

# تحقيق التوازن بين العمل والحياة

يعتمد التوازن بين العمل والحياة على إدارة **الوقت والطاقة** أثناء العمل وخارجه. إن وجود توازن سليم بين العمل والحياة يضمن فعالية أداء الضابط، ويقلل من إجهاده، ويساهم في تجنب إرهاقه، ويساعده على الأستمتاع بمهنته.

## اعتني بجسمك

من خلال الحفاظ على ممارسة الرياضة الصحية والتغذية وعادات النوم.



## عليك أن تعيد التركيز على غرضك

حتى تتمكن من تجنب الإرهاق. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تقييم تأثير روتينك اليومي عليك.



من بين الأسئلة التي يجب عليك طرحها ما يلي:

كيف يمكنني إضافة المزيد من المعنى لما أقوم به يوميًا؟

لماذا اخترت مهنة الشرطة؟

كيف يساهم عملي في جعل حياة الآخرين أفضل؟

## تواصل مع الآخرين

من خلال الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع المقربين منك. قد تشمل أنشطة البقاء على اتصال وتحسين التوازن بين العمل والحياة ما يلي:



القيام بأنشطة إبداعية وعقلية مع عائلتك



المشاركة في نشاط خارجي مثل المشي لمسافات طويلة أو التخييم



## تجنب التعرض المفرط

في وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار. في حين أن البقاء على اطلاع مهم، إلا أن الكثير من المعلومات يمكن أن يصبح ساحقًا.



## اطلب المساعدة عند الحاجة

من خلال التحدث إلى من حولك مثل زملائك الضباط وموظفي القيادة والمسؤولين التنفيذيين والقادة، والقساوسة، والأسرة، وعلماء النفس، وغيرهم ممن يمكنك الوثوق بهم. تذكر أنك لست وحدك.

