



چرا نیاز دارید هر روز حداقل ده دقیقه چشمانتان را ببندید؟

محققان می‌گویند تاثیر حالی که امروز دارید، به همین لحظه و همین اتاق محدود نمی‌شود. از نظر آنها فرسودگی شغلی، سلامت جسم و روان شما را تحت تاثیر قرار داده و تاثیری پایدار روی وضعیت فیزیکی و روانشناختی‌تان می‌گذارد.

محققان می‌گویند تاثیر حالی که امروز دارید، به همین لحظه و همین اتاق محدود نمی‌شود. از نظر آنها فرسودگی شغلی، سلامت جسم و روان شما را تحت تاثیر قرار داده و تاثیری پایدار روی وضعیت فیزیکی و روانشناختی‌تان می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه آتیه نو، زندگی پشت این میز تمام می‌شود. همین میزی که هر روز خسته‌تر از قبل، ساعت‌های زیادی را پشتش می‌گذرانید. کاری که قرار بود امیدتان به آینده روشن را بیشتر کند، امروز اصلی‌ترین دلیل ناامیدی شماست. چرا؟ حالا که وضعیت اقتصادی‌تان به ثبات نسبی رسیده و کارهای‌تان هم مطابق برنامه و روی روال پیش می‌روند، چرا این‌قدر احساس فرسودگی و افسردگی می‌کنید؟ چرا به آینده بدبین شده‌اید و نمی‌توانید با اشتیاق، از پله‌های ترقی بالا بروید؟

محققان می‌گویند تاثیر حالی که امروز دارید، به همین لحظه و همین اتاق محدود نمی‌شود. از نظر آنها فرسودگی شغلی، سلامت جسم و روان شما را تحت تاثیر قرار داده و تاثیری پایدار روی وضعیت فیزیکی و روانشناختی‌تان می‌گذارد.

درک اینکه شما گرفتار یک خمودگی موقت و تقریباً بی‌ضرر شده‌اید، یا اینکه فرسودگی شغلی، مثل خوره به جان‌تان افتاده، دشوار نیست. نشانه‌های جسمی و روانی‌ای که در ادامه معرفی می‌کنیم، می‌توانند به شما در شناخت بهتر وضعیت‌تان کمک کنند.

درد می‌کشید؟

درد جسمی مزمن و به‌ظاهر بی‌دلیلی که آرام نمی‌گیرد، ممکن است به‌خاطر تاثیر فرسودگی روانی شما بر جسم‌تان، ایجاد شده باشد. سردرد، معده‌درد یا حتی کوفتگی و درد عضلانی - که حتی با استراحت هم التیام پیدا نمی‌کند - ممکن است به دلیل فرسودگی شغلی، شما را گرفتار خود کرده باشد.

خشمگین هستید؟

زمین و زمان، اعصاب شما را به هم می‌ریزند؟ برای عصبانی‌شدن، به اتفاق خاص و دلیل عجیب و غریبی نیاز ندارید؛ سرما یا گرمای هوا، روشنی یا تاریکی یا حتی نگاه یک عابر در خیابان، می‌تواند اعصاب شما را خراب کند؟ خشمی که در وجود شما انبار شده است، ممکن است یکی از عواقب دچارشدن‌تان به فرسودگی شغلی باشد.

چیزی برای‌تان مهم نیست؟

از دست‌دادن انگیزه و علاقه، بی‌تفاوتی و خلق پایین، به دلیل دچارشدن‌تان به فرسودگی شغلی، روان شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اگر شغل‌تان شما را فرسوده کرده باشد، حتی نامه ترفیع هم خوشحال‌تان نمی‌کند. گذشته از این، بدبینی، احساسات منفی و نگاه آلوده به سوءتفاهم، نه تنها به کارتان، بلکه به روابط شخصی‌تان هم راه پیدا می‌کند.

خسته‌اید؟

حتی چند روز استراحت‌کردن و کم‌کردن فعالیت‌ها هم نمی‌تواند این حجم از خستگی را که به شما حمله کرده، التیام دهد. روزهای شنبه، به جای اینکه با نشاط به محیط کاری‌تان برگردید، خسته‌تر از چهارشنبه، پشت میزتان می‌نشینید. این خستگی بی‌دلیل و شدید ممکن است به‌خاطر فرسودگی شغلی سراغ شما آمده باشد.

کارتان، چقدر به علائق و توان شبیه است؟ اگر کار و رویاهای شما در یک مسیر قرار ندارند، برای موازی حرکت و کردن در مسیر رویاهای و توان، چقدر انرژی صرف می کنید؟ خود شما، همین کسی که امروز هستید، چقدر به و من و را و رویاهای و توان شبیه است؟ نکند شکاف زیاد این دو چهره، باعث فرسوده و شدن شما شده باشد؟

چقدر با کسانی که دوست و شان دارید، وقت می و گذرانید؟ آخر هفته و های و توان، در خانه با خواب می و گذرد یا در کنار دوستان و توان؟ وقتی بعد از تاریک و شدن هوا، از اداره بیرون می و زنید، میل خانه، تنها مقصد شماست؟ یا اینکه برای وقت و گذراندن با عزیزان و توان برنامه می و چینید؟ محققان می و گویند زمانی که برای بودن در کنار آدم و های عزیز زندگی و توان خرج می و کنید، می و تواند احتمال افسرده و فرسوده و شدن و توان را کاهش دهد.

روز دهم ماه، چقدر از حقوق و توان در حساب باقی می و ماند؟ حقوق ماهانه شما، تنها صرف هزینه و های ضروری زندگی می و شود و نیمه ماه، چیزی از آن در حساب و توان باقی نمی و ماند؟ به ندرت جایی برای خرج و توان کردن در حوزه علائق و سرگرمی و های و توان باقی می و ماند؟ وقتی شما سی روز، تنها و تنها برای ضروریات زندگی و توان کار می و کنید، طبیعی است که به و مرور انگیزه و توان برای فعالیت پایین می و آید.

ساعات کارتتان چقدر است؟ ساعات کار طولانی، شیفت و های کار چرخشی و اضافه و کاری و های اجباری، در کنار آوارشدن کوهی از مسئولیت بر سر کارمندان، می و تواند به افسرده و فرسوده و شدن آنها منجر شود. اگر رئیسی پرتوقع دارید که از شما انتظار انجام و توان دادن کار چند نفر را دارد، طبیعی است که هر روز فرسوده و تر شوید.

فاصله محل کار تا خانه و توان چقدر است؟ زمان زیادی که برای رسیدن به محل کارتتان صرف می و کنید، عامل دیگری برای فرسوده و شدن و توان است. اگر در یکی از شهرهای اطراف شهر محل سکونت و توان کار می و کنید یا اینکه مسیری طولانی و پرتراфик پیش روی و توان است، بعید نیست که هر روز خسته و تر از قبل شوید.

چقدر تحرک دارید؟ کم و تحرکی، آفت سلامت جسم و روان شماست. اگر هر روز حداقل 30 دقیقه ورزش کنید، (حتی در صورتی که این زمان، متوالی نباشد) حس و توان به زندگی، بهتر از قبل می و شود. به گفته محققان، کارمندانی که وقت یا میلی به ورزش و توان کردن ندارند، زودتر فرسوده می و شوند.

چقدر در سکوت، به دنبال آرامش می و گردید؟ اگر هر روز حداقل 10 دقیقه در سکوت و آرامش، چشم و های و توان را روی هم بگذارید و شب و های حدود 7 ساعت متوالی بخوابید، کمتر دچار فرسودگی می و شوید. وقتی خستگی و توان در روی هم انبار می و شود، روان شما هم درست مانند جسم و توان، فرسوده خواهد شد و اضطراب و افسردگی، پایش را به زندگی و توان باز می و کند.

خورد و خوراک و توان چطور است؟ فرسودگی و ای که گرفتارش شده و توان، همیشه به و خاطر شغل شما ایجاد نمی و شود. گاهی کمبود ویتامین و های چون گروه B و D، محرومیت از امگا 3 و کمبود روی و آهن، توان روان و توان را کاهش می و دهد و شغلی که در واقعیت فرسوده و کننده نیست، به دلیل آشفستگی و سرخوردگی و توان تبدیل می و شود.

تا به حال با یک روانشناس ملاقات کرده و توان اید؟ فرقی نمی و کند که زن ابتلا به مشکلات روان و شناختی و روانپزشکی را داشته و توان اید یا نه؛ درست همان و توان طور که هر سال یک آزمایش خون می و دهید و در دوره و های منظم، متخصصان مختلف را ملاقات می و کنید، باید هر از گاهی هم به دفتر یک روانپزشک سرزنید و وضعیت روانی و توان را بررسی کنید.

گاهی حال شما ناخوش‌تر از آن است که بتوانید وضعیت روان‌تان را به‌درستی ارزیابی کرده و برای بهبود حال‌تان، کاری بکنید.