

Rad u stresnim situacijama

PITANJE: Radim u banci odgovoran posao, ostajem prekovremeno, izložena sam velikom stresu i pritisku zbog obima posla i dostizanja postavljenih ciljeva. Počele su da mi se javljaju nesanicu, promene raspoloženja, napetost, uznemirenost i osećaj neadekvatnosti. Kako da se izborim sa tim?

ODGOVOR: Kao što ste naveli i sami prepoznali da opisano stanje ima veze sa poslom, to jesu prirodni odgovori organizma na stresne situacije. Takvo stanje ne sme dugo da traje jer će se produbiti i dovesti do težih psihosomatskih problema. Ukoliko želite da podelite to što prolazite i da zajedno pronademo način prevazilaženja problema, sindikat u te svrhe organizuje grupne psiho-edukativne radionice i individualno savetovanje. Za dodatna pitanja obratite se na i-mejl: savet.budisvoj@gmail.com ili možete doći na "Otvorena vrata" svake prve srede u mesecu. Zakazivanje je na broju telefona 011/2021-930.