

## فشارکاری ویرانگر است

برای بسیاری از ما برقراری تعادل بین کار و زندگی یک خواسته غیرممکن است. زمانی که مشغله زیادی داشته باشیم...



سلامت نیوز : برای بسیاری از ما برقراری تعادل بین کار و زندگی یک خواسته غیرممکن است. زمانی که مشغله زیادی داشته باشیم، اوضاع سخت‌تر هم می‌شود. مدیریت حجم زیاد کار بیرون از خانه، روابط خانواده و دوستان در این شرایط بسیار مشکل به نظر می‌رسد. چنین وضعیتی برای بسیاری از ما وجود دارد و یکی از دغدغه‌های عمومی این است که چگونه با این فشار کاری زندگی سالمی داشته باشیم.

زمانی که تمام انرژی ما برای انجام کار، چه در بیرون و چه در خانه صرف می‌شود به راحتی سلامت روح و جسم فراموش می‌شود. ما بدون اینکه متوجه باشیم به دلیل فشار کاری، تمرکزمان را از دست می‌دهیم و کیفیت کارمان پایین می‌آید، عصبی و تحریک‌پذیر می‌شویم، دچار استرس و اضطراب می‌شویم و به مرور زمان به زندگی شخصی و روابط اجتماعی‌مان آسیب می‌زنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ زمانی که فشار کار و استرس به عنوان بخشی از زندگی شود سیستم ایمنی بدن کاهش پیدا می‌کند و انسان مستعد انواع بیماری‌ها می‌شود. از سرماخوردگی و کمردرد گرفته تا انواع سکتها و بیماری‌های سخت تهدیدهایی است که فشارکاری برما وارد می‌کند. استرس به تنهایی عامل افزایش فشار خون است. استرس به خودی خود بد نیست! استرس یکی از عوامل موفقیت ما در زندگی است زیرا به ما انگیزه تلاش و فعالیت بیشتر را می‌دهد. اما زمانی استرس و نگرانی مخرب است که همه زندگی ما را پر کند طوری که حتی انجام ساده‌ترین کارها برای ما همراه با اضطراب باشد.

برای اینکه بتوانید زندگی و فشار کاری‌تان را کنترل کنید باید در همه چیز متعادل باشید. تعادل به شما کمک می‌کند تا بهتر کار کنید و شاد باشید. زمانی که حد و مرز توانایی‌هایتان را بشناسید و براساس توانمندی‌تان کار کنید و به امور خانه و زندگی برسید موفق‌تر خواهید بود. شاید زمانی که فشارکاری زیادی را تحمل می‌کنید، امیدتان این است که روزی به ثمر برسد و به خواسته‌هایتان که اغلب مادی هستند برسید اما باید از منظر دیگری نیز به این سبک زندگی نگاه کنید و آن اینکه آیا اصلا ارزشش را دارد؟

در اینجا نکاتی را درباره اینکه چگونه استرس را کنترل کنید و به تعادل برسید خواهید خواند. این نکات مفید را بخوانید و سعی کنید از همین امروز در زندگی روزمره‌تان به کار ببندید.

### در محیط کار

1. هر روز اهداف کاری‌تان را بررسی کنید. به اولویت‌های کاری‌تان برسید زیرا زمانی که کارهای حجیم و سخت‌تان را تمام می‌کنید احساس آرامش خواهید کرد و به راحتی به باقی کارهایتان می‌رسید بدون اینکه احساس خستگی یا نگرانی داشته باشید. بنابراین لیست کارهای روزانه‌تان را به ترتیب اولویت یادداشت کنید و بر طبق آن عمل کنید. اگر در کاری احتیاج به کمک دارید آن را به صراحت و بدون نگرانی مطرح کنید.

2. کارهایتان را به موقع انجام دهید و مدام آنها را عقب نیندازید. زمانی که آنها را به تعویق می‌اندازید حجم کارتان بیشتر از میزان واقعی‌اش به نظر می‌آید و شاید آنقدر نگران‌تان کند که گمان کنید نمی‌توانید انجامش دهید. اگر واقعاً کار سختی است، آن را به مرور انجام دهید. هر بخشی از کار که پیش رفت به خودتان استراحت دهید و سپس باقی‌اش را انجام دهید. 5 دقیقه چشم‌هایتان را ببندید و یا با همکارانتان صحبت کنید و اگر موقعیتش را دارید در فضای باز قدم بزنید.

3. اگر حجم کار زیادی هرروز به شما تحمیل می‌شود و شما واقعا از انجام آن خسته هستید با رئیس و یا کارفرمایان صحبت کنید و از او بخواهید تا موقعیت شما را تغییر بدهد و یا از حجم آن کم کند. زمانی که بتوانید زمان و حجم کارتان را مدیریت کنید حتما لذت بیشتری از آن خواهید برد و فرصت کافی برای بودن با دوستان و خانواده‌تان را خواهید داشت.

4. هر روز در یک زمان مشخص کار کنید و باقی روزتان را به استراحت و زندگی خانوادگی‌تان بپردازید. اجازه ندهید تا کارفرما از زمان و فرصت‌های آزاد شما سوءاستفاده کند. این شما هستید که باید درباره باقی روزتان تصمیم بگیرید. اگرچه می‌توانید به درخواست اضافه کاری کارفرمایان پاسخ مثبت بدهید اما این نکته را در نظر بگیرید او چه ارزشی برای باقی روز شما قایل است و این کار را در ازای چه مقدار پول انجام می‌دهید.

5. امروزه زمان کار روزانه بسیار متغیر است. در بعضی از مشاغل این شما هستید که تعیین می‌کنید روزانه کی و چه اندازه کار کنید. اگر موقعیت کاری‌تان اینگونه است شما به راحتی می‌توانید در میزان کار روزانه تعیین کننده باشید. اما این مسئله نباید باعث شود که شما کارتان را درست انجام ندهید. شاید توانایی شما آنقدر زیاد باشد که برای کاری که روزانه 6 ساعت برایش در نظر گرفته‌اند را در 3 یا 4 ساعت انجام دهید. درست است که شما چنین مهارتی دارید اما این مسئله، نباید باعث شود کارتان را به موقع تحویل ندهید.

6. در بین کار استراحت کنید. استراحت به شما نشاط و انگیزه می‌دهد تا بهتر کار کنید. کار زیاد شما را خسته می‌کند و تمرکزتان را کم می‌کند بنابراین بی‌وقفه کار نکنید تا توانایی‌تان کاهش پیدا نکند. استراحت‌های کوتاه به شما کمک می‌کند تا تسلط کافی بر اعصاب و استرس داشته باشید.

7. اگر کار شما نیاز به سکوت مطلق ندارد می‌توانید در حین کار به موسیقی گوش بدهید. شاید این کار برای یک پزشک درست و آسان نباشد اما برای یک مغازه‌دار و یا حسابدار گوش سپردن به یک موسیقی ملایم بسیار تأثیرگذار است. اگر امکان شنیدن موسیقی در محل کار را ندارید در مسیر خانه تا محل کار و یا در خانه به موسیقی گوش بدهید. موسیقی به شما تمرکز و آرامش می‌دهد.

8. رابطه خوبی با همکاران، رئیس یا کارفرمایان داشته باشید. زیرا زمانی که تحت فشار هستید می‌توانید به آنها تکیه کنید و امید داشته باشید که آنها همراهیتان کنند.

9. زیاد شکایت نکنید و بیشتر صبور باشید. حتی با همکارانی که زبردست شما هستند و مراجعین‌تان درست رفتار کنید. گاهی خودتان را با آنها و حجم کاری‌شان مقایسه کنید آن وقت می‌بینید که شاید استرس و فشار بر روی شما با دیگران فرقی نداشته باشد. درباره شیوه‌های بهینه کار کردن و زمان‌بندی با همکارانتان صحبت کنید.

10. حتی اگر نتوانستید کارتان را درست انجام دهید نگران نباشید. شرایط همیشه یکسان نیست و لزومی ندارد که شما همیشه کامل باشید اما شما باید تمام تلاش‌تان را بکنید و امیدوار باشید تا نتیجه‌اش را ببینید.

در خانه

1. برای امور خانه نیز برنامه‌ریزی کنید. نیازهای معمول خانه را شناسایی کنید و هر روز زمان خاصی را برای انجام آن در نظر بگیرید.

2. همه مسئولیت‌ها را گردن نگیرید. از همسران کمک بگیرید و از او بخواهید تا با شما همکاری کند. اگر او نیز کارمند باشد وضعیت شما را بهتر درک می‌کند و اگر نه، این شما هستید که باید روشن و صریح درباره وضعیت کاری و میزان فشاری که به شما تحمیل می‌شود توضیح بدهید. اگر تنها زندگی می‌کنید راحت‌تر برنامه‌ریزی می‌کنید زیرا معمولاً فشار کمتری را تحمل می‌کنید و مسئولیت کمتری دارید.

3. از نه گفتن نترسید. اگر خسته هستید می‌توانید از اعضای خانواده و دوستان‌تان بخواهید تا شرایط شما را درک کنند. البته جسارت &#171;نه گفتن به شما این اجازه را نمی‌دهد که هیچ مسئولیتی را نپذیرید. شما باید در فرصت‌های دیگر آن را جبران کنید.

4. از حمایت‌های عاطفی و مادی دیگران بهره‌مند شوید. اگر شما در کار درست برنامه‌ریزی کنید فشار کمتری را تحمل خواهید کرد و به راحتی می‌توانید از معاشرت با دیگران نیز لذت ببرید. معاشرت سالم سلامت جسمی و روحی شما را تضمین می‌کند.

5. کشمکش و اختلافات را کنار بگذارید تا محیط خانه برایتان دلپذیر باشد. بعد از ساعت‌ها کار سخت، رفتن به یک خانه که در آن احساس امنیت کنید بسیار دلگرم‌کننده است. اگر اختلافی با همسر یا فرزندان‌تان دارید به دنبال حل و رفع آن باشید و نگذارید حل نشده باقی ماندن اختلافات، ذره ذره شما را آزار دهد و محیط خانه را برایتان نامطلوب و سنگین کند.

6. ورزش را به عنوان یک برنامه و وظیفه روزانه در نظر بگیرید. حتی اگر کار شما فعالیت بدنی زیادی می‌طلبد باز هم ورزش کنید. علاوه بر آن برنامه‌های تفریحی داشته باشید.

1. در اوقات فراغت‌تان کاری را انجام دهید که برای شما هیجان داشته باشد تا بتوانید بخشی از فشار و استرس روز را تخلیه کنید. تفریح را از زندگی‌تان حذف نکنید. سرگرمی داشته باشید و سرگرمی‌هایتان را متناسب با علاقه خود انتخاب کنید. مثلاً به سینما، تئاتر، گردش در طبیعت و یا سفر بروید یا پیاده‌روی را در برنامه روزمره‌تان جای دهید.

2. مهمان دعوت کنید و به مهمانی بروید. شاید بگویید که خسته‌تر از آن هستید که توان پذیرایی از مهمان یا مهمانی رفتن را داشته باشید. اما این یک قدم است برای این که روحیه شما تغییر کند. قطعاً اطرافیان شما هم درک می‌کنند که خستگی یک کارمند ممکن است روی کیفیت مهمانی‌های او اثر بگذارد.

3. بیماری‌ها را جدی بگیرید. اگر سردرد دارید آن را با زور تحمل نکنید و یا هر نوع بیماری مقطعی دیگر را درمان کنید. زیرا هر کدام از این نوع بیماری‌ها شما را تحریک‌پذیر و عصبی می‌کنند و اگر با اضطراب ناشی از کار همراه باشند آسیب بیشتری وارد می‌کنند.

4. اگر احساس می‌کنید اضطراب در سرتاسر روز با شما است و نمی‌گذارد تا به برنامه‌های زندگی‌تان برسید باید با یک مشاور و یا روان‌پزشک مشورت کنید. استفاده از داروهای ضد اضطراب و مشاوره در چنین موقعیتی برای شما ضروری است.