



## اهمیت مدیریت فشارعصبی در محیط کار / لزوم آموزش شیوه های مبارزه با استرس

تقلیل فشار عصبی افراد و کارکنان از نظر مدیریت رفتار سازمانی و اصول روابط انسانی دارای اهمیت ویژه ای می باشد...

تقلیل فشار عصبی افراد و کارکنان از نظر مدیریت رفتار سازمانی و اصول روابط انسانی دارای اهمیت ویژه ای می باشد، از این رو وظیفه مدیران است که تک تک کارکنان را از نظر رفتاری زیر نظر داشته و در جهت جلوگیری از وارد شدن فشار عصبی بر آنها تلاش کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، فشار عصبی "استرس" در دنیای امروز مسئله ای تقریباً همه گیر شده و به طور یقین افراد معدودی می توانند از آثار مخرب و زیان بار آن در امان باشند و یا اینکه اصولاً از برخورد و درگیر شدن با آن اجتناب و احتراز نمایند.

دلایل غیر قابل انکار بیانگر این واقعیت است که استرس بر سلامت جسمی و روانی و نحوه انجام کار، اثرات منفی و غیر قابل جبران می گذارد که برای فرد و یا سازمانی که فرد در آن کار می کند بسیار پرهزینه می باشد به این دلیل بحث استرس در مدیریت رفتار سازمانی از اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار است.

در زبان انگلیسی اصطلاح استرس از قرن یازدهم میلادی متداول بوده و به عنوان "فشار بدنی" کاربرد عام داشته است. در اوایل قرن هفدهم میلادی استرس با مفهوم سختی کار و عذاب شغلی به کار می رفت و در سال های آخرین قرن هیجدهم با موضوع هایی از قبیل فشار کار، فشار فکری و کوشش زیاد مترادف بود.

در زبان فارسی استرس به معنای "تکانه های عصبی"، "فشار روانی"، "نگرانی" و "فشار عصبی" استفاده شده است. اگر چه بیشتر فشار عصبی را به ذهن متبادر می سازد. استرس را می توان فشاری که مردم در زندگی احساس می کنند که شدت و درجه آن با توجه به تفاوت های فردی افراد متفاوت می باشد، تعبیر کرد.

فشار عصبی "استرس" از عوامل و شرایط مختلفی ریشه می گیرد که احتمال حذف کامل آن از زندگی غیر ممکن نباشد، یا حداقل به ایمان و اراده بسیار بالایی نیاز دارد. به عبارت دیگر فشار عصبی در یک رابطه علت و معلولی کار می کند که چنانچه علت یا علل از بین نروند معلول نیز از بین نخواهد رفت و اگر هم دفع شود به صورت مخفی و در حالت کمون باقی خواهد ماند. آنچه که فرد و یا سازمان می توانند توأمان انجام دهند کم کردن و حداقل نمودن اثرات زیان بار علت ها می باشد تا معلول نیز به تدریج کنترل گردد.

به طور کلی برخورد با فشار عصبی در هر زمانی که واقع شود استراتژی های خاصی را برای مقابله با آن باید به کار گرفت. مقابله با استرس می تواند باعث کاهش موقعیت های محیطی آسیب رسان شده و فرد برای سازگاری با وقایع ناخوشایند آماده شود و همچنین تعادل هیجانی خود را حفظ نموده و ارتباطات مثبت و رضایت بخش با دیگران را تداوم بخشد.

تقلیل فشار عصبی از نظر مدیریت رفتار سازمانی و اصول روابط انسانی دارای اهمیت ویژه ای می باشد. از طرفی کارمند که به هر دلیل گرفتار گرداب فشار عصبی است عملاً بخشی از ثروت معنوی جامعه می باشد که در معرض خسارت قرار می گیرد و این از وظیفه مدیران است که تک تک کارکنان را از نظر رفتاری زیر نظر داشته باشند و در جلوگیری از وارد شدن این خسارت کوشش و اهتمام نمایند. در این رابطه محققان مطالب مختلفی را برای تقلیل فشار عصبی کارمندان عنوان کرده اند که در قالب بر نامه های مختلفی قرار می گیرند.

اقدامات تاکتیکی در مقابله با فشار عصبی شامل موارد زیر می باشد؛

سازمان سالم و فشار عصبی؛ سازمان سالم به عنوان یک پارادایم تحقیق برای سلامت فرد و سازمان از مدت ها پیش مورد توجه دانشمندان بوده است. گروهی از دانشمندان معتقدند که سازمان سالم قادر است با محیط خارجی و داخلی خود به تطابق برسد و توانایی ها، انرژی خلاق و مسئولیت کارکنانش را بر انگیزد و در نتیجه این اقدامات مثبت، تنش و فشار روانی کارمند را تقلیل دهد.

استفاده کامل از تعطیلات؛ استفاده کامل از تعطیلات و در هوای تازه و غیرآلوده قدم زدن و نفس عمیق کشیدن و پیاده روی سریع کردن به گونه ای که باعث گردش جریان خون و عرق کردن بشود سموم و مواد اضافی دفع شده و فرد احساس سبکی، نشاط و شادابی می نماید. این تکنیک در کم کردن تدریجی فشار عصبی "استرس" دارای اهمیت ویژه ای است، زیرا دریافت اکسیژن توسط سلول ها نقش مهمی در ایجاد تعادل و آرامش فرد ایفا می نماید.

مدیریت زمان؛ مدیریت زمان تکنیک دیگری برای کنترل فشار عصبی می باشد مدیریت زمان فشارها و هجوم روزانه کارها را تحت نظم و قاعده در می آورد و در تقلیل اضطراب و تنش فرد و در نهایتاً کم کردن استرس او نقش موثر دارد. یکی از راههای مدیریت زمان تهیه فهرستی از کارهایی که هر روز باید انجام داده شود می باشد. با اجرای این تکنیک علاوه بر اینکه "برنامه های پرشتاب" از بین خواهند رفت هرگونه کار و برنامه ای زمان لازم خود را داشته و در آرامش کامل اجرا خواهد شد.

آموزش آرامش عضلانی؛ آرام کردن بخش عضلانی تکنیک مفیدی است که برای کمک به افراد در جایگزین کردن احساسات و حالات عصبی و تنشی با وضعیت آرام و ملایم طراحی شده اند که باید توسط متخصصان و با شیوه های اصولی و صحیح به کار گرفته شوند تا اثرات خود را ظاهر سازند

در نتیجه می توان گفت که تاکتیک های گفته شده بیشتر تمرکز بر تغییر عکس العمل های فیزیولوژیکی از طریق بالا بردن توانایی مقابله و مقاومت در برابر اثرات مضر فشارزا دارد. تاکتیک عکس العمل رفتاری-شناختی به فشارهای عصبی بر این تفکر قرار دارد که وقتی نمی توانیم دنیای اطراف خود را عوض کنیم لااقل می توانیم عکس العمل های خود را تغییر داده و اصلاح نماییم و از این طریق نیز قادر به افزایش توان برخورد با فشار عصبی خواهیم شد.