

الصحة: الراحة القصيرة أثناء العمل تعيد النشاط وتخفف الإجهاد

19 يوليو، 2026



أكدت وزارة الصحة، أهمية الحصول على راحة قصيرة أثناء ساعات العمل.

وأضافت الوزارة، عبر حسابها «عش بصحة» بمنصة (إكس)، أن أخذ فترات راحة قصيرة أثناء العمل أفضل من العمل المتواصل، لأنها تعيد النشاط وتخفف الإجهاد.

وتابعت وزارة الصحة، أن اليوم إذا كان مزدحمًا، فالحصول على 30 دقيقة من الرياضة أفضل هدية يمكن تقديمها إلى الجسم.

وكانت وزارة الصحة أكدت في وقت سابق، أن تمارين التنفس والتأمل يمكن أن تساعد في تعزيز الحضور الذهني، مع استشارة المختصين عند الحاجة.

ضغط العمل

أفصليات عش بصة

أخذ فترات راحة قصيرة أثناء
العمل أفضل من العمل
المتواصل، لأنها تعيد نشاطك
وتخفف الإجهاد.

الراحة القصيرة أفضل من العمل المتواصل



@LiveWellMOH

عش
بصة