**Stres w pracy - jak sobie z nim radzić?**

**<strong>Stres w pracy</strong> dotyka praktycznie każdego z nas. Jeśli jednak jesteśmy narażeni na niego zbyt często, może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Chcesz dowiedzieć się jak sobie z nim radzić? Przeczytasz o tym w naszym artykule!**

**Stres jest uczuciem, które na co dzień odczuwa każdy nas**

Wiele osób przechodzi z nim do normalności. Nie powinniśmy jednak tego robić, ponieważ stałe narażenie na stres może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

**Jak radzić sobie ze stresem w pracy?**

Jedną z najważniejszych kwestii, która pomoże nam zminimalizować stres towarzyszący nam podczas pracy są zdecydowanie przerwy. Warto robić je tak często, jak tego potrzebujemy. Nie możemy jednak przesadzać w drugą stronę, ponieważ zbyt duża ilość przerw spowoduje opóźnienie w wykonywanych obowiązkach i stres powróci do nas ze zdwojoną siłą. Będąc na przerwie dobrze jest się poruszać. Ruch pozwoli nam się rozluźnić i oderwać myśli, a [stres w pracy](https://invitalo.pl/jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-pracy/) stanie się trochę bardziej znośny.

**Stres w pracy - co jeszcze możemy zrobić?**

Aby jeszcze lepiej radzić sobie ze **stresem w pracy**, warto pamiętać o wysypianiu się. Przynajmniej 7 lub 8 godzin snu pozwoli nam oczyścić myśli, wstać w lepszym humorze i utrzymać lepszą motywację do pracy. Będziemy również o wiele bardziej odporni na cały, czekający nas tego dnia, stres.