



این نشانه‌های هشداردهنده از «فرسودگی شغلی» شما خبر می‌دهند

فرسودگی شغلی می‌تواند در هر سنی و برای هر شخصی حتی یک کارآفرین رخ دهد، به همین دلیل باید نشانه‌های آن را شناسایی کرد تا اقدامات لازم را انجام داد.

فرسودگی شغلی می‌تواند در هر سنی و برای هر شخصی حتی یک کارآفرین رخ دهد، به همین دلیل باید نشانه‌های آن را شناسایی کرد تا اقدامات لازم را انجام داد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ فرسودگی شغلی یک پدیده رایج بین افراد شاغل در رده‌های شغلی مختلف است و می‌تواند باعث دلسردی، بی‌حوصلگی، کاهش میزان تمرکز، عدم پیشرفت شغلی و در نهایت از دست دادن شغل شود.

اگر این نشانه‌های را به طور روزانه در خود در ارتباط با محل و نوع کارتان احساس می‌کنید امکان دارد که به فرسودگی شغلی دچار شده باشید و لازم است اقدامات فوری برای درمان این مشکل انجام دهید:

در هر لحظه به کار خود فکر می‌کنید؛ اگر حتی هنگام خواب و در حین تعطیلات آخر هفته به کارتان فکر می‌کنید و نمی‌توانید ذهن خود را آرام و اندکی جدا از کار کنید مبتلا به فرسودگی شغلی شده اید.

علاقه مندی به کار و فکر کردن به آن هم باید بازه زمانی خاصی داشته باشد، اگر به طور دائم نگران کارتان هستید و به آن فکر می‌کنید و در ذهنتان برخورد با همکاران را مرور می‌کنید به فرسودگی شغلی دچار شده‌اید.

از کارتان ناراضی هستید؛ اگر از محل یا نوع کارتان ناراضی هستید، اگر همکاران و یا مدیران با شما برخورد مناسبی ندارند و با آن‌ها درگیر هستید، اگر کارتان سخت و بسیار پیچیده است و پس از انجام آن دچار خستگی شدید می‌شوید، اگر حقوق و دستمزدها کافی نیست یا ساعت کاری طولانی دارید امکان دارد که به فرسودگی شغلی مبتلا شده باشید.

همکاران فضول و غیبت‌گویی دارید؛ یکی از اصلی‌ترین عواملی که باعث فرسودگی شغلی در افراد می‌شود همکاران فضول و بدگمان است. همکارانی که مدام در زندگی شخصی و کاری فرد سرک می‌کشند و می‌خواهند از کارهای او آگاه باشند.

این همکاران همچنین برای مشکلات شخصی و اجتماعی افراد نیز نسخه‌های پیچی می‌کنند و نظرات خود را اعلام می‌کنند، آن‌ها به مکالمات شخصی فرد گوش می‌کنند و درباره نحوه پوشش، نوع کار و مواردی از این دست نیز اظهارنظر می‌کنند.

چیدمان میز و صندلی‌های و به طور کلی محیط کار نامناسب است؛ بسته به نوع کار، دور بودن از شرایط استاندارد می‌تواند باعث فرسودگی شغلی در فرد شود، نور کم محیط، اتاق یا ساختمان دلگیر و بدون پنجره، نبودن گل و گیاه در ساختمان، بهداشت نامناسب محل کار، مشکل در تامین مواد غذایی و آشامیدنی، فاصله دور خانه تا محل کار، ترافیک و یا سختی کار همگی باعث افسردگی شغلی در فرد می‌شود.

ابتلا به بیماری‌های روحی و یا جسمی؛ می‌تواند در روند کار فرد اختلال ایجاد کند، بویژه اگر فرد در ارتباط با نوع کار خود مبتلا به

بیماری شده باشد. در هنگام بیماری فرد باید در خانه استراحت کند و از رفتن به محل کار خودداری کند، اما اگر مجبور به ادامه کار در حین بیماری باشد این باعث فرسودگی شغلی در او می‌شود و نیز روند درمان و بهبود بیماری را نیز کند می‌کند.

از جمله دیگر بیماری‌هایی که در اثر فرسودگی شغلی ایجاد می‌شود می‌توان معده درد، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و ابتلا به سرماخوردگی را نام برد.

به شدت تحریک‌پذیر و حساس شده‌اید؛ اگر با هر اختلاف در محل کار دچار خشم، اندوه، گریه و یا ناراحتی می‌شوید نشان دهنده ابتلا به فرسودگی شغلی است.

حال برای رفع مشکل فرسودگی شغلی چه اقداماتی باید انجام داد:

در گام اول کار و حرفه خود را دوست داشته باشید، در محل کار خود از رنگ‌های شاد استفاده کنید و گل و گیاه در کنار میزتان بگذارید، اگر با همکارانتان اختلاف دارید با آرامش درباره آن با آن‌ها صحبت کنید، در کنار کار به ورزش بپردازید و مواد غذایی سالم بخورید تا سلامت جسمی و روحی شما حفظ شود، آزمایش‌های پزشکی دوره‌ای را به طور مرتب انجام دهید، اگر دچار فرسودگی و استرس شده‌اید تحت نظر مشاور قرار بگیرید تا به شما توصیه‌های مناسب ارائه کند، به موسیقی گوش بدهید، با دوستان خود به گردش و مسافرت بروید، از مرخصی‌های خود استفاده کنید، به دنبال یادگیری مطالب جدید باشید تا در کارتان پیشرفت کنید.

با انجام این راهکارها می‌توانید از کاری که انجام می‌دهید لذت ببرید و در آن پیشرفت کنید، در صورتی که با رعایت تمامی این راهکارها نتوانستید فرسودگی شغلی را در خود مهار کنید می‌توانید شغل خود را تغییر دهید تا از کار جدید لذت ببرید.

منبع: businessinsider