



ROZVOJ OSOBNOSTI 07. 01. 2019

Stres z podnikání se odrazí i na vašem zdraví

Ať už se zrovna chystáte založit s. r. o., nebo jste zkušený podnikatelé, nepřepalte to. Spousta stresových situací se může odrazit až časem na...

Je jedno, jak náročné máte zaměstnání, vždy byste si měli udělat čas i na sebe. Umět se na chvíli zastavit nebo alespoň zpomalit. Čtěte, na co všechno byste si měli dát pozor a čeho se vyvarovat. Náročná práce se jinak může brzy negativně odrazit na vašem zdraví.



Nebuďte na to sami, neuzavírejte se před svým okolím.

Zpomalení vede ke zdravějšímu podnikání

Ať už se zrovna chystáte [založit s. r. o.](#), nebo jste zkušený podnikatelé, nepřepalte to. **Spousta stresových situací se může odrazit až časem na psychickém i fyzickém zdraví.** Dnešní doba je uspěchaná a každý den je na nás vyvíjený velký [tlak](#). Proto často volíme tu horší cestu, přecházíme i [nachlazení](#), jen abychom stihli termíny a všechno měli perfektní.

Testy duševního zdraví

Online prostředí je plné užitečných věcí, jen umět hledat. Důležité je i včasné odhalení negativních dopadů, pokud už máte podezření. Pokud nevíte, jak na to, zkuste si vyplnit online test, který poradí. Na internetu jich koluje několik, jen si vybrat. Většinou ale žádný test nepotřebujete, protože sami cítíte, že vaše tělo nefunguje tak, jak má. To je hlavní signál, abyste to začali řešit.

Hrozí u vás syndrom vyhoření? [Otestujte se.](#)

Nebuďte na to sami

Pokud se potýkáte s velkou mírou [stresu](#), **je lepší vyhledat pomoc odborníka.** Ať už půjde o terapeuta nebo poradce, většinou je dobré na to nebýt sám. Online test může být dobrým rádcem, který odhalí počátek. V průběhu nebo silném stresovém období už ale test nepomůže.

Syndrom vyhoření

Jedním z mnoha negativních vyústění může být i tzv. [syndrom vyhoření](#). Neexistuje na něj jeden zaručený lék nebo pomoc. Každý ho vnímá jinak a pokaždé jej vyvolá jiný spouštěč. **Většinou jde ale o přepracování, nebo dlouhodobě přecházený stres.** Neberte ho na lehkou váhu a nepotlačujte příznaky. Zaměřte se na původ toho, kde mohl vzniknout, kdy jste si začali všimnout změn svého chování. Když se u vás projeví, je potřeba to řešit ihned. Někdy pomůže si vzít delší dovolenou či zkusit terapii. Existují i společnosti, které prodávají již založené [firmy bez pohledávek](#). Pokud chcete začít jinak a vyvarovat se stresu, tak není lepší řešení.

Zatočte s příznaky už na začátku

Hlavními důsledky psychických (a mnohdy i fyzických) nemocí jsou přepracování, [únava](#), dlouhodobý stres a další. Lze se jim vyhnout? Ano. Jednoduše a účinně:

- Vždy se doporučuje **najít si více času sám na sebe**
- Dostatečně **spát**
- Přijímat dostatek tekutin a **kvalitní potravu**
- Naučit se **odpočívat**
- Změnit zaměstnání
- **Zvolnit** v pracovním nasazení
- **Najít si koníček** - třeba jógu, plavání nebo jiný aktivně odpočinkový sport, který vám pomůže na chvíli vypnout a oprostit se od denních starostí.

A to vše dělat pravidelně, vymezit si na to v týdnu nějaký prostor a zařadit to do svého pravidelného programu, jednou pro vždy.



Kterou cestou jdete vy?

Nesnažte se za každou cenu honit za penězi a kariérou. I to se jednoho dne podepíše na vašem zdraví. **Najděte rovnováhu mezi prací a osobním životem. Mezi kariérou a odpočinkem.** Naučte se zdravě podnikat.