



اضطراب شغلی چیست؟ با آن چه کنیم؟

هر گونه اضطراب در کار و مراحل شغلی می‌تواند مخرب باشد و تاثیرات منفی بسیاری را از خود باقی بگذارد. در این مطلب تصمیم داریم به موضوع اضطراب شغلی بپردازیم و آن را به طور کامل بررسی کنیم.

هر گونه اضطراب در کار و مراحل شغلی می‌تواند مخرب باشد و تاثیرات منفی بسیاری را از خود باقی بگذارد. در این مطلب تصمیم داریم به موضوع اضطراب شغلی بپردازیم و آن را به طور کامل بررسی کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تحقیقات و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که اضطراب‌های روزانه افراد چیزی حدود ۴۰ درصد از زمان آن‌ها را شامل می‌شود. بیشتر این استرس‌ها از شرایط کار و شغل افراد ناشی می‌شود و متأسفانه می‌تواند کم‌کم باعث بروز اختلالی اضطرابی در شخصیت آن‌ها شود.

به هر حال هر گونه اضطراب در کار و مراحل شغلی می‌تواند مخرب باشد و تاثیرات منفی بسیاری را از خود باقی بگذارد. در این مطلب تصمیم داریم به موضوع اضطراب شغلی بپردازیم و آن را به طور کامل بررسی کنیم.

نشانه‌های اضطراب شغلی

به طور کلی وجود اضطراب در افراد دارای علائم تقریباً مشترکی است که از بین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

نگرانی بیش از حد و یا غیرمنطقی
اختلال در خواب
احساس لرز
خستگی بیش از حد
خشکی دهان
تعریق
تپش قلب

علاوه بر علائم عمومی اضطراب، وجود اضطراب شغلی در افراد نیز به نوبه خود دارای ویژگی‌هایی خواهد بود:

صرف وقت و زمان غیرمعمول و غیراداری برای کار
واکنش بیش از حد به موقعیت‌های شغلی
تمرکز بیش از حد بر روی جنبه‌های منفی شغل خود
عدم توانایی در تمرکز بر روی کارها و یا مهلت گرفتن برای به پایان بردن آن‌ها

متأسفانه افرادی که به اضطراب شغلی مبتلا هستند می‌توانند به یکی از اختلالات اضطرابی زیر نیز گرفتار شوند:

اختلال اضطراب عمومی
اختلال هراس
اختلال اضطراب اجتماعی
وسواس فکری
فوبیای خاص
اختلال اضطراب بعد از سانحه

دلایل وجود اضطراب شغلی در افراد

به طور کلی اضطراب شغلی می‌تواند ناشی از ویژگی‌های متفاوت محیط کاری باشد. قطعاً غیرعادی نیست که در برابر برخی اتفاقات مهم در محل کار، فرد دچار اضطراب و استرس شوید، برای مثال وقتی کسی به هر دلیلی کار خود را رها

می کند، طبیعتاً با درجه نسبتاً بالایی از اضطراب رو به رو می شود.

این نوع اضطراب طبیعی است و می تواند برای هر فرد دیگری هم پیش بیاید، اما اگر فردی بیش از حد در زمان های غیرکاری و بعد از ساعت کاری خود در اداره یا محل کار باقی می ماند تا کار ها را با وسواس خود به پایان ببرد و در این حال هم اضطراب زیادی را در خود احساس کند، قطعاً این نوع اضطراب عادی و معمول نیست و می تواند از موارد اضطراب شغلی به شما رود.

شاید بهتر باشد دلایل وجود این نوع از اضطراب در افراد را دقیق تر بررسی کنیم:

• روبه رو شدن با درگیری و مشکلات کاری

مهلت ملاقات
روابط با همکاران
مدیریت کارمندان
ساعات کاری طولانی
داشتن رئیسی بسیار سخت گیر و بداخلاق
حجم کاری بیش از حد زیاد
عدم راهنمای در کار ها
عدم درک منصفانه از کار
عدم کنترل شرایط در محیط کار
پاداش کم (درآمد پایین، نداشتن مزایای کافی و...)

تاثیرات اضطراب شغلی

اگر دائماً با اضطراب شغلی، روزگار خود را می گذرانید طبیعی است که شاهد تاثیرات منفی آن در زندگی روزمره تان نیز باشد. برخی از تاثیرات کلی و رایج اضطراب شغلی در زندگی افراد شامل این موارد می شوند:

کاهش عملکرد شغلی و کیفیت کار
تاثیر بر روابط با همکاران و یا مافوق
اثرات منفی بر زندگی شخصی
تاثیر بر روابط عاشقانه با همسر
خستگی، کاهش بهره وری، عصبانیت و...
از دست دادن فرصت ها به دلیل ترس (چیز هایی مثل صحبت کردن در جلسات و سایر فضا های عمومی، ترس از پرواز و...)

کاهش رضایت شغلی
احساس اینکه کاری که انجام می دهید تغییری ایجاد نمی کند
کاهش میل رسیدن به هدف
از دست دادن شغل
ریسک ناپذیری
احساس انزوا
ایجاد سطوح مختلف اختلالات اضطرابی در فرد
کاهش مهارت های اجتماعی
داشتن مهارت های برنامه ریزی ضعیف
اجتناب از نوآوری

مسئله را با کارفرمای خود در میان بگذارید

ممکن است به نظر تان عجیب بیاید که لازم است اضطراب شغلی خود را با کارفرمای تان در میان بگذارید، اما اگر این اختلال را به صورت جدی در زندگی کاری تان احساس می کنید خودتان اهمیت این موضوع را متوجه خواهید شد.

اگر فرد دچار اختلال شغلی به صورت جدی باشد، طبیعتاً می تواند با پیگیری آن راه های درمان را پیش بگیرد و به آرامش خود باز گردد. ناگفته نماند که اگر این اضطراب شغلی در اثر استرس در محیط کاری اتفاق افتاده باشد بعید نیست که با بهتر کردن شرایط و یا حتی بدون آن هم به خودی خود برطرف شود.

قبل از هر چیز باید این را بدانید که در میان گذاشتن این مشکل با مدیر یا کارفرما منجر به این نمی شود که شما را فردی ضعیف در نظر بگیرند. در چنین شرایطی بیشتر کارفرمایان پاسخگو هستند و به افراد کمک می کنند تا مشکل خود را برطرف کنند، اما اگر کارفرمای شما چنین شخصیتی ندارد ممکن است از شما بخواهد که به یک روانشناس و یا حتی دوره های مدیریت ذهنی مراجعه کنید تا مشکلاتتان برطرف شود!

در ادامه نکاتی را برای کارفرمایان می آوریم که بهتر است در چنین مواردی به آن ها توجه کنند:

با همه کارمندان با احترام رفتار کنید
رفتار و برخوردی شفاف و روشن داشته باشید
در مورد مشکلات شخصی کارمندان به آن ها کمک کرده و یا لاقلاً در رابطه با آن صحبت کنید
از آن ها بخواهید که ریشه اضطراب شغلی شان را برایتان مشخص کنند
به آن ها فرصت پاسخگویی دهید
سعی کنید شخصیت کارمندان خود را بهتر بشناسید

مقابله با اضطراب شغلی

سرانجام احتمالاً شما به دنبال راه هایی برای کنار آمدن و مقابله با اضطراب شغلی تان هستید. باید بدانید که وجود اضطراب شغلی می تواند در محل کار مسری باشد، پس یا آن را به طور کامل برطرف کنید و یا از همکارانتان تا حد امکان دوری نمایید.

اگر اضطراب دارید به خودتان فرصت استراحت بدهید و با اطرافیانتان به گفتگو بنشینید. اگر اضطراب شغلی تان آنقدر زیاد شده کرده که بر زندگی شخصی و روزمره تان هم تاثیرات منفی خود را می گذارد بهتر است که به دنبال تکنیک های خودیاری باشید تا آرامش خود را مجدداً به دست آورید، قطعاً کمک های حرفه ای زودتر و بهتر اثرگذار خواهند بود. یادتان باشد که از راهکار های مقابله با استرسی مثل غذا خوردن بیش از حد، استفاده از کافئین و... اکیداً اجتناب کنید.

شما می توانید با این راهکار ها اضطراب شغلی خود را در طول شبانه روز کاهش دهید و به آرامش خود نزدیک تر شوید:

کمی از کار فاصله بگیرید
به دنبال کار ها و مسائلی باشید که شما را به خنده می اندازند
از ساعت استراحت و ناهار خود استفاده کنید و گاهی نیز وعده غذایی تان را با دیگران شریک شوید
محل میز و صندلی خود را تغییر داده و منظره آن را متنوع کنید
بر زندگی خارج از کاری تان نیز متمرکز شوید
با خانواده و دوستانتان به سرگرمی و تفریح بیشتری بپردازید
ترس هایتان را بشناسید و با بررسی آن ها ببینید که آیا این میزان از اضطراب منطقی است؟
به دنبال ایده های جدیدتر در کار خود باشید

برترین ها: در نهایت باید گفت که اگر اضطراب شغلی، شما را کلافه کرده و شاهد تاثیرات منفی آن در زندگی تان هستید بهتر است که هر چه زودتر به خود مسلط باشید و پیش از آنکه تبدیل به یک اختلال مزمن شود آن را برطرف کنید.

منبع: verywellmind