

## آیا شغلستان شما را می‌کشد؟

ممکن است تصور کنید وقتی می‌گوییم شغلستان می‌تواند قاتلتان باشد اغراق می‌کنیم، اما باور کنید هیچ اغراقی نمی‌تواند اینقدر حقیقت داشته باشد.



سلامت نیوز : ممکن است تصور کنید وقتی می‌گوییم شغلستان می‌تواند قاتلتان باشد اغراق می‌کنیم، اما باور کنید هیچ اغراقی نمی‌تواند اینقدر حقیقت داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ طی سال‌های اخیر تحقیقات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد، استرس شغلی می‌تواند باعث افزایش بیماری‌ها و حتی مرگ شود و همچنین کسانی بیشتر از همه در معرض خطر هستند که در محیط‌های پر از استرس کار می‌کنند؛ استرسی که هم کارفرما می‌تواند ایجاد کند و هم کارمند، به همین دلیل برای کاهش این استرس همه باید دست به دست هم دهند تا سالم‌تر بمانند.

چه کسانی بیشتر از همه در معرض خطر مرگ ناشی از استرس کار هستند؟

خانم‌هایی که در محیط کار کنترل بخشی را برعهده دارند یا رئیس یکی از قسمت‌ها هستند 70 درصد زودتر از کسانی که چنین مسئولیت‌هایی را ندارند، می‌میرند.

طی 20 سال اخیر تحقیقاتی روی 820 فرد بزرگسال در سنین 26 تا 65 انجام شده‌است، در این میان 53 نفر فوت کردند و باید گفت عده‌ای از آنها شرایط کاری بسیار بدی داشتند.

میانسال‌هایی که در محیط کاری ارتباط ضعیفی با همکاران و هم ردیف‌هایشان دارند بیشتر از دو برابر در معرض مرگ زودرس هستند.

شاید عجیب باشد ولی دوستی با کارفرما و رئیس هیچ ارتباطی با افزایش مرگ ندارد؛ هرچند اصلی‌ترین دلیل برای ترك کار می‌تواند رئیس باشد.

کم استرس‌ترین شغل‌ها

1. شنوایی‌سنجی
2. متخصص تغذیه
3. مهندس نرم‌افزار
4. برنامه‌نویس کامپیوتر
5. دندانپزشک
6. گفتار درمان‌گر
7. فیلسوف
8. ریاضی‌دان
9. پزشک حرفه‌ای
10. فیزیوتراپ

## پراسترس‌ترین شغل‌ها

1. خلبان هواپیمای تجاری
2. کارمند روابط عمومی
3. مدیر اجرایی شرکت‌های بزرگ
4. عکاس خبری
5. گوینده رادیو و تلویزیون
6. بازاریاب تبلیغاتی
7. معمار
8. دلال سهام شرکت‌ها
9. تکنیسین بخش اورژانس بیمارستان‌ها
10. مشاور املاک و مستغلات

چگونه ما استرس را تجربه می‌کنیم؟

یک نفر از هر چهار نفر شاغل احساس می‌کنند که کارشان پراسترس‌ترین جنبه زندگی‌شان است.

سه نفر از هر چهار نفر شاغل باور دارند که استرس شغلی بیش از نسل گذشته افزایش یافته است.

رایج‌ترین دلایل استرس‌های کاری

1. سوءاستفاده‌های فیزیکی و کلامی

هر هفته 20 کارگر در ایالات متحده به قتل می‌رسند.  
دلیل اول مرگ زنان در محیط کار  
دلیل دوم مرگ مردان در محل کار  
بیش از 18 هزار نفر مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند.

2. عدم حمایت یا رابطه خوب با همکاران

86 درصد از نظرسنجی‌ها حاکی از رفتارهای بدی چون توهین بد رفتاری در محیط کار است.

3. کار بیش از اندازه

4. روش‌های مدیریتی

5. امنیت شغلی و نگرانی‌های آینده

6. شرایط محیط کار (کمبود فضا، صدای بیش از اندازه، هوای آلوده و...)

7. عدم شفافیت در مسئولیت‌های شغلی

8. تغییرات محیط کار

9. مشکلات شخصی و خانوادگی