

管理工作壓力



醫護工作繁忙，應該如何處理工作壓力？

壓力管理三式

主動溝通



先後次序



照顧自己



1. 主動溝通

- 需要時表達自己的困難
- 向上司清晰反映自己的壓力情況
- 分享自己需要哪些幫助和資源，尋求適切建議（唔好自己谷埋吓）



了解更多壓力
管理小貼士！

管理工作壓力

2. 先後次序

- 收到任務時，了解該任務的要求、急切性和時間表
- 定好優先次序，讓自己更容易分配時間，逐一處理工作
- 我們大多數都身兼多職，可以的話，為每天工作定好時間表，讓自己掌控工作進度及做足準備迎接挑戰



3. 照顧自己

- 就如飛機上的安全示範，照顧他人前應先照顧自己，包括充足睡眠、均衡飲食等
- 毋忘初心，透過鼓勵和欣賞自己，保持對工作的動力
- 計劃一些不太花時間的小休活動，例如喝一杯清水、嘗試鬆弛練習



掃描QR code開始練習！



如果壓力反應持續及嚴重影響您的日常生活，請盡快尋求專業人士幫助！



參考：壓力反應

