

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على صحة الموظف النفسية، و لكن هناك بعض الطرق لحل هذه الاضطرابات و تأمين وقاية للصحة النفسية من أهمها: الإفصاح عن المشاعر فمن المهم دائماً التحدث عن المشاعر السلبية فهذه الطريقة تساعد عقلياً و نفسياً للتخفيف عن التوتر، بناء العلاقات الإيجابية فهذا هو مفتاح الصحة النفسية حيث إن العمل ضمن فريق متعاون يحفزك و يساعدك على تحقيق الأفضل، أخذ استراحة قصيرة من العمل حيث إذا شعر الموظف بأنه يتعرض لإجهاد في العمل فمن الجيد أن يأخذ فترة استراحة ولو كانت قصيرة فهي تعتبر من الطرق الفعالة لتخفيف التوتر و الرجوع أكثر نشاطاً لبيئة عملك واستعادة الصحة النفسية.