

連續假期結束有點憂鬱？

開工收心操這樣做

在連續假期期間，往往會因為生活放鬆而作息改變，導致收假上班時容易有精神不繼、注意力不集中甚至是失眠等等收假症候群的出現，而這樣的狀況也容易造成職業災害的發生。



提醒您

- 1 收假前1-2天提前調整作息
- 2 適度運動
- 3 避免晚餐吃太飽或是飲用過多咖啡、茶飲
- 4 睡前可利用舒眠的音樂、調暗燈光來幫助入眠



Do you feel a little down at the end of a long holiday?

Preparing for work after an extended break

During a long holiday your daily routine changes because life is much more relaxed, which can lead to individuals feeling down, being unable to focus and even suffering from insomnia when the holiday ends and they start preparing to return to work. Moreover, this state of mind also increases the likelihood of workplace accidents.



Observe the following

- 1 Adjust your daily schedule 1-2 days before returning to work
- 2 Engage in a reasonable amount of exercise
- 3 Avoid eating too much and drinking coffee or tea at night
- 4 Before going to bed play soothing music and turn the lights down to aid sleep

Stress Setelah Liburan Panjang Berakhir?

Beginilah agar semangat dan produktif saat kembali kerja

Kebanyakan orang menjadi santai dan rutinitas sehari-hari berubah selama liburan panjang, sehingga muncul sindrom paska liburan seperti kurang bersemangat, tidak konsentrasi bahkan tidak bisa tidur dan lainnya saat kembali bekerja. Situasi ini juga mudah menimbulkan kecelakaan kerja.



Mengingatkan Anda

- 1 Menyesuaikan rutinitas sehari-hari 1 -2 hari lebih awal hari sebelum berakhirnya liburan
- 2 Berolah raga berkecukupan
- 3 Hindari makan malam yang terlalu kenyang atau minum kopi/teh terlalu banyak
- 4 Dapat mendengarkan musik lembut, meredupkan cahaya lampu sebelum tidur untuk dapat membantu tertidur lelap

Bạn cảm thấy uể oải khi kết thúc kỳ nghỉ?

Cách lấy lại năng lượng sau kỳ nghỉ lễ dài

Trong kỳ nghỉ dài ngày, vì cuộc sống trở nên thảnh thơi nên nhịp sống cũng thay đổi, khi quay trở lại làm việc sẽ xuất hiện hội chứng hậu kỳ nghỉ như thiếu năng lượng, thiếu tập trung, thậm chí là mất ngủ, tình trạng này cũng dễ dẫn đến tai nạn nghề nghiệp.



Nhắc nhở bạn

- 1 1-2 ngày trước khi kết thúc kỳ nghỉ, hãy cố gắng quay trở lại lịch sinh hoạt như ngày thường
- 2 Tập thể dục vừa phải
- 3 Tránh ăn quá nhiều vào bữa tối hoặc uống quá nhiều cà phê, trà
- 4 Trước khi đi ngủ, có thể bật nhạc êm dịu và ánh đèn mờ để dễ chìm vào giấc ngủ.

หลังสิ้นสุดวันหยุดยาวรู้สึกเศร้าซึมหรือไม่?

วิธีกลับเข้าทำงานหลังวันหยุดยาวอย่างมีความสุข

ในช่วงวันหยุดยาว เนื่องจากสามารถใช้ชีวิตอย่างสบายๆ มักทำให้กิจวัตรประจำวันมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เมื่อกลับเข้าทำงานมักใจลอย ไม่มีสมาธิและไม่สามารถจดจ่อกับงานหรือแม้กระทั่งนอนไม่หลับ ซึ่งจัดเป็นภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว อาการเช่นนี้จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงานได้ง่าย



คำแนะนำ

- 1 ปรับกิจวัตรประจำวันเข้าสู่ภาวะปกติ 1-2 วันก่อนสิ้นสุดวันหยุดยาว
- 2 ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- 3 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอ้วนเกินไปหรือดื่มกาแฟและชามากเกินไป
- 4 การฟังดนตรีก่อนนอนและปรับไฟห้องนอนให้เป็นแสงสลัวจะช่วยให้หลับง่ายขึ้น