι όχι σε αυτό που κρίνατε υπεύθυνο σε μια πρώτη ματιά.

2. Διαχειριστείτε σωστά τον χρόνο σας στη δουλειά και εκτός δουλειάς

Η οργάνωση και η σωστή διαχείριση χρόνου είναι ιδιαίτερα σημαντικά αν θέλετε να καταπολεμήσετε το άγχος της δουλειάς. Βοηθάει πολύ το να προετοιμάζετε τη μέρα σας από το προηγούμενο βράδυ, να καταγράφετε όλα όσα έχετε να κάνετε και να χωρίζετε το κάθε task σε μικρότερα μέρη. Αν αισθάνεστε και σε αυτή την περίπτωση ότι χρειάζεστε την καθοδήγηση ενός ειδικού, μπορείτε να απευθυνθείτε σε ένα επαγγελματία coach που θα σας βοηθήσει να βάλετε τα πράγματα σε μια σειρά. Επιπλέον, αν μέσα στις αρμοδιότητές σας είναι η διαχείριση προσωπικού, ένας σύμβουλος διαχείρισης προσωπικού μπορεί να σας βοηθήσει να αποβάλετε το άγχος που ενδέχεται να σας προκαλεί η συγκεκριμένη αρμοδιότητα.

Αλλά κι εκτός δουλειάς θα πρέπει να προσπαθείτε να εξοικονομείτε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε ώστε να προλαβαίνετε να κάνετε όλα όσα θέλετε.

3. Φροντίστε να ξεκουράζεστε επαρκώς

Η έλλειψη ύπνου και ξεκούρασης μπορεί μόνο να προκαλέσει μεγαλύτερο άγχος και στρες. Μην παραμελείτε τον εαυτό σας και το σώμα σας και μην αφήνετε το άγχος να σας ακολουθεί και εκτός εργασιακού χώρου. Κάντε πράγματα που σας χαλαρώνουν και προσπαθήστε να κοιμάστε επαρκώς ώστε να μην καταπονείται υπερβολικά ο οργανισμός σας. Το να τηρήσετε ένα σωστό πρόγραμμα ύπνου θα παίξει σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση του άγχους που βιώνετε στον εργασιακό σας χώρο.