

## استرس در محیط کار

کسانی که در شغل خود مجبور به انجام همزمان وظایف مختلف هستند، سلامت روحی و جسمی خود را به خطر می‌اندازند.



جام جم آنلاین: کسانی که در شغل خود مجبور به انجام همزمان وظایف مختلف هستند، سلامت روحی و جسمی خود را به خطر می‌اندازند. استرس برای روان انسان مانند سم است. اما در عین حال نداشتن مسئولیت به اندازه کافی و احساس بیهودگی نیز مضر است.

به گزارش دویچه وله، افرادی که تحت استرس کار می‌کنند، گرایش عجیبی به این دارند که چندین کار را همزمان انجام دهند. به طور مثال آنها در حین اینکه با یکی از مشتریان ناراضی تلفنی صحبت می‌کنند، با یک دست ایمیل‌های خود را چک می‌کنند و با دست دیگر برای شریک زندگی خود پیام می‌فرستند.

در حقیقت همه کار باید هر چه سریع‌تر و به دلیل کمبود وقت به طور همزمان انجام شود. این شیوه کار کردن عواقبی مانند سردرد، انقباض مزمن در عضلات و خستگی مفرط به همراه دارد.

مانفرد اشپیتسر، پژوهشگر در زمینه مغز و اعصاب اعتقاد دارد که استرس می‌تواند کارکرد مغز را تحت‌الشعاع قرار دهد.

او پس از بررسی پژوهش‌های متعددی که در این زمینه انجام شده به این نتیجه رسیده است. در یکی از این پژوهش‌ها داوطلبان بایستی به سؤالات ذهنی پاسخ می‌دادند.

در مجموع کسانی که کمتر به این شیوه کشش دارند که چندین کار را همزمان انجام دهند، سریعتر از دیگران و با دقت بیشتری توانسته‌اند مسئله‌های ذهنی را حل کنند.

بریتا هولتسل، روانشناس آلمانی می‌گوید: «#171؛ هول زدن برای انجام همزمان چندین کار متضاد به هوشیاری نیازمند است.»

این روانشناس آلمانی جوان در بیمارستانی در ماساچوست کار می‌کند و مسئولیت بیمارانی را بر عهده دارد که در دوره درمانی تقویت هوشیاری شرکت می‌کنند.

او در این زمینه پژوهشی انجام داده که برای اولین بار تأثیر اینگونه دوره‌های درمانی را روی مغز تأیید می‌کند.

استرس ناشی از حس بیهودگی در محیط کار

فشار داشتن مسئولیت‌های مختلف منجر به بروز اختلال "کارزدگی" می‌شود که معمولاً گریبان‌گیر افرادی است که دارای پست‌های مهم و پرمسئولیت هستند.

اما کسانی که مسئولیت‌های چندان بزرگی ندارند نیز از عواقب استرس در محیط کار در امان نیستند. با این حال استرس آنها جنس دیگری دارد. نداشتن وظایف کافی و حس بیهودگی آنها را کرخت و بی‌انگیزه می‌کند.

ولفگانگ مرکل، روانشناس در فرانکفورت اعتقاد دارد که افراد شاغل در آلمان تقریباً به دو دسته تقسیم شده‌اند: گروهی که به دلیل حجم زیاد وظایفی که بر عهده دارند دچار عارضه کارزدگی می‌شود و گروهی دیگری که از عدم داشتن وظایف کافی در محل کار رنج می‌برند.

مرکل می‌گوید: «#171؛ در جامعه به گروه دوم کمتر بها داده می‌شود، در صورتی که علائم این دو بیماری تقریباً یکسان است.»

تقاضای کار پاره‌وقت

حس بیهودگی و بلااستفاده بودن در محیط کار متواند در قالب علائمی مانند بی‌انگیزگی، افسردگی، اختلال خواب و عدم لذت بردن از زندگی بروز کند. در بسیاری از موارد فرد برای کاری درخواست می‌دهد که در نگاه اول به نظر بسیار مناسب می‌آید، به طور مثال

مدیریت یک پروژه در شرکت.

اما هنگامی که مشغول به کار شد تازه متوجه می‌شود که تنها مسئولیت بخش کوچکی از پروژه‌ای بزرگ را بر عهده دارد و اصلاً فرصتی برای استفاده از توانایی‌های متعددی که دارد پیدا نمی‌کند. عدم داشتن امکان برای نشان دادن توانایی‌های خود منجر به خستگی مزمن و بی‌حوصلگی می‌شود.

یکی از راه‌حل‌های پیشنهادی مرکل، روان‌شناس آلمانی این است که فرد درخواست دهد تا به صورت پاره‌وقت کار کند. در این صورت او این فرصت را می‌یابد که از وقت باقی‌مانده خود به طور مفیدتری استفاده کند.