

STRESS AND TIME MANAGEMENT

तनाव एवं समय का प्रबंधन

तनाव का अर्थ

आपके शरीर का कसी भी प्रकार की मांग या खतरे का जवाब देने का तरीका है .

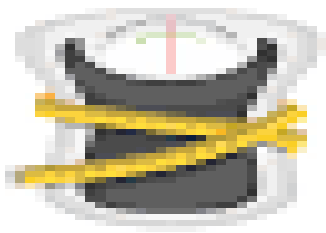


तनाव से आपके कार्य करने की गुणवत्ता ख़राब होती है

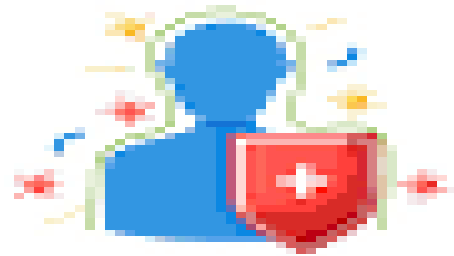


तनाव से आपके हेल्थ पर बुरा प्रभाव पड़ता है

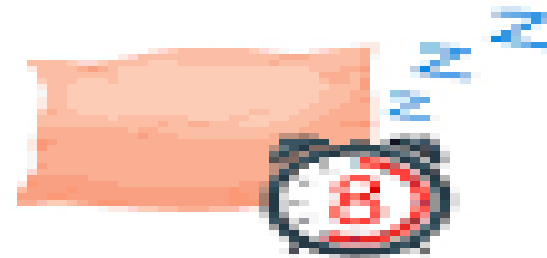
STRESS IMPACT ON HEALTH



WEIGHT GAIN



IMMUNITY



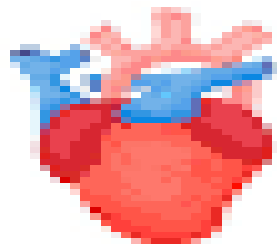
INSOMNIA



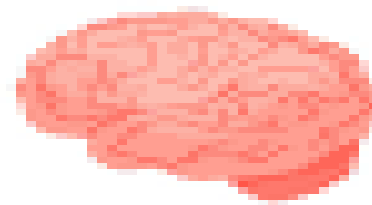
GUT HEALTH



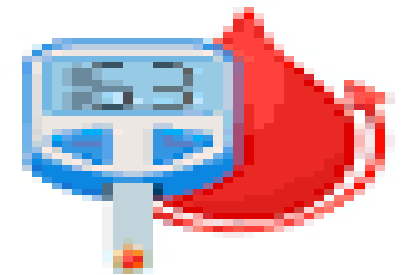
ACHES & PAIN



HEART HEALTH



MEMORY



DIABETS

तनाव से मुक्ति के उपाय

- म्यूजिक सुनिए
- लोगों से बात करें
- अपनी समस्या को लोगों से साझा करें
- खुलकर हँसें
- समस्याओं को आपसी बातचीत से हल करें
- लंबी साँस लें
- कताबें पढ़ें

समय प्रबंधन में ध्यान देने
योग्य बातें

Delegate Task कार्यों का बंटवारा

Prioritize Work

कार्यों की प्राथमिकता करें

Create a Schedule
रूटीन बनायें

Set up deadlines

कार्यों को पूरा करने का समय
समय तय करें

तनाव से दूरी बनायें

Avoid Multitasking

अधक कामों का बोझ न लें

Start Early

कोई काम जल्दी शुरू करें

Take Regular Breaks
बीच-बीच में आराम करें

Say No

कभी –कभी ना कहना सीखें

बाधाओं को तत्परता से दूर करें



ठनका /
वज्रपात /
बिजली गरना



अगर बिजली कड़कने का आभास हो तो अपने दोनों पैरों को आपस में सटा लें और दोनों हाथों से कानों को बंद कर अपने सर को जमीन के तरफ यथासंभव झुका लें लेकिन सर को जमीन से न सटाएँ।



सांप काटना