

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПРОДУКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС СТРЕСУ?

Як зберігати продуктивність під час тривалого стресу?



На платформі онлайн-освіти Prometheus опубліковані поради «Як зберігати продуктивність під час тривалого стресу?».

Наголошується, що у період тривалого емоційного напруження рано чи пізно постає питання засобів дієвого зменшення впливу стресу на людину та її працездатність. Експерти пропонують наступне: визнати і прийняти стресову ситуацію; проаналізувати стрес, щоб раціоналізувати ситуацію; обмежити інформаційний потік (скоротити час на перегляд новин і чітко його регламентувати, відмовитися від ЗМІ, які навмисно провокують емоційні реакції); розірвати порочне коло стресу і примусити себе працювати від відволікань; не забувати про спорт, оскільки фізична активність не лише покращує здоров'я, але й позитивно впливає на емоційний стан; дбати про щоденні ритуали, які створюють відчуття стабільності і контролю над життям; дотримуватися розпорядку дня, послідовно працюючи та відпочиваючи; нормалізувати сон; винагороджувати себе, запровадити власну систему мотивації; не відмовлятися від сторонньої допомоги; думати про перспективу, інвестувати у майбутнє. Загальний висновок: давайте робити з лимонів лимонад – нова реальність може при вмілому підході також піти нам на користь.

Детальніше: <http://surl.li/vmrnph>, <http://surl.li/msxdia>

Фото: Prometheus

#НРАТ_Усі_новини #НРАТ_Науковцям_новини #НРАТ_Освітянам_новини
#НРАТ_Інноваторам_новини

2024-07-22

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів