

職場壓力管理技巧

是否常常覺得**壓力大**、**疲憊不堪**？

長時間工作帶來的負擔與人際關係問題

可能會影響你的健康和心情！你也可以這樣做：



學習放鬆技巧



深呼吸練習



漸進式肌肉放鬆



冥想或正念練習

轉換思維



將挑戰視為成長機會



練習積極自我對話



培養感恩的心態

請點擊



工作壓力影響生活時，建議尋求專業協助。可點擊 [LINE@移點通](#)，使用選單中的「就醫地圖」尋找資源，或撥打「**1925 安心專線**」進行 24 小時免費心理諮詢，如需通譯服務請撥打 1955 專線。

Tips for managing workplace stress



Do you often feel under **extreme stress and exhausted**? The burden and interpersonal issues caused by **long work hours** can impact your health and state of mind, but here's what you can do:

Learn relaxation techniques



Deep breathing exercises



Progressive muscle relaxation



Meditation or mindfulness practice

Changing your mindset



View challenges as opportunities for growth



Practice positive self-talk



Cultivate an attitude of gratitude

Please click



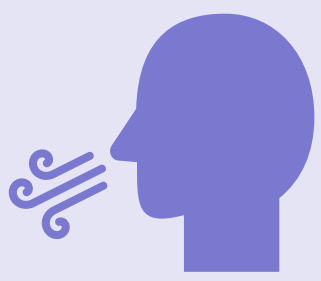
When work stress starts to impact your daily life, seek professional help. You can click on **1955 E-LINE** and use the “**medical map**” in the menu to find related resources or call the “**1925 Peace of Mind Hotline**” where free 24-hour psychological counseling is available. If you require interpretation services call the 1955 Hotline

Teknik Mengelola Stres di Tempat Kerja



Apakah Anda sering merasa **tertekan dan sangat lelah**? **Beban waktu kerja yang panjang dan masalah hubungan interpersonal** dapat memengaruhi kesehatan dan suasana hati Anda! Anda juga bisa melakukan hal-hal berikut:

Mempelajari Teknik Relaksasi



Latihan pernapasan dalam



Relaksasi otot progresif



Meditasi atau latihan kesadaran

Mengubah Pola Pikir



Lihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang



Latih berbicara positif pada diri sendiri



Tumbuhkan sikap bersyukur

Silakan tekan



Ketika stres kerja mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, disarankan untuk mencari bantuan profesional. Anda bisa mengklik [LINE@1955mw_id](https://line.me/tv/1955mw_id) dan menggunakan menu **「Peta Layanan Kesehatan」** untuk menemukan sumber bantuan yang tepat. Selain itu, tersedia juga layanan **「Hotline Konseling 1925」** yang menyediakan konsultasi psikologis gratis 24 jam. Bagi yang membutuhkan layanan penerjemah, silakan hubungi hotline 1955.

Kỹ năng quản lý căng thẳng tại nơi làm việc



Bạn thường xuyên cảm thấy **căng thẳng và kiệt quệ**?
Gánh nặng của **giờ làm việc dài** và các vấn đề trong mối quan hệ giữa các cá nhân, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm trạng của bạn. Bạn có thể làm như sau:

Học cách thư giãn



Tập hít
thở sâu



Thư giãn
cơ cấp tiến



Thiền hoặc
chánh niệm

Thay đổi tư duy



Coi thử thách
là cơ hội để
trưởng thành



Tập tích cực
đối thoại với
bản thân



Nuôi dưỡng
lòng biết ơn

Vui lòng
nhấp vào



Khi áp lực công việc ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp. Bạn có thể nhấp vào **LINE@E-LINE**, sử dụng mục **“Bản đồ y tế”** trong menu để tìm kiếm nguồn lực, hoặc gọi đến **đường dây nóng tư vấn tâm lý 24 giờ miễn phí 1925** để được tư vấn. Nếu cần phiên dịch, xin vui lòng gọi 1955.

เทคนิคการจัดการ ความเครียดในที่ทำงาน



คุณรู้สึกเครียด เหนื่อยล้าบ่อยๆ หรือไม่?

การทำงานเป็นเวลานานนำมาซึ่งภาระและปัญหาความสัมพันธ์

อาจส่งผลต่อสุขภาพและอารมณ์ของคุณ! คุณสามารถปฏิบัติตัวดังนี้ :

เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย



ฝึก
การหายใจลึกๆ



ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
แบบค่อยเป็นค่อยไป



ทำสมาธิ
หรือการฝึกสติ

ปรับเปลี่ยนความคิด



มองความท้าทาย
เป็นโอกาส
ในการเติบโต



ฝึกพูด
กับตนเอง
ในเชิงบวก



ฝึก
ให้มีความรู้สึก
ขอบคุณสิ่งที่มีอยู่



เมื่อความเครียดจากการทำงานส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน แนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ สามารถเข้าไลน์ 1955 และคลิกเลือก “แผนที่สถานพยาบาล” เพื่อค้นหาที่เกี่ยวข้อง หรือโทร “สายด่วนอุ่นใจ 1925” เพื่อขอรับบริการให้คำปรึกษา สุขภาพจิตฟรีตลอด 24 ชั่วโมง หากต้องการล่ามแปล ภาษา กรณำโทรสายด่วน 1955