

8 شغلی که افسردگی می‌آورند

پس از کسانی که خدمات شخصی ارائه می‌کنند، افرادی که غذا مهیا می‌سازند، در رده دوم کارکنانی قرار دارند که بیش از بقیه به افسردگی شدید مبتلا می‌شوند.



پس از کسانی که خدمات شخصی ارائه می‌کنند، افرادی که غذا مهیا می‌سازند، در رده دوم کارکنانی قرار دارند که بیش از بقیه به افسردگی شدید مبتلا می‌شوند. فرهیختگان: شاید خیلی تعجب‌برانگیز نباشد که مددکاران اجتماعی در مکان‌های بالای این فهرست باشند. سر و کار داشتن با بچه‌های آزاردیده، یا خانواده‌هایی که بر لبه پرتگاه هر بحران قابل‌تصور هستند همراه با کاغذ بازی‌های اداری می‌تواند این شغل را ۲۴ ساعت هفت روز هفته را در برمی‌گیرد، استرس‌زا و طاقت‌فرسا کند. بعضی از مشاغل بیش از بقیه افراد را در معرض افسردگی قرار می‌دهند، در اینجا به هشت زمینه (از بین ۲۱ طبقه شغلی) که افراد شاغل در آنها بیش از بقیه در یک‌سال مشخصه افسردگی حاد را گزارش کرده‌اند، اشاره می‌کنیم. اما اگر می‌خواهید پرستار باشید (شماره چهار) این حرف به معنای آن نیست که باید حرفه دیگری را برگزینید. دکتر دبورا لگ، مشاور سلامت روان بیمارستانی در بافالو می‌گوید: «#171؛ جنبه‌های مشخصی از هر شغل وجود دارد که می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید افسردگی شود. افرادی که شغل‌های پراسترس دارند، شانس بیشتری برای مدیریت افسردگی‌شان دارند، اگر مراقب خودشان باشند.»

پرستاری در خانه، بچه‌داری

افرادی که خدمات مشخصی می‌دهند در صدر فهرست مشاغل هستند که در معرض افسردگی قرار دارند. تقریباً ۱۱ درصد افرادی که این شغل را برعهده دارند، افسردگی شدید را گزارش کرده‌اند (این نرخ بین بیکاران ۱۳ درصد و برای کل جمعیت هفت درصد است). دکتر کریستوفر ویلارد، روانپزشک بالینی در دانشگاه تافت می‌گوید: یک روز کاری برای این افراد می‌تواند شامل غذا دادن، حمام گرفتن و مراقبت از دیگرانی باشد که اغلب #171؛ از ابراز تشکر و سپاسگزاری عاجز هستند...» چون یا بیش از حد بیمار هستند یا خیلی کم‌سن هستند یا اصلاً عادت به تشکر کردن ندارند. دیدن افراد مریضی که هیچ نیروی تازه و مثبتی به آدم نمی‌دهند، استرس‌زاست.

خدمات تحویل غذا

پس از کسانی که خدمات شخصی ارائه می‌کنند، افرادی که غذا مهیا می‌سازند، در رده دوم کارکنانی قرار دارند که بیش از بقیه به افسردگی شدید مبتلا می‌شوند. افراد شاغل در این زمینه حقوق کمی دریافت می‌کنند. از طرفی هم هر روز آدم‌های زیادی به این افراد می‌گویند که چه کار باید بکنند که این شغل خسته‌کننده‌ای است. در حالی که ۱۰ درصد از کارکنان خدمات تهیه غذا یک دوره افسردگی حاد را در مدت یک‌سال گزارش کرده‌اند؛ ۱۵ درصد زنان شاغل در این زمینه هم در معرض افسردگی قرار گرفته‌اند. لگ می‌گوید: «#171؛ شغل بی‌مزد و منتی است. ممکن است مردم در برخورد با این افراد بی‌ادب باشند و کار حتی به درگیری فیزیکی هم بکشد. وقتی آدم افسرده است، سخت است که همچنان انرژی و جنب‌وجوش داشته باشد. و اگر باید حتماً پرانرژی باشد، کار خیلی سخت می‌شود.»

مددکاری اجتماعی

شاید خیلی تعجب‌برانگیز نباشد که مددکاران اجتماعی در مکان‌های بالای این فهرست باشند. سر و کار داشتن با بچه‌های آزاردیده، یا خانواده‌هایی که بر لبه پرتگاه هر بحران قابل‌تصور هستند همراه با کاغذ بازی‌های اداری می‌تواند این شغل را که ۲۴ ساعت هفت روز هفته را در برمی‌گیرد، استرس‌زا و طاقت‌فرسا کند. ویلارد می‌گوید: «#171؛ فرهنگی وجود دارد که می‌گوید برای انجام بهینه کار، باید واقعا به سختی کار کنید و در اغلب موارد فداکاری کنید. از آنجایی که مددکاران اجتماعی با افرادی کار می‌کنند که بسیار نیازمند هستند، فداکاری خیلی زیاد برای کار سخت است. من با مددکاران اجتماعی و دیگر حرفه‌های مراقبتی بسیار سروکار داشته‌ام و آنها واقعا خیلی زود از پا می‌افتند.»

کارکنان امور بهداشت و سلامت

کارکنان امور بهداشت و سلامت پزشکان، پرستاران، درمانگران و دیگرانی را که یا بی‌آنکه انتظاری داشته باشند، از جان مایه می‌گذارند، شامل می‌شود. این افراد ساعت‌ها و روزهای نامنظم بسیاری دارند که در آن، زندگی افراد در دست آنهاست.

ویلارد می‌گوید: #171& آنها هر روز بیماری، زخم و مرگ را می‌بینند و با خانواده بیماران سر و کار دارند. این قضیه می‌تواند بر نقطه‌نظر فرد تاثیر بگذارد و او را به این نتیجه برساند که جهان، جای غمگین‌تری است.»

هنرمندان، بازیگران و نویسندگان

این شغل می‌تواند ساعت‌های نامشخص از زندگی فرد را با حقوق نامشخص اشغال کند و او را به انزوا بکشد. افرادی که با قوه خلاقیت سروکار دارند، بیش از بقیه در معرض اختلالات وضعیتی هستند، ۹ درصد این افراد در یک‌سال گذشته به افسردگی شدید مبتلا شده‌اند. احتمال ابتلا به افسردگی در هنرمندان و نویسندگان مرد بیشتر است. (تقریباً هفت درصد کسانی که تمام‌وقت کار می‌کنند.)

لگ می‌گوید: #171& چیزی که من بین هنرمندان و بازیگران زیاد دیده‌ام، بیماری اختلال دوقطبی است. افسردگی با آدم‌هایی که سر و کارشان با هنر است، عارضه‌ای غریبه نیست. سبک زندگی این افراد آنها را به افسردگی می‌کشاند.»

معلمی

به نظر می‌رسد نیاز به معلمان رو به افزایش است. بسیاری از معلمان، پس از مدرسه کار می‌کنند و بعد کار را با خود به خانه هم می‌برند.

ویلارد می‌گوید: #171& از هر جهت به معلم‌ها فشار می‌آید، از طرف بچه‌ها، والدین‌شان و مدرسه‌هایی که به دنبال ارتقای استانداردهایشان هستند؛ هرکدام از اینها خواسته‌های متفاوتی دارند. این وضعیت باعث می‌شود معلم‌ها به سختی کارشان را انجام دهند و به یاد نیاورند که با چه انگیزه‌ای کار در این زمینه را شروع کرده‌اند.»

مشاوره مالی

استرس. استرس. بیشتر افراد دوست ندارند با پس‌اندازهای دوران بازنشستگی‌شان سروکار داشته باشند. بنابراین می‌توانید معامله هزاران یا میلیون‌ها دلار از دارایی دیگران را تصور کنید؟ لگ می‌گوید: #171& تعهد بسیار زیادی برای امور مالی دیگران وجود دارد و در عین حال بازار در کنترل مشاور اقتصادی نیست.»

خدمات فروش

فروشنده‌ها در رده هشتم فهرست ما قرار دارند، بسیاری از فروشندگان کمیسیون دریافت می‌کنند به معنای این است که هرگز دقیقاً نمی‌دانند پول کی به دست‌شان می‌رسد. آنها سفر می‌کنند و باید زمان زیادی را دور از خانه، خانواده و دوستان‌شان بگذرانند. اگر هم تنها کار کنند سودشان محدود خواهد بود.

لگ می‌گوید: #171& این درآمد نامطمئن، فشار زیادی را به همراه دارد و فروشنده‌گی را به شغلی پراسترس تبدیل می‌کند.»