**Jak stres w pracy wpływa na zdrowie?**

**Wiele mówi się obecnie o destrukcyjnym wpływie stresu w pracy na nasze zdrowie. Jeśli odczuwasz silne napięcie przez dłuższy czas koniecznie zacznij na to reagować. Zadbaj o swój spokój i przeczytaj nasze wskazówki jak kompleksowo radzić sobie ze stresem.**

**Stres w pracy**

Wiele mówi się obecnie o destrukcyjnym wpływie *stresu w pracy* na nasze zdrowie. Jeśli odczuwasz silne napięcie przez dłuższy czas koniecznie zacznij na to reagować. Zadbaj o swój spokój i przeczytaj nasze wskazówki jak kompleksowo radzić sobie ze stresem.

**Jak objawia się silny stres w pracy?**

Każdy zawód ma swoje gorsze i lepsze strony. Niestety część z nich narażona jest na obarczenie pracownika ogromną odpowiedzialnością. W takich sytuacjach najczęściej pojawia się **stres w pracy**, który objawia się zwiększonym napięciem mięśniowym, przyspieszoną pracą serca, poceniem się, a nawet problemami gastrycznymi. Takie objawy pojawiające się przez dłuższy czas mogą wywołać bardzo poważne problemy zdrowotne. Warto reagować kiedy zauważymy u siebie takie zmiany w pracy organizmu.

**Jak zniwelować uczucie napięcia?**

[Stres w pracy](https://talentplace.pl/blog/dla-kandydatow/5-wskazowek-jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-pracy) można bardzo łatwo zredukować. Stosując techniki oddechowe i relaksacyjne. Ważne jest też nasze myślenie i obarczanie siebie problemami. Pamiętaj też o zachowaniu balansu między pracą a życiem prywatnym. W ten sposób uchronisz się bez długo trwałym działaniem stresu. Wszystko zaczyna się w głowie, dlatego warto szczególnie zadbać tutaj o aspekty psychiczne.