

استرس شغلی



شهریور ۱۳۹۷

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳۸۲۲۴۰۰۳-۰۸۱

استرس عبارت از یک واکنش جسمی است که به دنبال تحریک درونی یا بیرونی (محیطی) به وجود می آید. محرکی که استرس را به وجود می آورد، عامل استرس زا (استرسور) نامیده می شود. استرس میتواند دارای احساس اضطراب، افسردگی، ضعف در تمرکز، حافظه، تصمیم گیری، خشونت، عدم انجام وظایف، انواع دردهای

بدنی، میگرن، ناراحتی های قلبی، بی خوابی، کاهش انرژی، تغییرات فشار خون باشد.

استرس شغلی چیست؟

فشار کاری است، که موجب احساس نگرانی، عصبانیت، ناراحتی و واکنشهای فیزیولوژیک در شما می شود. برای مثال اگر حرفه شما خطرناک باشد، یا با ضرب الاجل های زیادی مواجه باشید و یا اطلاعات و توانایی کافی در خصوص شغلتان نداشته باشید ممکن است تحت استرس شدیدی باشید.

استرس میتواند مثبت باشد: بعضی از استرس ها برای شما مفید هستند و عاملی برای یافتن پاسخ مشکلات پیچیده و رسیدن به اهداف هستند و به عبارتی محرک پیشرفت هستند. یا می تواند منفی باشد: استرس های خیلی زیاد شما را خسته، فرسوده، افسرده و ناکام می کند و سبب آسیب به شما خواهد شد.

عوامل استرس زای (استرسورها) شغلی:

محیط کار: نور کم، الودگی صوتی، تهویه نامناسب، کار با وسایل خطر آفرین.

انتظارات و توقعات: انتظارات خیلی بالا و دور از واقعیت استرس زیادی به همراه دارند.

ارتباطات با مدیر و سایر همکاران می تواند موجب استرس مثبت یا منفی باشد. هرچه ارتباط بهتر باشد، استرس کمتر است.

راههای کاهش استرس شغلی

❖ رعایت بهداشت

۱. فعالیت جسمی کافی و ورزش

۲. غذاهای سالم و مناسب: میوه، سبزیجات و غلات مصرف کنید.

۳. خواب کافی: کمبود خواب توان شما را برای

مواجهه با استرس کاهش می دهد. روزانه ۶ تا ۸ ساعت بخوابید.

۴. عدم مصرف خودسرانه دارو خصوصا داروهای آرام بخش و خواب آور.

❖ محیط کاریتان را تغییر دهید

۱. ناراحتی های جسمانی می تواند ایجاد استرس کند. با ایجاد تغییرات در محیط کاری می توان از این مشکلات رهایی پیدا کرد.

فضای دفتر کار : صندلی خود را مطابق استاندارد تنظیم کنید. کفش مناسب بپوشید، پوشش مناسب با دما داشته باشید. کارها را مطابق توانایی خود انتخاب کنید.

❖ استفاده از وقت و برنامه ریزی

۱- افراط نکنید: همه کارها را یک باره نمی توان انجام داد. اهداف را برحسب ضرورت مشخص کنید و سپس از پراهمیت به کم اهمیت مشخص کنید و آنها را به ترتیب انجام دهید.

۲- زنگ تفریح داشته باشید: بعد از انجام کارهای سنگین برای کسب آرامش وقفه ای ایجاد کنید. مثلا نوشیدنی بنوشید، قدم بزنید و یا خوراکی مصرف کنید.

❖ عادات شخصی روزمره را تغییر دهید.

۱. از موفقیتها و پیشرفتهای خود قدردانی کنید و خود را تشویق کنید. تشویق یا قدردانی از خود را می توان با انجام کاری لذت بخش (هرچند کوچک) انجام داد.

هر فعالیت لذت بخشی را میتوانید به عنوان پاداش به کار ببرید. مانند: گفتن عبارات تحسین انگیز به خود مثل آفرین، رفتن پارک، شنا و یا حتی خوردن یک بستنی

۲. مشکلات خود را با کسی که مناسب است در میان بگذارید و مشورت کنید. کسی که شما را بشناسد و قابل اعتماد باشد.

۳. فعالیتهای لذت بخش انجام دهید مانند: ورزش، دوش آبگرم و برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید.

۴. دخانیات مصرف نکنید و مصرف کافئین (چای و قهوه) را کاهش دهید.

۵. علائق و فعالیتهای لذت بخش جدید برای خود ایجاد کنید و در کارهای روزمره خود تنوع ایجاد کنید.

۶. از افراد متخصص در امور کمک بگیرید مانند روان شناس و مشاوره

۷. راههای Relaxation (آرام سازی) را بیاموزید.