



Dicas sobre saúde mental e produtividade

Saúde mental e produtividade

O cuidado com a saúde mental se tornou constante na vida das pessoas e das empresas. Cada vez mais pessoas estão buscando ajuda profissional para lidar melhor com a sua saúde mental.

A pandemia modificou a forma como trabalhamos, o que pode tornar um desafio se manter saudável. Além disso, os transtornos mentais e comportamentais estão se tornando as principais causas de afastamento do trabalho.

Se você tem se sentido muito estressado ou pouco produtivo, veja como essas dicas podem te ajudar.

Adote hábitos saudáveis

Adotar hábitos saudáveis melhoram não apenas a saúde física, mas também a mental. Comer bem, praticar exercícios com frequência, separar momentos de intervalo para se desligar do trabalho. Tudo isso pode ajudar a manter sua saúde mental em dia.

Procure comer mais frutas, colocar mais vegetais no seu prato e também fazer uma caminhada diária. Pequenos hábitos podem fazer uma grande diferença, proporcionando mais energia para realizar as tarefas cotidianas.

Tente manter sua organização

Manter a sua organização pode te ajudar a se concentrar melhor e ter mais produtividade. Se você trabalha em casa, uma boa opção pode ser separar o local de trabalho do de descanso. Isso pode te ajudar a se desligar do trabalho nos momentos necessários.

Além disso, você pode manter o seu ambiente de trabalho limpo e organizado. Dessa forma, ao começar a trabalhar, não precisa se preocupar em encontrar o que precisa.

Para organizar melhor as suas tarefas diárias, uma boa dica é estabelecer uma lista de tarefas.

Utilize ferramentas que podem te ajudar

Fica mais fácil fazer o que precisamos quando sabemos o que temos que fazer, não é mesmo?

Por esse motivo, organizar as tarefas que precisam ser entregues em uma ferramenta específica pode ser uma boa opção para quem tem dificuldades em ser mais produtivo.

Comece utilizando uma agenda. Pode ser uma agenda física, ou digital. Isso vai te ajudar a planejar melhor o seu tempo, organizando o seu dia e a sua semana.

Você também pode utilizar aplicativos para gerenciar suas tarefas diárias. Dessa forma, é possível visualizar de forma mais ampla as atividades que serão realizadas durante o dia. Assim, você poderá priorizar o que é mais importante.

Saiba os seus limites

Mesmo trabalhando em casa ou no escritório, você precisa saber os sinais de estresse e esgotamento. Muitas vezes acabamos indo além do horário de trabalho, perdendo o precioso tempo que temos para nós.

Tente separar o tempo de trabalho dos momentos de descanso. Assim como procure identificar os sinais de que você está trabalhando demais, ou acumulando muito trabalho.

Isso pode acarretar em problemas mais sérios. Nesses casos, procure ajuda especializada e também tente ajustar a sua carga de trabalho.

Comemore as pequenas vitórias

Mesmo que você não tenha dificuldades para organizar sua rotina, todos nós temos dias difíceis. Por isso, é muito bom saborear cada conquista, seja uma cama arrumada ou um projeto finalizado.

Priorize suas tarefas e tente visualizar quando elas forem concluídas. Seja através de uma marcação em um papel, ou confirmando que ela está completa dentro de um aplicativo de produtividade. Isso pode te estimular a completar outras atividades.

Descanso é fundamental

Para que o nosso corpo funcione de maneira ideal, é essencial que estejamos descansados e recuperados. Para isso, é fundamental uma boa noite de sono.

Enquanto dormimos, o nosso corpo se recupera e até mesmo alguns hormônios específicos são produzidos. Isso garante que o nosso cérebro funcione da melhor maneira e traz muitos benefícios para nossa saúde.

Portanto, procure evitar as telas antes de dormir. A luminosidade desses dispositivos podem atrapalhar o sono, fazendo com que muitas pessoas tenham dificuldades para descansar.

Além disso, a adoção de hábitos saudáveis também contribui para um sono tranquilo. Assim, você cuida melhor da sua saúde e ainda pode aumentar sua produtividade.



phishx.io

Redes Sociais

