



Hari Perempuan Internasional 2024: 6 Tips Perempuan Mengatasi Kecemasan di Tempat Kerja | Kesehatan

Description

Stres di tempat kerja bisa mempengaruhi siapa pun, tetapi lebih umum terjadi pada wanita daripada pria karena mereka sering harus berjongkok antara tugas kerja dan tugas rumah. Terutama ketika mereka memiliki beban kerja yang lebih berat dari yang bisa mereka tangani dalam waktu kerja mereka, manajer yang tidak masuk akal, atau jam kerja yang panjang, adalah hal yang normal bagi stres di tempat kerja untuk muncul dan mulai mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kadang stres di tempat kerja juga dapat berasal dari perlakuan tidak adil di tempat kerja di mana berdasarkan gender atau stereotip, wanita mungkin dianggap rendah, tidak diberi tanggung jawab yang mereka mampu atau menjadi korban perilaku agresif. Semua faktor ini dapat sangat memengaruhi harga diri dan kesehatan mental seseorang yang dapat muncul sebagai stres di tempat kerja.

Manajemen waktu dan mengidentifikasi jam-jam produktif adalah kunci ketika menangani beban kerja. Hal ini tidak hanya memberi Anda waktu untuk merawat diri dan bersantai, tetapi juga memainkan peran penting dalam mengurangi stres. Ketika berurusan dengan seorang manajer yang meremehkan pekerjaan Anda atau menjadikan Anda sebagai korban perilaku agresif, menarik batasan dan bersikap tegas sangat penting. Minta mereka untuk secara jelas mendefinisikan peran Anda dan laporkan perilaku yang tidak benar itu ke HR. Penting bagi wanita untuk menetapkan batasan, menemukan waktu untuk merawat diri, dan percaya diri dalam kemampuan mereka agar dapat mengatasi stres di tempat kerja.

Dr. Jyoti Kapoor, Pendiri-Direktur dan Psikiater Senior Manasthali, dalam wawancara dengan HT Digital membagikan tips efektif bagi wanita untuk mengatasi stres di tempat kerja. Prioritaskan perawatan diri untuk menjaga kesehatan fisik dan mental Anda. Mengembangkan kebiasaan perawatan diri, termasuk olahraga teratur, tidur yang cukup, dan momen relaksasi, dapat secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan. Membangun jaringan dukungan yang kuat sangat berharga untuk mengatasi stres di tempat kerja. Temuilah diri Anda dengan rekan kerja, mentor, dan teman yang memahami dan menghargai usaha Anda. Dengan berkomunikasi dengan jelas dan percaya diri, wanita yang bekerja dapat memupuk hubungan kerja yang positif dan mengurangi salah paham, meningkatkan pengalaman profesional mereka secara keseluruhan. Tetap proaktif dalam memperoleh keterampilan dan pengetahuan baru yang relevan dengan bidang Anda. Pelajari secara

terus menerus tidak hanya meningkatkan kompetensi profesional tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri. Merasa siap dan kompeten dalam peran Anda dapat mengurangi stres di tempat kerja dan memberdayakan wanita yang bekerja untuk menghadapi tantangan dengan pikiran yang berkembang.

Ringkasan

Kesibukan di tempat kerja bisa membuat kecemasan muncul, terutama bagi para wanita yang harus menyeimbangkan tanggung jawab di rumah dan di kantor. Melalui artikel ini, kita dapat memahami bahwa kecemasan di tempat kerja bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perlakuan tidak adil berdasarkan gender dan stereotip. Bagaimana cara mengatasi kecemasan di tempat kerja? Dr Jyoti Kapoor, Founder-Director dan Psikiater Senior, Manasthali, berbagi tips efektif, seperti mengatur rutinitas perawatan diri, manajemen waktu yang baik, menetapkan batasan, membangun jaringan dukungan, bersikap tegas, dan tetap proaktif dalam mengembangkan diri. Apa pandangan Anda tentang hal ini? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark