



راه های مقابله با عارضه درماندگی ناشی از خستگی مفرط

: تحقیقات نشان می دهد استرس دائمی می تواند انسان را از پا درآورد. این استرس در درازمدت باعث می شود مشکلات، غیرقابل حل به نظر برسد، همه چیز تیره و تار شود ...

سلامت نیوز : تحقیقات نشان می دهد استرس دائمی می تواند انسان را از پا درآورد. این استرس در درازمدت باعث می شود مشکلات، غیرقابل حل به نظر برسد، همه چیز تیره و تار شود و انرژی فرد به سرعت تحلیل برود. ناخشنودی و گرفتاری ناشی از عارضه خستگی مفرط به حدی که به درماندگی (Burnout) منجر شود می تواند سلامت روانی و جسمی فرد و توانایی فعالیت های حرفه ای اش را به خطر اندازد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ اما این درماندگی را می توان با تعیین و تجدید اولویت ها در عرصه فعالیت های فردی و اجتماعی، جلب حمایت و وقت گذاشتن برای خود از بین برد.

خستگی مفرط چیست؟

رخوت (درماندگی)، خستگی روحی، ذهنی و جسمی مفرط ناشی از استرس شدید و درازمدت است. وقتی فرد بیش از توان از خود کار می کشد و قادر نیست نیازهای دائمی دیگران را برآورده کند، در واقع دچار درماندگی می شود. وقتی استرس ادامه پیدا می کند، فرد علاقه و انگیزه خود را برای ایفای نقش در حوزه های فردی و اجتماعی از دست می دهد و درماندگی باعث کاهش بهره وری و تخلیه انرژی فرد می شود و وی به شدت احساس ناامیدی، درماندگی، بدبینی و نداشتن اعتماد به نفس می کند. در نهایت فرد احساس می کند که قادر نیست کاری نه برای خود و نه برای دیگران انجام دهد. بسیاری از افراد بعضی روزها احساس کسالت و خستگی مفرط می کنند. به نوشته سایت webmd.com/171؛ علائم زیر نشان دهنده شروع ابتلا به درماندگی یا رخوت ناشی از خستگی مفرط در افراد است:

اگر هر روز برای شما روز بدی است.

کار روزانه در منزل یا محیط کار به نظرتان تلف کردن وقت است.

در تمام ساعات روز خسته و کوفته هستید.

بیشتر اوقات روز از نظر ذهنی دچار رخوت و کسالت و یا تحت فشار هستید.

احساس می کنید هر کاری که انجام می دهید، ارزش ندارد.

به خاطر داشته باشید که درماندگی تمام ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد.

عوارض جسمی به حدی است که فرد را در معرض ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا قرار می دهد. بنابراین لازم است در صورت ابتلا به آن به فکر درمان باشید.

۳گام برای مبارزه با درماندگی ناشی از خستگی مفرط

تشخیص و شناسایی علائم اولیه درماندگی، معکوس کردن عارضه با مدیریت و کنترل عارضه و ترمیم صدمات وارده به روان و جسم ۳گام اصلی برای مبارزه با این عارضه است. اما شاید بهتر باشد در این مرحله به تفاوت های آن و استرس اشاره کنیم.

درماندگی ناشی از خستگی مفرط نتیجه استرس بی وقفه و شدید است. استرس شدید ناشی از فشار روحی و روانی به ذهن و جسم فرد است و می توان پایانی برای آن تصور کرد و هنوز کنترل و مدیریت امور از دست فرد خارج نشده است، در صورتی که در اختلال درماندگی فرد احساس خلاء بسیار شدیدی می کند و انگیزه ای برای کار و تحمل استرس ندارد و نمی تواند تصور کند چه زمانی قرار است تحولی در زندگی و کارش اتفاق بیفتد. اگر استرس شدید باعث می شود فرد در کارها و مشغله های فراوان مفید یا غیرمفید غرق شود، درماندگی توان ادامه کار و مبارزه را به کلی از فرد می گیرد. به طور کلی می توان گفت استرس با مشغله کاری فراوان، واکنش افراطی به هیجانات، کاهش انرژی، اختلالات اضطرابی، صدمه فیزیکی اولیه و بیش فعالی قابل تشخیص است. در صورتی که در عارضه درماندگی با عقب نشینی روحی و روانی، احساسات منفی عیان و بی پرده، احساس ناامیدی و ناتوانی در مشارکت اجتماعی، فقدان انگیزه و امید، بی علاقه و افسردگی و افکار مایوس کننده و یاس مطلق رو به رو هستیم.

علل بروز عارضه

در بروز درماندگی ناشی از خستگی مفرط، عوامل بسیاری دخیل است و بیشتر افرادی که بیش از حد از خود کار می کشند و یا با قدرناشناسی دیگران رو به رو می شوند، در معرض خطر ابتلا به این عارضه قرار دارند. از کارمندی که ۲ سال است درخواست اضافه حقوقش توسط رئیس رد می شود تا مادری که وظیفه نگهداری ۳ فرزند را با تمام مشغله های خانه داری به دوش می کشد، هر دو ممکن است در معرض ابتلا به این عارضه قرار بگیرند. اما عوامل مهم دیگری نیز در ابتلا به این عارضه نقش دارد. بعضی از این عوامل با محیط کار، بعضی با سبک زندگی و برخی دیگر با ویژگی های شخصیتی مرتبط است. نداشتن کنترل و یا داشتن کنترل ناچیز بر کارهای محوله در محیط اداره، نبود مشوق برای انجام کارهای مفید، انتظارات غیرشفاف، بی جا و فراوان از جانب دیگران، انجام کارهای شاق بدون حمایت و کمک دیگران و کار در محیط پرتنش و استرس زا از عوامل شغلی ابتلا به این عارضه است. کار زیاد بدون فرصت کافی برای استراحت و خواب، ناتوانی در برآورده کردن انتظارات دیگران، داشتن مسئولیت های زیاد و سنگین، نبود حمایت و کمک از سوی دیگران، نداشتن روابط دوستانه و صمیمانه با دیگران از عوامل مرتبط با سبک زندگی در ابتلا به این عارضه است. همچنین برخی ویژگی های شخصیتی مانند تمایلات کمال گرایانه در زندگی، نگرش بدبینانه به زندگی، نیاز دایمی به کنترل دیگران و تمایل به احرار نمایندگی از جانب دیگران و داشتن اهداف بلند و جاه طلبانه می تواند در دراز مدت زمینه ابتلا به این عارضه را فراهم کند.

علائم ابتلا به عارضه

عارضه درماندگی یک فرآیند تدریجی را طی می کند که در طول یک دوره زمانی طولانی بروز پیدا می کند و یک شبه رخ نمی دهد و در بیشتر موارد فرد توجهی به علائم آن نمی کند. در ابتدا علائم بسیار ضعیف است اما کم کم در طول زمان تشدید می شود. علائم فیزیکی شامل احساس خستگی و خلاء شدید در بیشتر اوقات روز، احساس بیماری و ضعف شدید و کاهش سطح ایمنی بدن، سردردهای مقطعی، درد کمر و درد ماهیچه ها، تغییر در اشتها و عادت خواب است. علائم روانی عارضه می تواند شامل احساس شکست و یا تردید، احساس نبود حمایت و ضعف، به دام افتادن، گیر کردن در وضعیت دشوار، رها شدگی و تنهایی مطلق، از دست دادن انگیزه، نگرش منفی روز افزون و افزایش حس بدبینی به دنیای پیرامون، کاهش رضایت و حس همراهی و همدلی دیگران باشد و از لحاظ رفتاری نیز باید به علائمی چون شانه خالی کردن از مسئولیت، انزوا، به تعویق انداختن کارها و طولانی کردن آن ها، رو آوردن به الکل و مواد مخدر برای تسکین و آرامش خیال موقتی، احساس یأس و ناامیدی از دیگران، ناتوانی در انجام کارهای عادی و وظایف محوله در شخص اشاره کرد. اگر این علائم در فرد قابل ملاحظه است، نباید او را به حال خود رها کرد زیرا شکی وجود ندارد که عارضه بدتر خواهد شد بنابراین بهتر است با برنامه پیش بروید و با آن مبارزه کنید.

راهکارها

در اولین گام بهتر است روزتان را با چند حرکت آرام بخش آغاز کنید. حداقل ۱۵ دقیقه از شروع روز را با چند حرکت ورزشی، تمرینات ریلکسیشن یا مطالعه یک متن الهام بخش آغاز کنید. در ضمن سعی کنید مواد غذایی مفید و سالم مصرف کنید و تا جایی که می توانید استراحت کنید و از هر فرصتی برای کسب آرامش بهره ببرید. یاد بگیرید به همه پاسخ مثبت ندهید. بگویید نه و فشار کاری خود را کم کنید. یاد بگیرید فقط کارهایی را قبول کنید که دوست دارید. خلاقیت خود را بارور کنید زیرا خلاقیت پادزهر درماندگی است. اگر خلاق باشید حتماً می توانید حس درماندگی را از خود دور کنید. استرس خود را مدیریت کنید زیرا هر قدر میزان استرس بالاتری داشته باشید احساس ناتوانی و ضعف بیشتری خواهید کرد. علاوه بر این ها بهتر است از سرعت انجام کارهای خود بکاهید. زیرا وقتی سرعت انجام کارها بسیار بالا باشد، طبیعی است که فرصت تجدید خاطره نخواهید داشت.