

۴ توصیه برای حفظ سلامت روان در محیط کار

هیچ مکانی نمی‌تواند نسبت به محل کار، جایی که افراد هر روز زمان زیادی را در آن می‌گذرانند، تأثیر زیادی بر سلامت روان بگذارد.



هیچ مکانی نمی‌تواند نسبت به محل کار، جایی که افراد هر روز زمان زیادی را در آن می‌گذرانند، تأثیر زیادی بر سلامت روان بگذارد.

به گزارش ایسنا، متخصصان و روانشناسان راه حل های زیادی برای مدیریت سلامت روان در محیط کار توصیه کرده اند که رعایت آن ها برای تمامی شاغلانی که به سلامت روان خود اهمیت می دهند، ضروری است.

در ادامه چهار توصیه به نقل از سایت خبری "فری ملیژباتودی" برای حفظ سلامت روان در محیط کار آورده شده است:

۱) به استراحت های صحیح فیزیکی توجه کنید

بسیاری از افراد در زمان های فراغت خود در محیط کار به جست و جو در تلفن های همراه خود، نشستن و بستن چشم های خود پشت میز کار یا قدم زدن میان صندلی ها اکتفا می کنند اما بهتر است بدانید این نوع از استراحت نه تنها برای سلامت جسمی بلکه برای سلامت روانی شما نیز مفید نخواهد بود.

زندگی اداری به قدر کافی ایستا و بی حرکت هست و شما برای حفظ سلامت خود نباید از ورزش کردن و داشتن فعالیت فیزیکی هنگام کار غافل شوید.

ورزش به انتقال خون سرشار از اکسیژن به مغز شما و داشتن خواب بهتر در شب کمک می کند و شما را در معرض هوای تازه و فضای بیرون از خانه و محیط کار قرار می دهد که همه این موارد در نهایت برای خلق و خو و وضعیت کلی سلامت روانی شما مفید است.

۲) با دیگران مهربان باشید

مهربانی با دیگران به دو دلیل توصیه می شود. اول آن که همه افراد در زندگی خود دچار مشکلاتی هستند که دیگران از آن ها بی خبرند و رفتارهای محبت آمیز دیگران می تواند در مسیر حل مشکلات آن ها بسیار یاری رسان باشد. این امر منجر به قدردانی افراد از شما می شود. دوم آن که این کار برای ذهن خود شما نیز مفید است، مهربان بودن با دیگران و جست و جوی راه هایی برای حمایت از اطرافیان در حقیقت باعث افزایش شادی شما می شود.

به باور روانشناسان نشان دادن کمی محبت و عطف به دیگران و استفاده از جملات مثبت و محبت آمیز تأثیری شگرف در روحیه خود افراد دارد و در صورتی که این رویه برای مدتی طولانی حفظ شود، تأثیرات آن بسیار چشمگیر خواهد بود.

۳) مرز بین زندگی و شغل خود را مشخص کنید

یکی از مشکلاتی که افراد فریلنسر با آن دست و پنجه نرم می کنند این است که اجازه ندهند تا کارشان وارد زندگی خصوصی آن ها شود. این امر ممکن است برای افراد با کارهای اداری نیز ایجاد شود.

مرزبندی های خود را میان زندگی شخصی و کاری خود مشخص کنید و در زمان بندی کار و استراحت خود قاطع باشید. اگر محیط کار شما و مسائل کاری در تمام زمان های شبانه روز به اولویت تبدیل شود و تمام جنبه های زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد، احتمال ابتلا به افسردگی در شما افزایش خواهد یافت. در حالی که اگر شما در تعیین مرزبندی ها سختگیر باشید، باعث افزایش بهره وری شما می شود و به شما امکان می دهد آرامش جسمی و روحی بسیار مؤثرتری داشته باشید.

توجه داشته باشید که در زمان کار باید تمام تمرکز خود را روی مسائل کاری و در زمان استراحت تمام ذهن خود را

معطوف به مسائل شخصی خود سازید تا در هر دو جنبه زندگی خود به فردی موفق تبدیل شوید.

۴) افکار خود را به اشتراک بگذارید

فضای ایده آل برای محیط کار باید به گونه ای باشد که به حریم خصوصی افراد احترام گذاشته شود اما در صورت لزوم باید فضای بیان احساسات و به اشتراک گذاشتن افکار نیز فراهم باشد.

محیط های کاری مدرن به تدریج آموخته اند که نگه داشتن احساسات یا احساس افسردگی و اضطراب نه تنها برای سلامتی مضر است بلکه برای محیط کاری نیز آسیب زا است.

یکی از توصیه های روانشناسان به کارفرمایان این است که فضاهایی را در اختیار کارمندان خود بگذارند تا افراد بتوانند مشکلات خود را با دیگر افراد در میان بگذارند و از آن ها کمک بگیرند. به اشتراک گذاشتن این مشکلات می تواند تأثیر بسیار بزرگی در احساس شما نسبت به همکارانتان داشته باشد، هر چقدر هم که احساس کنید این کار ناخوشایند یا دشوار خواهد بود، تأثیرات مثبت آن بر سلامت روانی شما قابل چشم پوشی نیست.

کارفرمایان نیز باید بدانند که تلاش برای پرورش جو مثبت در محیط های کاری بسیار مهم است و در صورتی که کارمندان از وضعیت سلامت روان مطلوب تری برخوردار باشند، بازده کاری بالاتری خواهند داشت.