Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 03 May, 2025

অফিসের পরিবেশ আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।অনেকে অফিসে যাওয়ার কথা ভাবতেই হতাশ হয়ে পড়েন।এর কারণ হয়তো খিটখিটে বস, অতিরিক্ত কাজের চাপ কিংবা সহকর্মীদের খারাপ ব্যবহার। এতে দেখা দিতে পারে মানসিক চাপ, ঘুমের সমস্যা, এমনকি বিষণ্নতাও।

অফিসের টক্সিক পরিবেশ থেকে নিজেকে ঠিক রাখতে কিছু নিয়ম মেনে চলুন।নিজেকে দোষারোপ করবেন না।আপনার ইতিবাচক মনোভাব ভালো একা পুরো পরিবেশ বদলাতে পারবেন না।তাই পরিবেশের জন্য নিজেকে দোষারোপ করবেন না।

লাঞ্চ ব্রেক বাইরে কাটান

সম্ভব হলে দুপুরের খাবারটা বাইরে কোথাও খেয়ে প্রকৃতির মাঝে কিছু সময় কাটানোর চেষ্টা করতে পারেন।তাতে মানসিক প্রশান্তি পাবেন।

সীমা নির্ধারণ করুন

কাজের বাইরে বিনা বেতনে অতিরিক্ত সময় না দিয়ে নিজের সময় ও বিশ্রামের মূল্য দিন।

গসিপ থেকে দূরে থাকুন

সহকর্মীদের গসিপে অংশ নিলে পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে পারে।তাই এ ধরনের আড্ডা থেকে দূরে থাকুন।

ব্যক্তিগত লক্ষ্য ঠিক রাখুন

মনে রাখুন, এটি আপনার শেষ গন্তব্য নয়।সামনে আরও ভালো কিছু অপেক্ষা করছে।তার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করে নিতে হবে।

অফিস শেষে নিজেকে সময় দিন

অফিস আপনার পুরো জীবনের অংশ নয়।তাই অফিস শেষে হাঁটাহাঁটি করুন, বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দিন কিংবা পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান। এতে মনের ভার হালকা হবে।

সূত্র: হেলথলাইন

ছাপা জীবনধারা অফিস স্বাস্থ্য

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 19 July, 2025 17:09

URL: https://timestodaybd.com/public/lifestyle/1809775807