

چگونه استرس کاری را کاهش دهیم؟

در اوضاع سخت اقتصادی، کنار آمدن با مشکلات شغلی بیش از حد سخت به نظر می‌رسد...



در اوضاع سخت اقتصادی، کنار آمدن با مشکلات شغلی بیش از حد سخت به نظر می‌رسد.

استرسی که ما همراه خود به محل کار می‌بریم و حتی استرسی که در محل کار منتظر ماست، طغیان می‌کند و بدین ترتیب کارکنان، مدیران و کارگران همه و همه فشار مضاعفی را تجربه خواهند کرد. در حالی که وجود کمی استرس در زندگی روزانه عادی است، استرس زیاد سطح بهره‌وری را کاهش داده و از لحاظ فیزیکی و روانی صدماتی به همراه دارد، پس یافتن راهکارهایی برای مقابله با آن بسیار حائز اهمیت است. خوشبختانه راه‌های زیادی برای کاهش استرس وجود دارد که مقاله زیر به بررسی برخی از آنها می‌پردازد.

برای کارگران در هر نقطه از جهان، اقتصادی مریض و نابسامان مساوی است با نگرانی‌های فکری و روانی این قشر. نظر به اینکه استرس‌های کاری در شرایط بحران اقتصادی رشد افزونی دارد، بسیار حائز اهمیت است که راه‌های جدید و معقول‌تری را برای کنار آمدن با این شرایط تجربه کنیم.

توانایی کنترل استرس در محیط کاری می‌تواند طعم موفقیت را در زمان ناامیدی و شکست به ما بچشاند. می‌دانید که احساسات افراد به راحتی به دیگران منتقل شده و بنابراین استرس می‌تواند بر کیفیت ارتباط شما با دیگران بگذارد. راهکارهای مثبت و مناسب برای مقابله با استرس به معنای تاثیرگذاری مثبت بر محیط اطراف خود و تاثیرپذیری کمتر از شرایط یاس و ناامیدی است.

شما می‌توانید با روش‌های زیر استرس شغلی خود را کاهش دهید:

* تقبل مسئولیت در محیط کاری

* سعی در حذف عادات غیرارادی و منفی که موجب ازدیاد استرس می‌شود.

* یادگیری مهارت‌های ارتباطی برای تسهیل و بهبود بخشی روابط کاری با مدیران و همکاران.

علامت استرس مضاعف:

هنگامی که افراد احساس درماندگی می‌کنند اعتماد به نفس خود را از دست داده و تحریک‌پذیر و گوشه‌گیر می‌شوند، بهره‌وری و اثربخشی کاهش یافته در نتیجه پاداش و مزایای آنان نیز کاهش می‌یابد.

اگر علامت استرس ناخودآگاه افزایش یابد می‌تواند به مشکلات بزرگی ختم شود. جدا از تاثیر منفی استرس بر رضایت شغلی و اجرایی کار، استرس مزمن و یا حاد مطمئناً بر سلامت فیزیکی و روحی شما تاثیر منفی خواهد گذاشت.

علامت و نشانه‌های استرس :

- احساس اضطراب، تحریک‌پذیری و یا افسردگی

- بی‌علاقگی و از دست دادن تعلقات شغلی

- کاهش تمرکز

- ناراحتی‌های ناحیه شکمی

- کاهش میل جنسی

- بی‌قراری در هنگام خواب

- خستگی مفرط حین کار

- پرش عضلات و یا سردرد

- گوشه‌گیری از اجتماع

- استفاده مداوم از داروهای محرک روان

دلایل متعارف پیدایش استرس مضاعف:

- ترس از بیکاری

- افزایش ساعات کاری به دلیل کاهش حقوق و مزایا

- فشارهای ناشی از افزایش انتظارات، بدون در پی داشتن رضایت اجرایی کار

- فشارهای ناشی از افزایش حداکثر بهره‌وری در تمام ساعات کاری

با خودتان مهربان باشید:

هنگامی که استرس کاری باعث تداخل در بازدهی کارتان می‌شود با خودتان مهربان‌تر باشید و سکان زندگی را در دست بگیرید. حالا نوبت شماست که وارد عمل شده و آستین‌ها را بالا زده، به سلامت خود توجه کنید و نیازهای روحی و جسمی خود را در حد توان برآورده کنید. مطمئناً هرآنچه احساس بهتری داشته باشیم نسبت به استرس و نتایج مخرب آن مقاوم‌تر و انعطاف‌پذیرتر خواهیم شد.

در واقع لازم نیست تغییرات عمده‌ای در زندگی‌تان به وجود آید؛ حتی موارد ریز و کوچک نیز می‌تواند در بهبود شرایط روحی شما بالقوه تاثیرگذار باشد. همین حالا

شروع کنید متوجه خواهید شد که به مرور زمان با انتخاب نکات مثبت زندگی تغییر قابل توجهی در زندگی‌تان، محیط کاری و محیط خانه پدید خواهد آمد.

جنب و جوش داشته باشید:

تمرینات ایروبیک یک روش درمانی مؤثر ضد استرس، افزایش انرژی، افزایش هوشیاری و تنش‌زدایی از فکر و جسم است. حتی می‌توانید برای آرامش خاطر بیشتر هر روز به مدت چند دقیقه به صدای آب گوش دهید اما ورزش را می‌توانید طی 2 تا 3 نوبت در روز انجام دهید.

وعده‌های غذایی مناسب اختیار کنید:

حجم غذایی کم با افزایش وعده‌های غذایی در طول روز می‌تواند سطح قند خون بدن‌تان را در حد مطلوبی نگاه دارد. قند خون پایین باعث تحریک‌پذیری و اضطراب می‌شود و از طرف دیگر پرخوری بیش از حد شما را سست و بی‌حال می‌کند.

سیگار را کنار بگذارید:

کشیدن سیگار حین اضطراب و استرس اگرچه ممکن است احساس آرامش را به فرد تلقین کند اما در واقع بر کسی پوشیده نیست که نیکوتین موجود در سیگار یک ماده مخدر محرک است که خود مولد سطح بالایی از استرس است، نه کاهش‌دهنده آن.

به قدر کفایت بخوابید:

استرس و نگرانی، بی‌خوابی را به همراه می‌آورد و بی‌خوابی شما را مستعد استرس بیشتر می‌کند. اگرچه در زمان عدم وجود خواب کافی در شبانه روز بدن با شرایط موجود تطابق نسبی می‌یابد، نباید فواید داشتن خوابی آرام و کافی را در حفظ تعادل روحی و روانی انکار کرد.

در اینجا چند پیشنهاد برای کاهش استرس شغلی از طریق اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی برای مسئولیت‌های اجرایی‌تان داریم:

برنامه‌ریزی متعادل داشته باشید:

برنامه، مسئولیت‌ها و وظایف روزانه‌تان را تحلیل و بررسی کنید. کار مداوم و نداشتن تفریح صبر شما را در یک آن لبریز خواهد کرد. بین کار و زندگی خانوادگی، فعالیت‌های اجتماعی و فردی خود تعادل برقرار کنید.

بیش از حد خود را درگیر تعهدات کاری نکنید:

برنامه‌های کاری را پشت سر هم دسته بندی نکنید. همه ما غالباً می‌دانیم که برای هر کاری تقریباً چه زمانی لازم است. اگر وظایف زیادی به گردن شما نهاده شده بین کارهای واجب و لازم تفاوت قائل شوید. کارهایی که از اهمیت کمتری برخوردارند باید در انتهای فهرست قرار گیرد و یا به کلی حذف شود.

زودتر از خواب بیدار شوید:

حتی 10-15 دقیقه می‌تواند تفاوت بین هجوم عصبی شما به میز کار و یا با کمال آرامش رسیدن به محل کار را معنا کند، پس استرس خود را با دیررفتن به محیط کار مضاعف نکنید.

استراحت کوتاه و منظمی برای خود فراهم کنید:

لحظاتی را تدارک ببینید تا ذهن خود را نظم داده و به استراحت بپردازید. همچنین سعی کنید حتی‌الامکان در هنگام ناهار از پشت میز بیرون بیایید. قدم زدن دور از میز باعث آرامش خاطر شما و بازدهی بیشترتان خواهد شد.

کاهش استرس از طریق ارتقای هوش هیجانی:

حتی اگر در محیطی هستید که دائماً شرایط استرس‌زای آن در حال افزایش است، باز هم می‌توانید بر خود تسلط داشته و اعتماد به نفس‌تان را حفظ کنید به شرطی که هوش هیجانی را شناخته و در جهت تقویت آن پیش روید. در واقع هوش هیجانی توانایی اداره و به‌کارگیری صحیح احساسات در راه مثبت و سازنده است. از این طریق شما دیگران را بیشتر به سوی خود جذب کرده، با تفاوت‌های موجود بین خود و دیگران کنار آمده، احساسات سرخوردگی‌خود را التیام می‌دهید و استرس و تنش را از روابط خود دور می‌کنید.

هر قدر ضریب هوش هیجانی شما بیشتر باشد، استرس کمتری در محیط کار خواهید داشت. خوشبختانه هوش هیجانی ارثی نیست، در واقع خصیصه‌ای است که ما قادر به یادگیری و ارتقای آن هستیم. آموختن مهارت‌های زیر شما را قادر می‌سازد تا هوش هیجانی را در خود شکوفا کرده و راه‌های ارتباط غیرکلامی را بیاموزید.

- بیاموزید که چگونه نسبت به استرس واکنش نشان دهید و با روش‌هایی که می‌تواند به شما آرامش و انرژی مثبت منتقل کند، آشنا شوید.

- با احساسات درونی خود ارتباط برقرار کنید و از این راه احساسات و هیجانات خود را مدیریت کنید. شناخت احساسات فردی نه تنها بر اعتماد به نفس شما می‌افزاید بلکه باعث خواهد شد تا کنترل بیشتری روی خود داشته باشید.

- توانایی مقابله با چالش‌های زندگی را با شوخ‌طبعی افزایش دهید. هیچ‌چیز بهتر از شوخ‌طبعی و خنده نمی‌تواند سد دفاعی استرس شما را بشکند.

- یاد بگیرید با مشکلات بدون هیچ واژه‌ای روبه‌رو شوید و همواره در این اصل ثابت قدم باشید که کنار آمدن با تضادها و تفاوت‌های موجود، رابطه‌ای مستحکم را خواهد آفرید.

helpguide.org

ترجمه: ساناز سرابی زاده

همشهری آنلاین