



Savjeti za sprječavanje izgaranja

Dok ste suočeni s neizvjesnošću, napornim radnim ritmom i teškim prizorima na radnom mjestu, ne zaboravite brigu o sebi, koja uključuje sve one aktivnosti koje namjerno i redovito poduzimamo kako bismo održali i poboljšali svoje zdravlje i dobrobit.



Pobrinite se za sebe

Dugotrajni stres, bilo koje vrste, može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Pokušajte biti fizički aktivni pola sata svaki dan i spavati 7-8 sati po noći. Budite svjesni svojeg emocionalnog naprezanja i težite blagostanju.



Vodite dnevnik

Zapisujte stvari na kojima ste zahvalni, kao i druge pozitivne misli koje vas motiviraju u teškim vremenima.



Potražite pomoć

Ne morate sami prolaziti kroz patnju. Budite spremni izraziti svoje osjećaje, potražite savjet i budite spremni reći DA kad vam se pomoć ponudi. Ako vam intenzivni stres narušava mentalno zdravlje, javite se u našu Kliniku: 01 3713 298



Zabavite se

Prošetajte, posjetite muzej, pogledajte omiljenu seriju, igrajte igre ili radite bilo što drugo što vas opušta. Svaki dan, barem malo.



Ostanite u kontaktu

Nažalost, neki zdravstveni djelatnici mogu doživjeti izbjegavanje od strane svojih bližnjih zbog straha ili stigme. To može dodatno otežati ionako tešku situaciju. Ako je moguće, ostanite povezani s dragim osobama, ako ne uživo, onda preko virtualnih platformi.



Cijenite svoj rad

Organizirajte svoje obaveze radeći "to do" liste i stvorite rutinu koja će vam olakšati nošenje sa stresom brige o zdravlju pacijenata. Fokusirajte se na stvari na koje možete utjecati i ne potcjenjujte svoje sposobnosti, rad i trud.