Prolite – Beban mental adalah upaya kognitif yang terlibat dalam mengelola pekerjaan, hubungan, keluarga, dan rumah tangga Anda yang Anda kelola sepanjang hari.

Dalam kehidupan profesional Anda, Anda harus memiliki peran dan tanggung jawab yang jelas. Judul pekerjaan Anda dilengkapi dengan daftar tugas yang menjadi tanggung jawab Anda secara pribadi.

Tetapi tanggung jawab kita sehari-hari jauh melampaui tugas yang diharapkan untuk kita lakukan di tempat kerja. Pikirkan semua detail yang harus Anda kelola sepanjang hari.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Baca Juga : Kandungan Bromate di AMDK Pemicu Kanker?

Panggil tukang ledeng. Periksa email kantor. Jadwalkan rapat kerja. Lipat cucian. Membuat makan malam. Buat reservasi untuk kencan malam. Check-in pada teman Anda.

Terus-menerus berusaha melacak apa yang perlu dilakukan dapat melelahkan secara mental dan emosional. Ketegangan ini disebut beban mental.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Mari kita lihat lebih dekat beberapa contoh beban mental dan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengelola tekanan dari pekerjaan yang tidak terlihat ini.



Baca Selanjutnya
Kalangan Artis Kembali Terjerat Kasus Narkoba