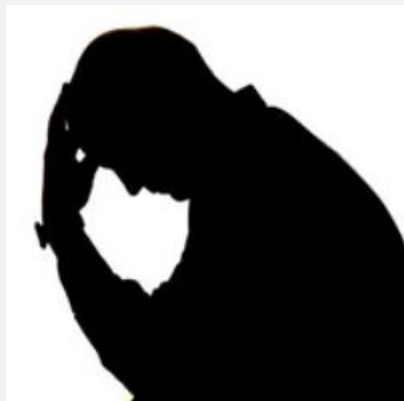




۱۰ شغلی که بالاترین نرخ افسردگی را دارند

در دنیای کسب و کار برای برخی از مشاغل بیشتر احتمال بروز افسردگی می‌رود و این عمدتاً به علت استرس، ساعات کاری غیرقابل پیش‌بینی و طولانی، و یا عدم کنترل بر فضای کاری است.

در دنیای کسب و کار برای برخی از مشاغل بیشتر احتمال بروز افسردگی می‌رود و این عمدتاً به علت استرس، ساعات کاری غیرقابل پیش‌بینی و طولانی، و یا عدم کنترل بر فضای کاری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، در اینجا ۱۰ طیف شغلی معرفی می‌شود که بین کارکنان آن نرخ افسردگی در سطح بالایی گزارش شده است.

در این مقاله به ۱۰ زمینه‌ی شغلی از ۲۱ طبقه‌ی شغلی اشاره می‌شود که کارکنان شاغل در آنها بسیار بیشتر از سایرین در طول یک‌سال علامت‌های افسردگی حاد را گزارش کرده‌اند. با این حال، چنانچه می‌خواهید یک پرستار باشید (مورد شماره ۴) این مطلب بدان معنی نیست که به سراغ حرفه‌ی دیگری بروید.

دکتر دبورا لگ، مشاور بهداشت روان معتقد است: "جنبه‌های معینی در هر شغل وجود دارد که می‌تواند منجر به افسردگی یا تشدید آن شود. افرادی که در مشاغل پراسترس کار می‌کنند، اگر به خوبی از خودشان مراقبت کنند شانس بیش‌تری برای مدیریت افسردگی‌شان دارند."

۱. پرستاران خانگی / نگهداری از کودکان

افرادی که خدمات شخصی می‌دهند در بالای این فهرست قرار دارند. در حدود ۱۱ درصد افرادی که این شغل را برعهده دارند، افسردگی شدید را گزارش کرده‌اند (این نرخ بین بی‌کاران ۱۳ درصد و برای کل جمعیت ۷ درصد است).

دکتر کریستوفر ویلارد، روانشناس بالینی در دانشگاه تافتس معتقد است: یک روز عادی کاری برای این افراد می‌تواند شامل غذا دادن، حمام کردن و مراقبت از افرادی باشد که اغلب "توانایی تشکر و سپاسگزاری را ندارند..." چون یا بیش از حد بیمار هستند یا خیلی کم‌سن هستند یا اصلاً عادت به قدردانی و تشکر کردن ندارند. دیدن افراد بیماری که هیچ نیروی تازه و مثبتی به آدم نمی‌دهند، استرس‌زا است.

۲. کارکنان خدمات غذایی

افرادی که امور مربوط به خدمات‌دهی در امر غذا را برعهده دارند، در رده‌ی دوم این فهرست قرار دارند. افراد شاغل در این کار حقوق پایینی دریافت می‌کنند و از طرفی هم هر روز آدم‌های زیادی بهشان امر و نهی می‌کنند که باعث خسته‌کنندگی این شغل می‌شود. در حالی که ۱۰ درصد از کارکنان خدمات تهیه‌ی غذا یک دوره‌ی افسردگی حاد را در مدت یک‌سال گزارش کرده‌اند؛ ۱۵ درصد زنان شاغل در این شغل هم در معرض افسردگی قرار گرفته‌اند.

لگ معتقد است: "این کار یک شغل فاقد هنرنوع تشکر و سپاسگزاری است. ممکن است مردم در برخورد با این کارکنان بی‌ادب باشند و کار حتی به درگیری فیزیکی هم بکشد. وقتی فردی افسرده است، همچنان پرنرزی و پرجنب‌وجوش بودن برایش سخت می‌شود. و اگر لازمه‌ی کارش حتماً پرنرزی بودن است، کار خیلی سخت می‌شود."

۳. مددکاری اجتماعی

این که مددکاران اجتماعی در رده‌های بالای این فهرست باشند خیلی هم تعجب‌آور نیست. سروکار داشتن با بچه‌هایی که مورد سوءاستفاده و آزارجنسی و بدنی قرار گرفته‌اند، یا خانواده‌هایی که در بحران به سر می‌برند-یک سری کاغذبازی‌های اداری را هم به این مشکلات اضافه کنید- می‌تواند این شغل را تبدیل به یک کار استرس‌زای ۲۴/۷ (۲۴ ساعته در تمام ۷ روز هفته) تبدیل کند.

ویلارد معتقد است " یک فرهنگی هست که می‌گوید برای انجام شغل به شکلی مطلوب، باید واقعا به سختی کار کنید و در اغلب موارد فداکاری کنید. از آنجا که مددکاران اجتماعی با افراد بسیار نیازمند سروکار دارند، این فداکاری خیلی زیاد برای انجام کار بسیار سخت است. من با بسیاری از مددکاران اجتماعی و دیگر حرفه‌های امور مراقبتی سروکار داشته‌ام و دیده‌ام که آنها واقعا خیلی زود از پا می‌افتند.

۴. کارکنان امور بهداشت و سلامت

کارکنان امور بهداشت و سلامت شامل پزشکان، پرستاران، درمانگران و سایر افراد حرفه‌ای می‌شود که بیشترین زحمت را با حداقل تسهیلات متحمل می‌شوند. این کارکنان که زندگی سایر افراد در دستان آنها است ساعت‌ها و روزهای کاری نامنظم زیادی دارند.

ویلارد معتقد است: "آنها هر روز بیماری، انواع زخم‌ها و مرگ را می‌بینند و با خانواده‌ی بیماران سر و کار دارند. این قضیه می‌تواند بر دیدگاه‌های فرد تاثیر بگذارد و او را به این نتیجه برساند که جهان، جای غمگین‌تری است."

۵. هنرمندان، بازیگران و نویسندگان

این شغل با حقوق نامطمئن، ساعت‌های نامشخصی از زندگی فرد را درگیر می‌کند و او را به انزوا می‌کشد.

افراد خلاق، بیش از سایرین در معرض اختلالات خلقی و روحی-روانی هستند، در حدود ۹ درصد این آدم‌ها در یک‌سال گذشته به افسردگی شدید مبتلا شده‌اند. احتمال ابتلا به افسردگی در هنرمندان و نویسندگان مرد بیشتر است. (تقریباً ۷ درصد کسانی که تمام‌وقت کار می‌کنند.)

لگ معتقد است: "یک چیزی که بین هنرمندان و بازیگران زیاد دیده‌ام، بیماری اختلال دوقطبی است. در بسیاری مواقع در افراد هنرمند اختلالات خلقی تشخیص داده نشده و یا درمان نشده‌ای وجود دارد. افسردگی در افرادی که به سمت کار هنری کشیده می‌شوند امری معمولی و رایج است و بعد از شیوه‌ی زندگی‌شان به این موضوع بیشتر دامن می‌زند.

۶. معلمان

به نظر می‌رسد نیاز به معلمان روز به روز در حال افزایش است. بسیاری از معلمان، بعد از یک شیفت کاری دوباره کار می‌کنند و حتی کار خود را به خانه هم می‌برند.

ویلارد معتقد است: از جهات مختلفی به معلم‌ها فشار وارد می‌شود، از طرف بچه‌ها، والدین‌شان و مدرسه‌هایی که به دنبال ارتقای استانداردهایشان هستند؛ و همه‌ی این افراد هم خواسته‌های متفاوتی دارند. انجام این کارها برای معلم‌ها آنقدر سخت می‌شود که گاهی حتی یادشان می‌رود از روز اول با چه انگیزه‌ای به این شغل وارد شده‌اند.

۷. کارکنان مدیریت پشتیبانی

افرادی که در این شغل مشغول به کار هستند از کوچک‌ترین مسائل تا موضوعات سطح بالای سازمان را باید تحمل کنند و چه بسا در بسیاری موارد برنجند و ناراحت شوند.

لگ در این باره می‌گوید: آنها همه‌ی امور سازمان، از گرفتن سفارش‌ها تا جهت‌دهی تمام امور در خط مقدم هستند. اما از سوی

دیگر در چارت اداری در سطح پایینی قرار دارند که کنترلی بر سایر امور ندارند.

آن‌ها یک روز کاری غیرقابل پیش‌بینی و سخت را پشت سر می‌گذارند و ادامه‌ی کار و زندگی را برای بقیه راحت و آسان می‌کنند در حالی که هیچ‌کس آنها را نمی‌شناسد و نمی‌داند چه زحمتی را متحمل شده‌اند.

۸. کارکنان واحد تعمیر و نگهداری

وقتی یک چیزی در محل کار یا منزلتان خراب می‌شود معمولا چه کار می‌کنید؟ این اساسا چیزی است که کارکنان شاغل در واحد تعمیر و نگهداری هر روز با آن سروکار دارند. آنان اغلب در ساعت‌های غیرعادی، هر فصل از سال بدون توجه به سرما یا گرما، و در شیفت‌های کاری شبانه به کارشان مشغول هستند.

آن‌ها بابت درست کردن خرابکاری وحشتناک دیگران اغلب حقوق بسیار ناچیزی می‌گیرند.

ویلارد می‌گوید شیفت کاری آنان مدام تغییر می‌کند و می‌چرخد و به همین سبب اغلب از سایر همکاران‌شان جدا می‌افتند و این بسیار خطرناک است.

۹. حسابداران و مشاوران مالی

استرس. استرس. استرس. بیشتر افراد علاقه‌ای ندارند با پس‌اندازهای دوران بازنشستگی‌شان سروکار داشته باشند. حالا تصور کنید در شغلی باشید که میلیون‌ها یا میلیارد‌ها ریال از دارایی دیگران را سروسامان دهید؟

لگ می‌گوید: "مسئولیت پاسخگویی بسیار زیادی برای امور مالی دیگران وجود دارد و این در حالی است که در بسیاری مواقع بازار در کنترل حسابدار و مشاور مالی نیست و نمی‌داند چه اتفاقاتی در دنیای کسب و کار در حال وقوع است." همچنین اگر یک مشتری بخشی از دارایی‌اش در هنگام کار از دست برود احساس گناه و عذاب وجدان زیادی برای مشاور مالی به همراه خواهد داشت و علاوه بر آن همواره افرادی هستند که مداوم بر سر حسابدار یا مشاور مالی و اقتصادی در حال جیغ کشیدن هستند!

۱۰. کارکنان بخش فروش

افراد شاغل در بخش فروش در رده‌ی دهم این فهرست جای دارند، و مجموعه‌ای از دلایل وجود دارند که چرا این شغل هم باعث افسردگی در افراد می‌شود. بسیاری از فروشندگان بر مبنای دریافت پورسانت کار می‌کنند و این بدان معنی است که هرگز به طور دقیق نمی‌دانند چه زمانی حقوق‌شان را می‌گیرند. معمولا آنان در سفر هستند و زمان بسیاری را دور از خانه، خانواده، و دوستان‌شان می‌گذرانند.

درشرایطی هم که بخواهند به تنهایی و مستقل کار کنند منافع و سود کمی عایدشان خواهد شد.

لگ می‌گوید: "این درآمد نامطمئن، فشار زیادی را برای آنان به همراه دارد و این شغل را به کاری پراسترس تبدیل می‌کند و نرخ افسردگی در این شغل را بالا می‌برد."

منبع: هلت دات کام