

علائم، دلائل و راههای کنترل استرس شغلي

استرس شغلي يك بيماري مزمن است كه در نتيجه شرايط سخت كاري به وجود آمده و بر روي عملکرد فردي و سلامت جسمي و ذهني فرد تاثير منفي مي گذارد.



خبرگزاری مهر- استرس شغلي يك بيماري مزمن است كه در نتيجه شرايط سخت كاري به وجود آمده و بر روي عملکرد فردي و سلامت جسمي و ذهني فرد تاثير منفي مي گذارد. يكي از عارضه هاي جديد زندگي به سبك مدرن، وجود استرس در محيط كار است. در سالهای اخير، ماهيت كار كردن تغييرات گسترده اي را تجربه کرده و هنوز هم اين تحولات با سرعت وصف ناپذيري در حال پيشروي است. دگرگوني ها در تمام عرصه هاي شغلي، از مسئوليت هاي معلمان گرفته تا جراحان، كاملا مشهود بوده و زندگي شغلي همه افراد را تحت الشعاع قرار داده است.

هيچ كس، در هيچ سمتي، از اين امر مستثني نبوده و چه يك مديرعامل و يا يك مدير فروش، همه و همه ملزم به روياروبي و پذيرش تغييرات هستند. روحيات انسان به گونه اي است كه با بروز تغييرات، خواه ناخواه در او استرس ايجاد مي شود. استرس ناشي از فعاليت هاي شغلي همواره به عنوان تهديدي براي سلامت جسماني به شمار مي رود.

استرس شغلي چيست؟

استرس شغلي يك بيماري مزمن است كه در نتيجه شرايط سخت كاري به وجود آمده و بر روي عملکرد فردي و سلامت جسمي و ذهني فرد تاثير مي گذارد. دليل اصلي تعداد بسيار زيادي از مشكلات روحي و رواني، به طور مستقيم از استرس شغلي نشئت مي گيرد. استرس موجود در محيط كار، در برخي موارد حتي مي تواند ناتوانايي هايي را نيز در فرد ايجاد كند.

علايم استرس شغلي

علايم استرس شغلي در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل بي شماري از قبيل موقعيت و شرايط كاري مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس، و ميزان استرس وارد شده به فرد بستگي دارد. اما نمونه هاي بارز علايم استرس شغلي عبا رتند از بي خوابي، اضطراب و تنش، غيبت از كار، افسردگي، خستگي، نااميدي و عصبانيت در حد افراطي، مشكلات خانوادگي، بيماري هاي جسمي از قبيل بيماري هاي قلبي، ميگرن، سردرد، سوء هاضمه و ديسك كمر و گردن نمايان مي شود.

دلايل استرس شغلي

استرس شغلي ممكن است به دليل مشكلات پيچيده و فراواني به وجود آيند. اما اگر بخواهيم برخي از نمونه هاي مشهود آن را ذكر كنيم، مي توانيم به موارد ذيل اشاره كنيم.

- ناامني شغلي

ادارات سازمان يافته در حال دگرگوني هستند و دليل آن نيز چيزي جز تغيير و تحول در ساختارهاي اقتصادي و گريز از فشارهاي مالي نيست. اين روزها فاکتورهاي نظير سازماندهي مجدد تشکيلات، اعمال کنترل، ادغام شرکت ها، نقل و انتقال و... به عنوان موارد اصلي ايجاد استرس براي کارکنان درآمده اند. چنين اصلاحات اساسي و بنياديني بر روي همه مشاغل چه يك پزشك و چه يك كارگر ساده تاثيرمي گذارد.

- تقاضاي بالا در اجرا

انتظارات غير واقعي، به ويژه در زمان سازماندهي مجدد شرکت ها و ادارات گاهي فشار بي دليل و مضر را بر روي کارکنان اعمال مي دارند كه اين امر به عنوان يكي از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب مي شود. حجم بالاي كار، ساعت طولاني كاري، و گرايش شديد به اتمام پروژه ها در مدت زمان معين مي تواند كار مندان را از نظر جسمي و روحي تحت فشار بي حد و حصري قرار دهد.

گسترش تکنولوژی در سیمای بهره‌گیری از فناوری‌هایی نظیر کامپیوتر، پیجر، تلن همراه، دستگاه فکس و اینترنت باعث افزایش سرعت و دقت شده است. از این رو کارفرمایان انتظار دارند تا کارمندان با استفاده از خلاقیت، سودمندی و لیاقت خود را بیش از پیش افزایش دهند.

- مشکلات شخصی یا خانوادگی

کارمندانی که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش‌های شخصی خود را با مسایل کاری مخلوط کرده و آنها را با خود به محیط کارشان می‌آورند.

راهکارهایی برای کنترل استرس

1- حتی اگر از موقعیت فعلی خود راضی هستیم و احساس امنیت می‌کنیم باید به خاطر داشته باشیم که تغییراتی که در طی زمان به وقوع می‌پیوندد، موقعیت و جایگاه ما را مستحکم‌تر و ایمن‌تر می‌کنند.

2- تلاش کنیم تا روش‌های مثبتی برای مقابله با استرس‌های روزمره زندگی به کار بندیم. ذهن خود را از قید و بند منفی‌بافی‌رها کنیم و از افکاری مانند ترس و وحشت، خشونت، و کینه‌ورزی که خود به خود موجب خلق استرس بیشتری می‌شوند به شدت دوری ورزیم.

3- نباید بیش از اندازه مغرور شویم برای رویارویی با هر تغییری خود را از نظر فیزیکی، روحی و اقتصادی آماده کنیم.

4- همواره مثبت فکر کنیم؛ چگونگی تفکر ما نسبت به شرایط و وضعیت‌های گوناگون بر واکنش ما نسبت به محیط و شرایط مختلف تأثیر زیادی می‌گذارد. اگر ما بتوانیم وضعیت‌ها و شرایط را مثبت ارزیابی کنیم قادر خواهیم بود سطح استرس خود را کاهش دهیم، اما اگر دارای افکار منفی باشیم سطح استرس در ما افزایش می‌یابد و در نتیجه به بدن خود آسیب می‌رسانید.

5- مهارت مدیریت زمان را فرا بگیریم. مدیریت زمان باعث می‌شود تا ما از وقتمان به خوبی استفاده کنیم و در نتیجه استرس ناشی از کمبود وقت را کاهش دهیم.

6- تکنیک‌های مبارزه با استرس را آموزش ببینیم و عوامل استرس‌زا در زندگی، در محیط کار و در خانواده را ردیابی کنیم. در این راه می‌توانیم از حمایت دوستان، اعضای خانواده و مشاور برخوردار شویم و استرس را کاهش دهیم.