

"استرس شغلی"

استرس، بخشی اجتناب ناپذیر در زندگی است که بسته به فشار روانی و کیفیت انطباق فرد با آن دارد و ممکن است منجر به بیماری و یا بر عکس، به تجربه ای مثبت تبدیل شود. انسان برای آنکه بتواند به کار و کوشش بپردازد میبایست کمی احساس استرس کند این استرس سودمند انسان را در جریان انجام کار هوشیار نگه می دارد، اما اگر میزان استرس ناشی از انجام کار بیش از مقدار مجاز شود باعث بروز اختلالات جسمانی، روانی و رفتاری در شاغلین شده و تاثیر زیادی در کاهش بهره وری سازمانی و افزایش حوادث دارد. همانگونه که سازمان جهانی بهداشت، استرس ها را دومین علت ناتوانی ها تا سال ۲۰۲۰ اعلام کرده است. عوامل روانی محیط کار و استرس شغلی بر خلاف سایر عوامل زیان آور محیط کار مختص شغل خاصی نیستند و در مشاغل به اشکال گوناگون و با درجات متفاوت وجود دارند، برخی افراد نیز به دلیل مشکلات مالی، سختی های زندگی خانوادگی و نبود هیجان در زندگی استرس دارند. تنها تعداد بسیار کمی از افراد هستند که میزان تنش روحی آنها در تمام زمان ها در وضعیتی متعادل قرار دارد.

استرس شغلی چگونه رخ می دهد؟

این استرس زمانی رخ می دهد که بین نیازهای شغلی با توانایی ها، قابلیت ها و خواسته های فرد هماهنگی نباشد. استرس با فشار ناشی از کار سخت در ارتباط است؛ همچنین، عواملی مانند خستگی، سهل انگاری، کمال گرایی، اعمال قدرت از سوی دیگران، ناامنی شغلی، مشکلات موجود در روابط و بسیاری عوامل دیگر که با خانه و محل کار در ارتباط اند، می توانند استرس را بوجود آورند. استرس ممکن است درونی یا بیرونی باشد. این اختلال در اصل از اختلاف میان انتظارات و واقعیت ها ناشی می شود. "مرکز سلامت و ایمنی" استرس را اینگونه تعریف می کند: "استرس زمانی شکل می گیرد که تقاضاها از یک فرد از میزان ظرفیت وی برای پاسخگویی به آنها فراتر می روند". وقتی این سطح از حالت توازن خارج می شود ما کمتر به آن اهداف و پیشرفت ها دست می یابیم و از این امر ناخرسند می شویم؛ در این میان آنچه اهمیت ندارد این است که چقدر تلاش کرده ایم یا چه میزان به خود استراحت داده ایم. برای نمونه، یکی از وضعیت های پر استرس و مرتبط با شغل این است که از یک سو کارگر یا کارمند در معرض خواست ها یا فشارهای زیاد در محیط کار قرار بگیرد و از سوی دیگر برای برآوردن این خواست ها وقت محدودی در اختیار داشته باشد و طبیعی است که چون نمیتواند از پس انجام آنها برآید با ایرادگیری های پی در پی سرپرستان روبرو می شود.

در این تعریف چند نکته نهفته است:

- شخص شاغل تا چه اندازه از تجربه برخوردار است (کارآموده است یا تازه کار)؟
- میزان قدرت و ضعف او در مقابله با شرایط موجود چقدر است؟
- چه نوع شخصیتی از خود در محیط کار نشان می دهد؟

عوامل بروز استرس:

عوامل استرس شغلی در محیط کار عبارتند از: ویژگی های نقش، ویژگی های شغل، روابط میان - فردی، جو و ساختار سازمانی، راه و روش های مدیریت منابع انسانی، فن آوری و خصوصیات مادی و در نهایت ایجاد نکردن امنیت ذهنی برای کارمندان.

نقش مدیریت در ایجاد امنیت ذهنی برای کارمندان در محیط کارشان:

- اطمینان از تامین معاش و ارائه امکانات رفاهی برای خانواده های آنان.
- بالا بردن توانایی های کارمندان از طریق دوره های افزایش مهارت کاری.
- دلپذیر کردن اتاق کار (گلدان ها، تابلوها و تصاویر، آب سردکن یا چای ساز در نزدیکی اتاق کار و تهویه و روشنایی مناسب).

- درخواست از هربخش و زیربخش برای بازنگری در روش ها اجرایی مجموعه خود و ارائه پیشنهاد برای حذف برخی چرخه های زائد اداری (این چرخه ها منجر به افزایش بی دلیل کارها میشوند).

فهرستی از محیط های که منابع استرس هستند، عبارتند از:

- در محیط هایی کار می کنیم که در آنجا از نوعی حس بی عدالتی رنج می بریم. ناتوانی در تغییر شرایطی که افراد در آنها مورد بهره برداری قرار می گیرند یا تبعیض در آنها حکمفرماست، می تواند منشا اصلی بروز استرس باشد.
 - وجود احساساتی از این قبیل که من باید کار کنم؛ باید کامل باشم؛ باید مسئولیت بیشتری بر دوش بگیرم؛ باید همه را خوشحال و راضی کنم؛ باید با دیگران رقابت کنم؛ با گذشت زمان این قبیل احساسات که زمانی فکر می کردید به خوبی از عهده آنها بر خواهید آمد، دیگر قابل مدیریت نخواهند بود.
 - گرفتار شدن در شغلی که نیاز مالی شما را تامین می کند، اما دیگر برایتان راضی کننده نیست، ترس از پیامدهای برخورد جدی با مدیری زورگو، راز داری برای دیگران یا حتی خودتان، حرفه ای شدن در یک شغل و پرهیز از انتخاب شغلی جدید، باقی ماندن در یک شغل تا زمان بازنشستگی و وجود مشکلات در روابط گروهی - همه این ها شرایطی هستند که تلاش می کنیم تا به گونه ای از آنها رها شویم، اما اگر تلاش ها به نتیجه نرسیدند، آنوقت زمان آن است که با کسانی صحبت کنیم که می توانند ما را در ایجاد برخی تغییرات کمک کنند.
 - شرایط کاری در محیط های بسیار گرم ، بسیار سرد یا مکان هایی که نور بسیار نامناسبی دارند می توانند شما را دچار استرس سازند؛ حتی اگر آن شغل، خود بسیار آسان باشد. همچنین شغل هایی که بسیار تکراری و طولانی مدت هستند، لذت آن روز کاری را از میان می برند. همه ما شرایط کاری نامطلوب را فقط برای مدت کوتاهی می توانیم تحمل کنیم و جسم به تدریج نسبت به آن واکنش نشان خواهد داد.
- شایع ترین علائم روحی و فیزیکی استرس، شاید همان علائمی باشند که پیش تر نیز تجربه کرده اید، اما چندان شدید نبوده اند. وقتی استرس خطرناک و اختلال زا می شود که این نشانه ها مکرر، خارج از کنترل و شدید شوند. برخی از این نشانه ها عبارتند از:
۱. **پیامدهای جسمانی استرس شغلی:** تپش قلب، برافروختگی، لرزش و تحریک پذیری، اختلالات گوارشی، آسم، سردرد، درد پشت، اسهال، ریزش مو، حالت تهوع، آسیب پذیری در برابر بیماری های خفیف، عرق کردن، درد ماهیچه ها.
 ۲. **پیامدهای روانی:** اضطراب در کارها، احساس ناخرسندی، افسردگی، انزوا، بی حوصلگی، از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که قبلا موجب لذت فرد بوده، احساس مداوم نگرانی یا اندوه.
 ۳. **پیامدهای رفتاری استرس شغلی:** انجام نامنظم کار، انجام کارهای وسواس گونه، افزایش حوادث، افزایش مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، تصادف، استفاده بیش از حد از کافئین ، غذاهای شیرین و سایر مواد، بی خوابی.
- استرس در حالت بسیار شدید ممکن است به فشار خون بالا و حملات قلبی نیز منتهی شود. بطور معمول، یک یا دو مورد از این علائم به عنوان، نشانه های فردی محسوب می شوند و هشدار دهنده اند. با بروز این علائم، زمان آن رسیده است که برای رفع مشکل اقدام کنید. استرس نه تنها برای فرد، بلکه معمولا برای اطرافیان نیز در خانه یا محل کار ناخوشایند است. مهم نیست که استرس درونی یا بیرونی است. زمان آن فرا رسیده است تا بار دیگر کنترل را در دست بگیرید.

با ایجاد برخی تغییرات در زندگی، می توانید استرس خود را کنترل کنید.

شناسایی عوامل ایجاد کننده استرس:

فهرستی از مواردی که به افزایش سطح استرس در شما کمک می کنند، تهیه کنید. سعی کنید تا مشکلات را با جزئیات بیشتری مشخص نمایید. به عنوان مثال، به جای نوشتن کلمه "کار" به عنوان عامل استرس زاء، مشخص کنید که چه چیزهایی درخصوص کار شما را دچار استرس می کند.

روش هایی برای حل مشکل به همان ترتیب که به ذهنتان می آیند تهیه کنید، شاید برخی از این روش ها غیر واقع بینانه باشند. با این حال تمام روش ها را یادداشت کنید و نگذارید که از ذهن تان پاک شوند، سپس تصمیم بگیرید که می خواهید کدام یک از روش های مطرح شده را انجام دهید. برای انجام آن روش، یک برنامه زمانی در نظر بگیرید.

مقابله با استرس:

۱) داشتن برنامه ریزی کوتاه مدت و بلند مدت در زندگی و کار

مثال: می خواهید در پنج سال آینده کجا باشید؟ آنچه برای زندگی می خواهید و تاکنون به آن دست نیافته اید، چیست؟ آنچه را واقعا دوست دارید، با شهامت در ذهن خود تصور کنید. آن را روی کاغذ یادداشت کنید یا درباره آن با یک نفر صحبت کنید. درباره نخستین گامی که باید در این زمینه بردارید بیندیشید و به خود قول دهید که حتما این کار را انجام خواهید داد. نخستین گام را بر یک تکه کاغذ یادداشت کنید. اگر همچنان به نظرتان بسیار بزرگ می آید آن را به گام های کوچکتر تقسیم کنید تا زمانی که احساس کنید می توانید از عهده آن برآید. گام های بعدی را وقتی بردارید که در گام اول موفق بوده اید.

۲) مراقبت از خود و حفظ سلامتی

به وقتی فکر کنید که کاملا احساس سلامتی می کردید. احساسات معقول، لذت بخش و شادی آور را یادآوری کنید.

۳) برنامه ریزی جهت اوقات فراغت سالم و ورزش

برای یک روز عادی خود، خط زمانی تهیه کنید:

مثلا: شب ۱۲.....صبح ۷

آن را به بخش هایی تقسیم کنید و در هر بخش فعالیت هایی مانند پیاده روی، ایستادن، نشستن، دویدن و... را بگنجانید. از ورزش های خود آرام سازی و شنا استفاده کنید.

۴) داشتن رژیم غذایی سالم و خواب کافی

تغذیه مناسب بخصوص نوشیدن شیر در صبح و عصر، ماست در ظهر و شب. زیرا تمام ترکیبات داروهای آرامبخش در شیر و ماست وجود دارد؛ سعی کنید در طول روز مرتب از موادی مانند چای، قهوه و سیگار استفاده نکنید. قهوه، چای، شکر و موادی از این قبیل نخست شما را سرحال می کنند، اما دوباره به وضعیت اول باز می گردید. "قابل توجه: کافئین استرس شما را افزایش می دهد" زیرا باعث تحریک و افزایش دردهای عصبی مانند، سردردها می شود و استفاده ی فراوان از شکر نیز موجب احساس خواب آلودگی و تنبلی می گردد.

۵) بهره بردن از خدمات مشاوره

اگر اقدام برای تغییر استرس هایتان دشوار است، با یک مشاور مشورت کنید. او به شما کمک می کند تا نگرانی هایتان را شناسایی کنید و به حل آنها پردازید.

۶) دوری از رفتارهای پر خطر(عدم مصرف سیگار_الکل_مواد مخدر)

"حمیده توکلی حامد

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی"