

اگر از کار و محل کار خود بیزار شده‌اید

احساس می‌کنید حوصله انجام هیچ کاری را ندارید؟ از محیط کار خود خسته شده‌اید و از اینکه دایم به درخواست‌های پایان‌ناپذیر در شرکت پاسخ مثبت بدهید جانتان به لب رسیده است؟



احساس می‌کنید حوصله انجام هیچ کاری را ندارید؟ از محیط کار خود خسته شده‌اید و از اینکه دایم به درخواست‌های پایان‌ناپذیر در شرکت پاسخ مثبت بدهید جانتان به لب رسیده است؟ روح و جسمتان خسته است و همیشه رویای مکانی دور را در سر دارید؟ آیا از دیدن هر روزه‌ی همکاران و شنیدن حرف‌های تکراری و رفتارهای ثابتشان احساس بی‌هودگی به شما دست داده؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اگر این طور است، شاید به «سندرم کارزدگی» مبتلا شده باشید؛ سندرومی که فرسودگی شغلی نیز به آن می‌گویند و در واقع حالتی است که در آن قدرت و توانایی فرد کم و رغبت و تمایل او برای انجام کار و فعالیت کاهش پیدا می‌کند.

فرسودگی شغلی پیامدی از فشار شغلی دایم و مکرر است. یعنی شخص در محیط کارش به علت عوامل تکراری و پیاپی احساس فشار می‌کند و این فشار به دلیل چندین باره بودن، در نهایت به احساس فرسودگی تبدیل می‌شود. در چنین وضعیتی، فرد دیگر انرژی و نشاط کافی را ندارد و احساس کسالت و خستگی را نسبت به انجام رفتار شغلی خود نشان می‌دهد.

البته لازم است اشاره کنیم که Burnout (کار زدگی) لزوماً در نتیجه ساعات کار زیاد و طولانی پدیدار نمی‌شود و افسردگی، خستگی و بی‌علاقگی ناشی از آن ممکن است به این دلیل باشد که فرد نمی‌داند به چه صورتی باید شغل خود را به انجام برساند.

همچنین فشار محیط کاری فقط این نیست که وظایف زیادی به شخص محول شود، گاهی اوقات حمایت نشدن یا به نتیجه نرسیدن پروژه‌ها هم می‌تواند زمینه‌ساز فرسودگی شغلی باشد.

فرسودگی شغلی که توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان بیماری ناشی از شغل شناخته می‌شود، در نتیجه استرس‌های شدید و دایمی که فرد توان کنترل و مدیریت آنها را ندارد پدیدار می‌شود. این سندرم را با سه فاکتور کلیدی زیر می‌توان تعریف کرد:

خستگی / احساس تحلیل رفتن انرژی
فاصله ذهنی و فکری پیدا کردن از کار / حس منفی داشتن نسبت به کار / نارضایتی از کار
کاهش توان حرفه‌ای

فرسودگی شغلی

کارزدگی علاوه بر مشکلات روحی، بیماری‌های جسمی نیز برای فرد به دنبال دارد. اگر این سندرم را نادیده بگیرید ممکن است در زندگی شخصی و انجام کارهای روزمره خود نیز با مصائب زیادی روبرو شوید.

چرا تشخیص و درمان «فرسودگی شغلی» مهم است؟

کارزدگی علاوه بر مشکلات روحی، بیماری‌های جسمی نیز برای فرد به دنبال دارد. اگر این سندرم را نادیده بگیرید ممکن است در زندگی شخصی و انجام کارهای روزمره خود نیز با مصائب زیادی روبه‌رو شوید.

عبارت کار زدگی نخستین بار در سال ۱۹۷۴ میلادی توسط نویسنده‌ای به نام «هربرت فرودنیگر» مطرح شد؛ وقتی که او کتابی با عنوان «فرسودگی شغلی: هزینه‌ی گزاف برای دستاورد بزرگ» را نوشت و منتشر کرد. او در کتاب خود واژه Burnout را به این صورت تعریف کرد: «خاموش شدن انگیزه‌ها و از بین رفتن محرک‌ها، به ویژه زمانی که همه تلاش و

اشتیاق فرد برای بدست آوردن نتیجه دلخواه در اثر یک رابطه اشتباه یا دلیل جانبی عقیم می ماند.»
فرسودگی کاری در واقع واکنشی در برابر استرس های پیاپی محیط کار است که سه بعد اساسی دارد: خستگی، بدبینی نسبت به کار و کاهش مهارت حرفه ای

وقتی به طور مدام احساس دلزدگی نسبت به شغل خود دارید، از کارتان منتفر شده اید و احساس می کنید دیگر توانایی های لازم برای انجام هیچ کاری را ندارید، در حال بروز دادن «سندرم فرسودگی شغلی» هستید.

استرس هایی که سبب شکل گیری این نشانگان می شود اغلب به کار مربوطند اما استرس های کلی در زندگی شخصی فرد نیز در تشدید این اختلال بی تاثیر نیستند. افرادی که شخصیت ایده آل گرا و کمال گرا دارند بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به سندرم کارزدگی قرار دارند.

مردم بخش بزرگی از زمان بیداری خود را به کار کردن اختصاص داده اند و چندان عجیب نیست این فشار دایمی و همیشگی آنها را در معرض ابتلا به انواع مشکلات روحی و جسمی قرار دهد.

نشانه های ابتلا به سندرم فرسودگی شغلی چیست؟

از آنجا که این اختلال روحی نشانه ی فیزیکی مستقل و مختص به خود ندارد به این معنی نیست که نباید آن را جدی بگیرید. برای اینکه بدانید چه زمانی لازم است نگران سلامت روح و جسم خود بشوید، ببینید آیا نشانه های زیر را دارید یا خیر:

بیزار شدن از همه مسایلی که به کار و محیط کار مربوط است: فرد مبتلا به یرن اوت احساس می کند محیط کارش همیشه مملو از استرس و ناامیدی است. این فرد از شغل و همکاران خود دلزده و خسته می شود و دوست دارد شرایطی برایش ایجاد شود که دیگر هرگز مجبور نباشد به آن مکان یا میان آن آدم ها برود. این افراد همچنین احساس کرختی نسبت به کار خود دارند.

نشانه های فیزیکی: استرس شدید با علایمی همچون سردرد، معده درد و مشکلات روده ای خود را نشان می دهد.

خستگی احساسی: فرسودگی شغلی باعث می شود تا فرد احساس توخالی بودن داشته باشد و نتواند با مسایل کاری کنار بیاید. چنین فردی همیشه خسته است و فکر می کند انرژی کافی برای به انجام رساندن وظایف خود را ندارد.

کاهش فعالیت ها: سندرم کارزدگی اغلب با کاهش میزان کارکرد فرد در محل کار نمایان می شود. حتی ممکن است شخص در خانه نیز نتواند کارهای عادی خود را به انجام برساند. کسانی که دچار فرسودگی شغلی هستند همیشه حس منفی به کار دارند و به همین خاطر خلاقیت و ابتکار شغلی خود را از دست می دهند.

سندرم موردبحث با افسردگی نیز عجین است. اشخاصی که دایم احساس منفی در محل کار دارند، این بدبینی و خستگی را به دیگر وجوه زندگی خود نیز نشت می دهند و در نتیجه به مشکلات سلامت روان همانند افسردگی مبتلا می شوند. این افراد علاقه خود به زندگی را از دست می دهند و امیدی به آینده ندارند. حتی در موارد شدید ممکن است به خودکشی فکر کنند.

وقتی کارمندی متوجه شود که حقی که باید به او داده نمی شود، توجهی که باید به کارش نمی شود و از تشویق و پاداش و حمایت خبری نیست، به تدریج خسته، بی انگیزه و افسرده می شود و خلاقیت و اشتیاق خود را از دست می دهد و در نهایت از کار و محیط کارش دلزده خواهد شد.

فاکتورهای خطر فرسودگی شغلی چیست؟

باید بدانید که استرس همیشه به فرسودگی شغلی منجر نمی شود. اگر استرس به درستی مدیریت و کنترل شود، هیچ اثر سو و بیماری مهمی را بدنبال نخواهد داشت. اما برخی از شخصیت ها در معرض خطر بیشتری نسبت به کارزدگی قرار دارند. به طور مثال، بر اساس آمار سال ۲۰۱۹، حدود ۴۴ درصد از پزشکان فرسودگی شغلی را تجربه می کنند.

محیط کار افرادی که در مشاغل پزشکی مشغول فعالیت هستند مملو از فشار، استرس و انرژی های منفی است و در نتیجه این اشخاص بیشتر از مردم عادی در معرض خطر هستند.

کارمندی هم از دیگر مشاغل در معرض خطر فرسودگی شغلی هستند. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۸ گالوپ، کار زندگی کارمندان ۵ دلیل اصلی دارد که در زیر نوشته ایم:

فشار زمانی برای تکمیل کارها: کارمندانی که به آنها فرصت کافی برای تکمیل کارها داده می شود کمتر در خطر ابتلا به سندرم فرسودگی کاری قرار دارند. اما آن دسته از کارمندان همچون نیروهای آتش نشانی یا بهیارها که همیشه وقت کم و محدودی دارند بیشتر در معرض ابتلا به این نشانگان هستند.

وجود نداشتن شرح کار مشخص: کارمندانی که شرح کاری مشخصی ندارند و موظفند هر کاری به آنها سپرده می شود با نهایت دقت انجام دهند، به شدت در معرض خطر ابتلا به سندرم کارزدگی هستند.

فشار کاری غیرقابل مدیریت: وقتی وظیفه کاری یا فشار کاری غیر قابل برنامه ریزی و مدیریت باشد، حتی کارمندی که بسیار خوش بین و مثبت اندیش است نیز کم می آورد و احساس ناامیدی او منجر به کارزدگی می شود.

رفتارهای غیرمنصفانه از طرف مدیران: وقتی کارمندی متوجه شود که حقی که باید به او داده نمی شود، توجهی که باید به کارش نمی شود و از تشویق و پاداش و حمایت خبری نیست، به تدریج خسته، بی انگیزه و افسرده می شود و خلاقیت و اشتیاق خود را از دست می دهد و در نهایت از کار و محیط کارش دلزده خواهد شد.

فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی یعنی: «خاموش شدن انگیزه ها و از بین رفتن محرک ها، به ویژه زمانی که همه تلاش و اشتیاق فرد برای بدست آوردن نتیجه دلخواه در اثر یک رابطه اشتباه یا دلیل جانبی عقیم می ماند.»

چگونه می توان از سندرم فرسودگی شغلی پیشگیری کرد؟

شاید به نظر برس که فرسودگی کاری، اختلالی دایمی و ثابت است اما خبر خوب این است که می توان آن را تغییر داد.

افرادی که به این سندرم مبتلا می شوند می توانند با ایجاد برخی تغییرات در محیط کار این مشکل را از بین ببرند.

اولین کار این است که اگر سازمان شما «منابع انسانی» دارد نزد مدیر آن بخش بروید و تمامی مشکلات خود را مطرح کنید و درخواست کنید که با اعمال برخی تغییرات، محیط کار را به فضایی شادتر، منصفانه تر و مثبت تر تبدیل کند.

شاید بد نباشد موقعیت کاری خود را تغییر دهید. به این ترتیب می توانید از فرسودگی شغلی پیشگیری کنید.

تهیه و توسعه استراتژی های شفاف و سازنده نیز می تواند افراد شاغل را به سمت مدیریت استرس هایشان هدایت کند.

از دیگر فعالیت های پیشگرا که به عنوان درمان هم می توان از آنها کمک گرفت این است که عادات غذایی خود را تغییر دهید و میوه و سبزیجات بیشتری به تغذیه روزانه تان اضافه کنید. کیفیت خواب خود را بهبود بخشید و روزانه دست کم ۷ ساعت خواب کامل داشته باشید. ورزش کنید. از مصرف الکل و استعمال سیگار دوری کنید و اطراف خود را با دوستان مثبت اندیش پر کنید.

آخرین توصیه هم این است که سفر کنید. در تعطیلات به جای نشستن در خانه و فکر کردن به مسایل کاری، به دل طبیعت بروید و سعی کنید با تنفس اکسیژن خالص انرژی های تحلیل یافته ی خود را جبران کنید. برای سفر لازم نیست به مکان های دور و پر هزینه بروید، با کمی تحقیق می توانید ظرفیت های گردشگری زیبای اطراف شهر محل اقامت خود را پیدا کنید و یک، دو یا چند روزی را از فضای کار و زندگی روزمره دور باشید.

منبع: verywellmind