

## استرس کار، ناکارتان نکند

استرس شغلي نوعي اختلال مزمن است که در اثر شرایط سخت کاری به وجود می‌آید و روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی افراد تأثیرگذار است...

نویسنده: دکتر سیدحمید حسینی



استرس شغلي نوعي اختلال مزمن است که در اثر شرایط سخت کاری به وجود می‌آید و روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی افراد تأثیرگذار است. این اختلال به طور مستقیم از استرس‌های شغلي ناشی می‌شود. روان‌شناسان درباره استرس‌های شغلي معتقدند که در مراحل نخست، استرس شغلي می‌تواند بدن را در وضعیت آماده‌باش قرار دهد و موجب شود تا بازده کاری فرد افزایش پیدا کند. فرد در این زمان همواره به خود می‌گوید: «من باید کارهایم را بهتر انجام دهم» اما پس از مدتی ممکن است بدن همچنان در حالت آماده باش باقی بماند و در نتیجه بازده کاری به طور خودکار کاهش پیدا کند و سلامت فرد را به خطر می‌اندازد.

علامه استرس شغلي برای هر فرد متفاوت است و به عوامل زیادی از قبیل موقعیت و شرایط کاری، مدت زمان قرارگرفتن در معرض استرس و میزان استرس وارد شده بستگی دارد. بی‌خوابی، حواس‌پرتی، اضطراب و تنش، غیبت از کار، افسردگی، خستگی، ناامیدی، عصبانیت بیش از حد، مشکلات خانوادگی و بیماری‌های جسمی مانند میگرن، بیماری قلبی، سردرد، سوءهاضمه و کمردرد از نمونه‌های بارز استرس شغلي به شمار می‌روند. استرس شغلي ممکن است به دلیل مشکلات پیچیده و فراوانی به وجود آید.

یکی از موارد مهمی که موجب استرس شغلي می‌شود، ناامنی شغلي است. هم‌اکنون بسیاری از اداره‌های دولتی و غیردولتی در حال تغییر ساختار هستند و دلیل آن نیز چیزی جز تغییر و تحول در ساختارهای اقتصادی و گریز از فشارهای مالی نیست. این روزها عواملی مانند سازمان‌دهی دوباره تشکیلات، اعمال کنترل بیشتر، ادغام شرکت‌ها و نقل و انتقالات به عنوان موارد اصلی ایجاد استرس برای کارمندان درآمده‌اند. از سوی دیگر، کارخانه‌ها و شرکت‌های متفاوت نیز تلاش می‌کنند تا حتی‌الامکان این چالش را با پیروزی سپری کنند و در نتیجه، بیشترین فشار روی کارمندان آن سازمان وارد می‌شود و استرس شغلي را برای کارمندان در پی خواهد داشت.

### انتظارات غیرواقعی

انتظارات غیرواقعی به ویژه در زمان سازمان‌دهی دوباره شرکت‌ها، گاهی فشار بی‌دلیل و مضر را روی کارکنان اعمال می‌کند که به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب به شمار می‌رود. حجم بالای کار، ساعت طولانی کاری و گرایش شدید به انجام پروژه‌ها در مدت زمان معین می‌تواند کارمندان را از نظر جسمی و روحی تحت فشار زیادی قرار دهد. سفرهای مکرر تجاری و دور بودن بیش از اندازه از خانه و خانواده نیز می‌تواند به عنوان یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس شغلي به شمار رود.

### تکنولوژی

گسترش تکنولوژی در بهره‌گیری از فن‌آوری‌هایی مانند رایانه، تلفن همراه، اینترنت، دورنگار (فاکس) و پیجر موجب افزایش سرعت و دقت شده است. از این رو کارفرمایان انتظار دارند تا کارمندان با استفاده از امکانات یاد شده خلاقیت، سودمندی و لیاقت خود را بیش از پیش افزایش دهند و در نتیجه، چنین انتظاراتی موجب فشار روی کارکنان می‌شود و استرس پدید می‌آورد. برای مثال، برخی مشاغل نیازمند دقت و هوشیاری بی‌حد و اندازه‌ای است و از طرفی نیز موضوع هم‌سود شدن با پیشرفت‌های تکنولوژی مطرح می‌شود و کارکنان ناچارند کاربرد نرم‌افزارهای متعدد را درست زمان بسیار کوتاهی فراگیرند که این مطلب یکی از عوامل موثر برای ایجاد استرس در افراد به شمار می‌رود.

### فرهنگ محیط کار

پیدایش ناسازگاری با محیط کار می‌تواند از ابعاد گوناگون امری استرس‌زا محسوب شود و تفاوتی نمی‌کند که به تازگی وارد فضای جدید کاری شده باشید یا اینکه برای سالیان طولانی در آن بخش مشغول خدمت باشید. فرد برای اینکه بتواند خود را با گزینه‌های متعدد فرهنگ محیط کار از قبیل الگوهای ارتباطی میان افراد گوناگون، رعایت سلسله مراتب، رعایت فرم و پوشش مخصوص و مهم‌تر از همه، الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و همکاران او وفق دهد، ملزم به رعایت برخی خط‌مشی‌های از پیش تعیین شده است، در نتیجه فرد خواه ناخواه به سمت مشکلات عدیده‌ای با همکاران و یا حتی با

مقامات بالاتر سوق داده می‌شود. در بسیاری از موارد، سیاست‌های شغلی و یا شایعات بی‌پایه و اساس در محیط کار، از مهم‌ترین منابع تولید استرس است. بسیاری از کارمندان از مواجهه منطقی با این قبیل استرس‌ها ناتوانند و به همین دلیل به عوارض روانی دچار می‌شوند.

کارمندانی که دچار مشکلات خانوادگی یا شخصی هستند، اغلب تنش‌های شخصی خود را با مسایل کاری آمیخته و آنها را با خود به محیط کارشان می‌آورند. زمانی که فرد در حالت افسردگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه‌هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کنند و همین امر سبب می‌شود تا از عهده مسوولیت‌های شغلی خود به خوبی برنیاید.

### شیوه‌های کنترل استرس

رعایت برخی نکات در محیط کار می‌تواند از میزان استرس شغلی بکاهد. به یاد داشته باشید که اگر در موقعیت کاری خود نیز احساس امنیت می‌کنید، باید به طور دائم آماده پذیرایی از تغییرات باشید تا بتوانید در دنیای رقابت‌های فشرده امروزی همچنان عادی به کار و زندگی خود ادامه دهید.

یکی از بهترین شیوه‌های کنترل استرس شغل این موضوع است که برای وجود خود وقت بگذارید و اگر زمان ندارید، سعی کنید آن را به وجود آورید تا نیرو و انگیزه‌های تازه‌ای به دست آورید. همچنین زمان مناسبی را با خانواده صرف کنید زیرا این کار به کنترل استرس شما کمک فراوانی می‌کند.

یکی از رفتارهای ناسالم که ممکن است هنگام بروز استرس شغلی از برخی افراد سر بزند، پناه‌بردن به سیگار، مواد مخدر یا مشروبات الکلی است.

توجه داشته باشید که چنین رفتارهای پرخطری نه تنها از استرس شغلی نمی‌کاهند بلکه مشکلات جسمانی فراوانی نیز در پی دارند. توصیه روان‌شناسان در شرایط استرس شغلی این است که روش‌های مثبتی برای مقابله با استرس‌های روزمره زندگی به کار بندید، ذهن خود را از قید و بند منفی‌بافی رها کنید و از افکاری مانند ترس و وحشت، خشونت و کینه‌ورزی که خود به خود موجب ایجاد استرس بیشتر می‌شوند، به شدت دوری کنید.

ورزش و یا تنفس عمیق یکی از بهترین شیوه‌هایی است که می‌تواند استرس شغلی شما را کاهش دهد. بنابراین در صورتی که در محل کار خود با استرس روبه‌رو شوید، به راحتی و به طور عمودی روی صندلی خود تکیه کنید و بر نفس کشیدن خود متمرکز شوید. این کار کمک فراوانی به آرام کردن اعصاب و ماهیچه‌های داخلی بدن می‌کند. در این حالت آرام بنشینید و شمارش معکوس را آغاز کنید: 20، 19، 18، 17 و...

منبع: <http://www.salamat.com>