

## فرسودگی شغلی + نشانه‌ها و راه حل



حتی بهترین شغل‌ها نیز ممکن است به فرسودگی منجر شوند. هرچقدر که سخت‌تر کار کنید و برای موفقیت باانگیزه‌تر باشید، رسیدن به درجه‌ای فرسودگی آسان‌تر خواهد شد.

حتی بهترین شغل‌ها نیز ممکن است به فرسودگی منجر شوند. هرچقدر که سخت‌تر کار کنید و برای موفقیت باانگیزه‌تر باشید، رسیدن به درجه‌ای فرسودگی آسان‌تر خواهد شد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از برترین‌ها، در سالیان اخیر که فناوری توانسته فاصله بین کار و خانه را از بین ببرد، شیوع فرسودگی نیز افزایش یافته است. فرسودگی بیشتر به علت عدم تعادل بین منابع ورودی و خروجی رخ می‌دهد. شما زمانی فرسوده می‌شوید که احساس کنید بیش از حد برای کارتان جدیت به خرج می‌دهد و از این کار نتایج لازم و کافی نصیبتان نمی‌شود. این حالت ممکن است زمانی رخ دهد که شغل شما پاداش نداشته باشد، اما فرسودگی بیشتر ممکن است به این دلیل باشد که شما به خودتان اهمیت نمی‌دهید. قبل از اینکه بدانید باید چگونه با فرسودگی برخورد و یا از آن اجتناب کنید، باید از نشانه‌های آن آگاه باشید. در ادامه 10 نشانه فرسودگی آورده شده است. اگر این نشانه‌ها را در خود مشاهده کردید، باید بدانید که شما در حال فرسوده شدن هستید.

### 1. مشکلات سلامتی

فرسودگی اثرات منفی زیادی روی سلامت جسمی و روحی شما دارد. اگر از مشکلاتی مانند درد کمر، افسردگی، بیماری‌های قلبی، چاقی و یا هر بیماری دیگری رنج می‌برید، باید نقش کاری که انجام می‌دهید را در بروز این بیماری‌ها نیز در نظر بگیرید. شما خواهید دانست که فرسودگی چه زمانی روی سلامتی‌تان اثر می‌گذارد و اینجاست که باید تصمیم بگیرید که آیا رویکرد شما نسبت به کار، ارزش مواجهه با این مشکلات سلامتی را دارد یا خیر.

### 2. مشکلات شناختی

مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که استرس باعث آسیب به قشر پیشانی مغز می‌شود. این بخش مسئولیت عملکردهای اجرایی را بر عهده دارد. عملکرد اجرایی بر حافظه شما، توانایی تصمیم‌گیری، کنترل احساس و تمرکز تاثیر می‌گذارد. وقتی متوجه شدید که شما اشتباهات احمقانه‌ای را انجام می‌دهید، چیزهای مهم را فراموش می‌کنید، احساسات و حالات شما مدام تغییر می‌کند و یا در تصمیم‌گیری ضعیف هستید، این‌ها همه می‌توانند نشانه‌هایی از فرسودگی باشند.

### 3. دشواری در روابط کاری و شخصی

استرس روی همه کارهایی که انجام می‌دهید تاثیر می‌گذارد، به خصوص نحوه تعاملتان با سایر افراد. حتی زمانی که ممکن است با خود فکر کنید که استرس‌تان را در زمان کار تحت کنترل دارید، این استرس می‌تواند روی زشت خود را در خانه نشان دهد. در چنین مواقعی این روابط شما هستند که معمولا صدمه می‌بینند. استرس باعث می‌شود که تمایل افراد برای ضربه زدن به دیگران افزایش یابد، خونسردی خود را از دست بدهند و در تعارض‌های احمقانه و غیرضروری مداخله کنند.

### 4. کار و هایتان را همراه خود به خانه می‌برید

وقتی که در تختخواب خود هستید و به یاد کارهایی که انجام نداده‌اید می‌افتید و امیدوار هستید که کار مهمی را از قلم نیانداخته باشید، یک احساس غم‌انگیز بر شما چیره می‌شود. اگر زمان‌هایی که در خانه و در کنار خانواده هستید نمی‌توانید فکر کردن در مورد کارهایتان را متوقف کنید، این خود نشانه‌ای از فرسودگی است.

## 5. خستگی

فرسودگی اغلب به دلیل استرس وارده بر ذهن و بدن می‌ZWNJ& می‌تواند به خستگی منجر شود. از جمله برخی نشانه‌ZWNJ& های خستگی ناشی از فرسودگی می‌ZWNJ& توان به بیدار شدن صبح هنگام از خواب بدون انرژی کافی و بعد از یک خواب خوب شبانه، مصرف حجم زیادی از کافئین در طول روز و عدم هوشیاری در موقع کار اشاره کرد.

## 6. منفی بودن

حتی اگر معمولاً یک شخص مثبت نگر باشید، اما فرسودگی می‌ZWNJ& تواند شما را به یک شخص منفی‌ZWNJ& گرا و منفی‌ZWNJ& باف تبدیل کند. اگر به‌ZWNJ& تازگی فقط به نیمه‌ZWNJ& خالی لیوان نگاه می‌ZWNJ& کنید، دیگران را مورد قضاوت قرار می‌ZWNJ& دهید و نوعی احساس بدبینی در شما به وجود آمده است، باید بدانید که منفی‌ZWNJ& گرایی بر شما چیره شده است و باید برای رهایی از آن کاری انجام دهید.

## 7. کاهش رضایت

فرسودگی همیشه به ایجاد نوعی حس نارضایتی کمک می‌ZWNJ& کند. پروژه‌ZWNJ& ها و افرادی که پیش‌ZWNJ& از این باعث هیجان شما می‌ZWNJ& شدند دیگر هیچ جذابیتی برایتان ندارند. این کاهش رضایت می‌ZWNJ& تواند کار کردن را برایتان سخت کند. زیرا هرچقدر هم که زمان و منابع را صرف کارتان کنید، بازهم احساس خواهید کرد که منافع زیادی از این کار نصیب شما نمی‌ZWNJ& شود.

## 8. از دست دادن انگیزه

وقتی‌ZWNJ& که برای اولین‌ZWNJ& بار کارمان را آغاز می‌ZWNJ& کنیم، همه‌ZWNJ& چیز به نظرم خوب و بدون نقص است و هیچ مشکلی در روند کار وجود ندارد. وقتی‌ZWNJ& که در این مرحله هستید، به‌ZWNJ& صورت خودکار انگیزه برایتان ایجاد می‌ZWNJ& شود. اما در حالت فرسودگی، شما در مبارزه‌ZWNJ& ای دائمی برای پیدا کردن انگیزه هستید تا بتوانید کارتان را به پایان برسانید. شما ممکن است که وظایفتان را به پایان برسانید و این وظایف را به‌ZWNJ& خوبی نیز انجام دهید، اما انگیزه‌ZWNJ& ای که باعث سوق دادن شما شده است دیگر وجود ندارد. بجای اینکه کاری را فقط به خاطر خود واقعی آن انجام دهید، ترس از دست دادن ددلاین‌ZWNJ& ها و یا اخراج شدن به تنها انگیزه‌ZWNJ& های شما تبدیل می‌ZWNJ& شوند.

## 9. مشکلات عملکردی

افرادی که دچار فرسودگی می‌ZWNJ& شوند، معمولاً در به دست آوردن اهداف والا موفق بوده‌ZWNJ& اند، بنابراین وقتی عملکرد آن‌ZWNJ& ها افت می‌ZWNJ& کند، دیگران به این مورد چندان توجهی نمی‌ZWNJ& کنند. باید همواره فراز و فرودهای خود را تحت نظارت داشته باشید. عملکرد شما ماه گذشته چگونه بود؟ شش ماه قبل؟ یک سال قبل چگونه؟ اگر کاهشی را در عملکرد خود مشاهده کردید، باید شش‌ZWNJ& تان خبر دارد شود که فرسودگی در پس پرده‌ZWNJ& ی آن است.

## 10. خود مراقبتی ضعیف

زندگی صحنه مبارزه‌ZWNJ& ای دائمی علیه چیزهایی است که در لحظه احساس خوبی به شما می‌ZWNJ& دهند، اما در واقع برای شما خوب نیستند. وقتی‌ZWNJ& که فرسودگی را تجربه می‌ZWNJ& کنید، خودکنترلی شما کاهش می‌ZWNJ& یابد و به‌ZWNJ& راحتی توسط برخی عوامل وسوسه می‌ZWNJ& شوید. چنین موقعیتی عمدتاً به این دلیل است که استرس بین تصمیم‌ZWNJ& گیری و خودکنترلی یک تعادل ایجاد می‌ZWNJ& کند. همچنین دلایلی مانند سطوح پایین اعتمادبه‌ZWNJ& نفس و انگیزه نیز می‌ZWNJ& توانند در آن دخیل باشند.

چگونه با فرسودگی مبارزه کنیم؟

اگر نشانه‌ZWNJ& های ذکر شده بالا را در خود مشاهده کردید، نگران نباشید. مبارزه با فرسودگی چندان هم کار سختی نیست. برای جدا کردن خود از کار، شارژ مجدد و پیدا کردن نقطه تعادل، به راهکارهایی خوب و مناسب نیاز دارید.

راهکارهای آورده شده در زیر به شما کمک خواهند کرد که با فرسودگی مبارزه کنید.

## 1. قطع ارتباط

قطع ارتباط مهم و ZWNJ;ترین استراتژی مبارزه با فرسودگی در این لیست است. زیرا اگر زمانی را برای قطع ارتباط الکترونیکی خود با کار پیدا نکنید، هرگز کارتان را ترک نخواهید کرد. کارکردن 24/7 شما را در معرض عوامل استرس و ZWNJ;زایی قرار می‌دهد که مانع از تمرکز و شارژ مجدد شما می‌ZWNJ;شوند. اگر تمام آخر هفته را به چک کردن ایمیل و ZWNJ;ها و تماس و ZWNJ;های کاری اختصاص می‌دهید، پیشنهاد ما این است که فقط زمان و ZWNJ;های مشخصی را برای این کارها در نظر بگیرید. مشخص کردن زمان و ZWNJ;هایی برای استراحت، شام خوردن با خانواده، بیرون رفتن و تفریح باعث کاهش استرس می‌ZWNJ;شوند.

## 2. به سیگنال‌های بدنتان توجه کنید

آسان است که فکر کنید سردرد نتیجه کم‌ZWNJ;آبی است و یا درد معده و ZWNJ;تان به خاطر غذایی است که مصرف کرده‌ZWNJ;اید. اما این چنین حدس و ZWNJ;هایی همیشه صحیح نیستند. اغلب دردهایی که به سراغ ما می‌ZWNJ;آیند شاید به خاطر انباشت استرس و اضطراب درون ما باشند. فرسودگی در بدن ما ظاهر می‌ZWNJ;شود، بنابراین یاد بگیرید که به سیگنال‌های بدن و ZWNJ;تان توجه کنید و تنها از این طریق است که می‌ZWNJ;توان فرسودگی را شکست داد. بدن شما همواره در حال صحبت کردن است و این شما هستید که باید گوش دهید.

## 3. زمان و ZWNJ;هایی را برای استراحت در نظر بگیرید

همان و ZWNJ;طور که برای کارتان برنامه‌ZWNJ;ریزی می‌ZWNJ;کنید، باید زمان و ZWNJ;هایی را نیز برای استراحت در نظر بگیرید. حتی برنامه‌ZWNJ;ریزی کردن برای مطالعه آزاد به مدت 30 دقیقه در روز نیز می‌ZWNJ;تواند برایتان بسیار سودمند باشد. برنامه داشتن برای فعالیت و ZWNJ;های آرام و ZWNJ;بخش، شما را در مسیر رسیدن به اهدافتان یاری خواهد کرد.

## 4. مصرف قرص و ZWNJ;های خواب و ZWNJ; را ترک کنید

منظور ما قرص و ZWNJ;های خواب تمامی آن مواردی هستند که شما برای خوابیدن ممکن است به سراغ آن و ZWNJ;ها بروید. مانند الکل، نیکوتین و یا سایر موارد مشابه. این موارد می‌ZWNJ;توانند فرآیند خواب طبیعی مغز را دچار اختلال کنند.

به و ZWNJ;طور کلی، هر چیزی که باعث ایجاد تداخل با فرآیند خواب طبیعی مغز شود، می‌ZWNJ;تواند تاثیرات ناگواری روی کیفیت خواب شخص داشته باشد. برای اجتناب از فرسودگی، شما به خواب کافی و باکیفیت نیاز دارید.

## 5. سازمان و ZWNJ;یافته باشید

بیشتر استرسی که ما روزانه تحمل می‌ZWNJ;کنیم به این خاطر نیست که حجم انبوهی از کار روی سرمان آوار شده است، بلکه به این خاطر است که برای انجام دادن کارها به و ZWNJ;صورت موثر، هیچ برنامه مشخص و سازمان یافته و ZWNJ;ای وجود ندارد. وقتی و ZWNJ;که برای کارهایتان برنامه‌ZWNJ;ریزی می‌ZWNJ;کنید و آن و ZWNJ;ها را سامان می‌ZWNJ;دهید، مدیریت کردنشان نیز آسان و ZWNJ;تر می‌ZWNJ;شود.

## 6. استراحت و ZWNJ;هایی منظم در طول کار داشته باشید

از دیدگاه فیزیولوژیکی، انسان می‌ZWNJ;تواند برای 1 یا 1.5 ساعت بهترین عملکرد کاری را داشته باشد و این میزان کار باید با 15 دقیقه استراحت نیز همراه شود. اگر برای استراحت کردن تا زمان خسته شدن کامل صبر می‌ZWNJ;کنید، باید گفت که خیلی دیر شده است. شما بهره و ZWNJ;وری حداکثری خود را از دست داده‌ZWNJ;اید و به صورتی کاملاً غیرضروری خودتان را خسته کرده‌ZWNJ;ید. کارهایتان را برای زمان و ZWNJ;هایی که بیشترین بهره و ZWNJ;وری را دارید برنامه‌ZWNJ;ریزی کنید و در طول کار نیز حتما استراحت و ZWNJ;هایی منظم داشته باشید تا از فرسودگی جلوگیری کنید.

7. به تیم پشتیبان خود تکیه کنید

در زمان استرس، ممکن است بخواهید که از جمع‌ها کناره‌گیری کنید و به انزوا فرو بروید. اما اطرافیان شما می‌توانند در مبارزه‌تان در برابر فرسودگی یک متحد قدرتمند برایتان باشند. خانواده‌ها و دوستان می‌توانند در این مبارزه به شما کمک کنند. گذراندن زمان با افرادی که به شما اهمیت می‌دهند به شما کمک می‌کند تا خودتان را از کمند استرس کاری رها کنید و به زندگی بازگردید.