



راه های تعادل بین زندگی و کار

شاید شما هم جزو افرادی باشید که گرفتن یک کار برایشان اهمیت بالایی دارد و برای داشتن آن از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند.

سلامت نیوز : شاید شما هم جزو افرادی باشید که گرفتن یک کار برایشان اهمیت بالایی دارد و برای داشتن آن از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند. به طور مثال، درس مرتبط با آن را می خوانند یا دوره های لازم برای به دست آوردن شغل موردنظر را می گذرانند. این افراد پس از رسیدن به شغل موردنظر، با همه وجود کار می کنند و دوست دارند به مقام های بالا برسند. برای این منظور شبانه روز تلاش می کنند، زود سرکار حاضر و دیر خارج می شوند. این افراد وجدان کاری بالا دارند اما نمی دانند زندگی خود را نادیده گرفته اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز ؛ آنها خیلی راحت از دوستان خود دور می شوند و در جمع های آنها حاضر نمی شوند. همه زندگی خود را وقف کار می کنند و فکر و ذهنشان می شود پیشرفت و بالا رفتن. این کار بسیار خطرناک است. شما پس از مدتی احساس خستگی زیاد ناشی از کار پیدا خواهید کرد. دیگر فرد بشاش و سرحال قبل نخواهید بود. مشکلات سلامتی پیدا می کنید و دیگر همچون گذشته تمایل و علاقه ای به شغل خود نخواهید داشت. این نوع کار کردن باعث افزایش استرس و خستگی های ناشی از آن می شود.

استرس ناشی از کار چیست؟

شاید جالب باشد بدانید بسیاری از خانم ها حتی پیش از 30 سالگی احساس خستگی می کنند. یکی از روانشناسان برجسته آمریکایی دیوید بالارد خستگی های فکری ناشی از کار را به عنوان دوره ای تعریف می کند که افراد حس بیزاری یا بی میلی به شغل خود پیدا می کنند و از انجام آن دلزده هستند و این احساس باعث پایین آمدن کارایی آنها نیز می شود.

برخی از این خستگی ها منجر به ایجاد استرس های دایمی در فرد می شوند. در چنین شرایطی همه تلاش های شما در راستای کنار آمدن و برطرف کردن مسایل استرس زا خواهد بود. در ضمن، استرس ناشی از کار می تواند سلامت، شادکامی، روابط و حتی کارایی شما در شغل را تحت تاثیر قرار دهد و باعث ویرانی آنها شود. برای پیشگیری از چنین معزلی بسیار مهم است بدانید که باید مراقب چه مسایل و نشانه هایی باشید. در این مطلب 10 نشانه ای که دکتر بالارد در مورد آنها هشدار داده است را ذکر کرده ایم.

1. خستگی

یکی از نشانه های استرس کاری این است که همیشه احساس خستگی داشته باشید. این خستگی می تواند روحی، ذهنی یا حتی فیزیکی باشد. در این حالت تصور می کنید هیچ انرژی ای برای انجام کارهای خود ندارید.

2. بی انگیزه گی

هنگامی که تصور می کنید برای انجام کارهای روزمره خود اشتیاقی ندارید یا دیگر هیچ انگیزه درونی برای کار کردن ندارید، احتمالاً دچار خستگی ذهنی ناشی از کار شده اید. این احساس باعث می شود تا صبح سخت از خواب بیدار شوید و خیلی سخت خود را به محل کار خود برسانید.

3. ناامیدی، بدبینی و دیگر احساسات منفی

ممکن است این احساس به شما دست دهد که کار شما هیچ اهمیتی ندارد یا اشتیاق خود را برای انجام کاری که همیشه دوست داشته اید را از دست بدهید. شاید تصور کنید بدبین تر از پیش شده اید. از آنجا که همه افراد بر اساس شرایط خود دچار احساسات

منفی می شوند، باید تشخیص دهید چه مواقعی این احساسات در شما زیاد و غیرنرمال می شوند.

4. مشکلات ادراکی

خستگی های ناشی از استرس های زیاد کاری باعث می شود تا افراد قدرت تمرکز و توجه خود را تا حدی از دست بدهند. هنگامی که استرس داریم همه حواس ما پرت مسایل منفی است و آنها را تهدیدی برای خود می دانیم. به طور کوتاه مدت این نوع ترس ها می تواند ما را در حل مشکلات کمک کنند اما مغز و بدن انسان طوری طراحی شده که فقط در مدت کوتاهی این کار را انجام می دهد و پس از زمانی به حالت و عملکرد عادی خود باز می گردد.

هنگامی که اضطراب همه وجود فرد را فرا می گیرد، تمرکز روی نگرانی ها ادامه پیدا می کند و دیگر قادر نیست به راحتی روی مسایل دیگر تمرکز کند. اضطراب باعث می شود تا افراد قدرت تصمیم گیری و تمرکز خود را از دست بدهند. ممکن است احساس کنید فراموشکار شده اید و خیلی سخت خاطرات و اتفاقات را به یاد بیاورید.

5. در رفتن از زیر کار

آیا مطمئن نیستید که دچار استرس ناشی از کار شده اید؟ خیلی ساده می توانید عملکرد کنونی خود را با عملکرد سال های پیش مقایسه کنید. از آنجایی که استرس ناشی از کار در طولانی مدت ایجاد می شود، سعی کنید دوره طولانی تری را مورد بازبینی قرار دهید تا متوجه شوید آیا از تلاش خود کم کرده یا دچار استرس حاد شده اید یا خیر.

6. مشکلات ارتباطی در خانه یا محل کار

این مشکل به دو شکل خود را نشان می دهد: یا با همکاران و اعضای خانواده خود همیشه مشکل دارید و با آنها بحث و دعوا می کنید، یا عقب نشینی و سعی می کنید با همکاران یا حتی در خانه کمتر حرف بزنید و ارتباط نزدیک با کسی برقرار نکنید.

7. مراقب خود نبودن

هنگامی که افراد از استرس های ناشی از کار رنج می برند بسیار تمایل به آسیب رساندن به خود دارند. به طور مثال، زیاد سیگار می کشند، غذاهای غیرمفید می خورند، تحرک ندارند یا درست و کامل نمی خوابند. خوددرمانی نیز از دیگر اشکالات این افراد است: آنها خودسرانه قرص خواب مصرف می کنند. یا صبح ها برای سرحال بودن قهوه زیاد می نوشند.

8. بیش از حد به کار فکر کردن ... حتی وقتی سرکار نیستید

اگر حتی زمانی که کار نمی کنید نیز همچنان کار و مسایل کاری هستید، احتمالاً دچار استرس ناشی از کار شده اید. برای دروی از این وضعیت بفرج باید پس از انجام کارها به خود و نیازهایتان توجه کنید.

9. کاهش رضایت و شادکامی عمومی

استرس ناشی از کار می تواند رضایت و خرسندی شما از شغل و حتی زندگی شخصیتان را از بین ببرد. این مساله می تواند در همه مراحل و شرایط زندگی شما مشکل ایجاد کند و از هیچ رابطه ای یا حتی زندگی رضایت نداشته باشید و همیشه تصور کنید در محاصره گیر افتاده اید.

10. مشکلات سلامتی

استرس های طولانی مدت، دایم و جدی می تواند به سلامت فرد آسیب برساند. از جمله می توان به مشکلات گوارشی، ناراحتی های قلبی و چاقی مفرط اشاره کرد. نشانه های مبتلا بودن به استرس ناشی از کار را از دید دکتر بالارد برایتان ذکر کردیم. اکنون زمان آن رسیده که بدانید آیا خسته ی کار هستید یا خیر؟ اگر تشخیص دادید که این نشانه ها در شما وجود دارد و شما نیز انسان مضطربی هستید، می توانید از راهکارهای زیر برای برطرف کردن آن استفاده کنید.

8226• به طور مرتب تمدد اعصاب کنید

مهم نیست که برای تمدد اعصاب خود کتاب می خوانید، به ملاقات دوستان می روید یا مدیتیشن، پیاده روی یا به موسیقی گوش می کنید. مهم این است که همیشه و به طور مرتب برای ریلکس کردن زمان بگذارید.

&8226#; پرورش زندگی غیرکاری

مسایل غیرکاری در زندگی غیرکاری خود پیدا کنید که شما را درگیر و مشغول کنند؛ همچون یک سرگرمی، ورزش یا حتی فعالیت های داوطلبانه در گروه های خاص.

&8226#; قطع اتصال

با اینکه فناوری های ارتباطی کارکردهای مفید بسیاری دارند اما می توانند در زندگی خصوصی، مسافرت و روابط اجتماعی افراد مضطرب ناشی از کار، اشکال ایجاد کند. برای برطرف کردن این مشکل بهتر است مثلا هنگام شام موبایل یا کامپیوتر خود را کنار بگذارید و همه حواس خود را به خانواده و غذای بدهید که صرف می کنید.

&8226#; به اندازه کافی خوابیدن

محققان اعلام کرده اند خواب کمتر از شش ساعت در شب یکی از دلایل ایجاد استرس های ناشی از کار است زیرا خواب کم در عملکرد کاری فرد و پایین آمدن کارایی او تاثیر مستقیم دارد. خواب کم منجر به خستگی، کاهش انگیزه، حساسیت زیاد نسبت به اتفاق های استرسزا، ضعیف شدن قابلیت های مغزی و باعث افزایش اشتباه و تصمیم گیری های غلط می شود. برعکس این مساله نیز کاملا درست است: خواب کافی باعث افزایش عملکرد و بهبود حافظه افراد می شود. یکی از روشهای کاهش استرس کاری داشتن خواب کامل و مناسب در شبانه روز است.

&8226#; منظم بودن

اغلب افرادی که از اضطراب های ناشی از کار رنج می برند، بیشتر مواقع کارهایی که باید انجام شوند را فراموش می کنند یا آنها را درست و کامل انجام نمی دهند. باید برنامه ریزی داشته باشید و منظم باشید. ذهن خود را خالی و فهرستی از کارهای خود را تهیه و در آخر آنها را اولویت بندی کنید. برای راحتی بیشتر می توانید از سیستم های الکترونیک یادآوری کننده استفاده کنید. به این ترتیب نگران عقب افتادن کارهای خود نخواهید بود.

&8226#; شناخت مسایل

بسیار مهم است که شرایط و نشانه های فیزیکی ناشی از استرس زیاد را بشناسید: سردردهای زیاد، گرفتگی شانه ها، گردن درد و معده دردهای مداوم و شدید. در مورد سلامت ذهنی باید بدانید که استرس باعث ایجاد افسردگی می شود و افسردگی به بیشتر شدن استرس ها و خستگی های ناشی از کار می افزاید. بنابراین، اگر مشکلات شما جدی هستند و هر روز بیشتر می شوند باید حتما از متخصص کمک بگیرید. فقط به خانواده و دوستان اکتفا نکنید و حتما نزد مشاور یا روانشناس بروید.

&8226#; مرز بین خود و دیگران را بشناسید

استرس می تواند درونی یا برگرفته از مسایل بیرونی باشد. در مورد منشا داخلی باید از خود پرسید: &8226#;171این از کجا آمده است؟&8226; پاسخ این سوال کمک می کند تا متوجه شوید چه چیزی باعث استرس شما شده است و چگونه می توانید آن را برطرف و انگیزه کاری خود را حفظ کنید.

اما برخی از اضطراب ها ناشی از کار هستند. در تحقیقاتی که در سال 2011 میلادی در آمریکا صورت گرفت، بیش از دوسوم کارمندان اعلام کردند کارفرمایان آنها می خواهند در نتیجه رکود اقتصادی، هزینه ها را تا حد امکان کاهش دهند. این هدف نیز به صورت تعدیل نیرو، کم کردن دستمزدها، دادن اضافه کار، زیاد کردن ساعات کاری و ... انجام می شود. این مساله باعث افزایش تقاضا از کارکنان و باعث می شود تا نیروی کار متوجه شود میزان حقوق دریافتی با کار و تلاشی که انجام می دهد برابر نیست و همین باعث استرس و خستگی زیاد می شود.