



چه کسانی بیشتر در معرض فرسودگی شغلی هستند؟

یک روانشناس معتقد است: پرستاران بیش از دیگران در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند.

یک روانشناس معتقد است: پرستاران بیش از دیگران در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند.

جواد بهادرخان در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: بیشتر مشاغل سخت و استرس‌زا منجر به ایجاد مشکل می‌شود. پرستاران، به ویژه پرستاران بخش سرطان و بیماران بدحال، افرادی که شب‌کاری‌های مداوم دارند و ساعات زیادی مجبور به کار کردن هستند و کارکنان بیمارستان‌های روانی، بیشتر در معرض فرسودگی شغلی قرار می‌گیرند.

وی با اشاره به اینکه فرسودگی شغلی به دنبال بی‌توجهی به کرامت انسانی رخ می‌دهد، افزود: در جمعیت پلیس‌ها، پزشکان عمومی، جراحان و دیگر مشاغل استرس‌زا، افراد با فرسودگی شغلی زیادی دیده شده است.

بهادرخان با بیان اینکه بیشتر فضاهای کاری در ایران استاندارد نیست، اظهار کرد: در محیط‌های کاری با مدیریت ضعیف هیچگونه مشارکتی بین اعضا دیده نمی‌شود و فرسودگی شغلی بیشتری ایجاد می‌شود.

این روانشناس در خصوص راه‌های رفع این مشکل، اظهار کرد: در مواقعی که شدت بیماری کم است می‌توان با ورزش، استراحت کوتاه‌مدت، تفریح و مسافرت، از بیشتر شدن این مشکل جلوگیری کرد.

وی افزود: در مراتب شدیدتر این مساله، فرد باید با مراجعه به روانشناس، روان‌درمانی را شروع کرده و در صورت نیاز از داروهای تجویز شده استفاده کند یا به توصیه روانکاو تغییر شغل دهد. یکی از علایم این بیماری، دلزدگی شغلی است. فرد با بیماری فرسودگی شغلی، نسبت به کارش احساس خوبی ندارد و دچار بی‌حوصلگی، کاهش رغبت و کمبود انرژی شده و آمادگی بهره‌برداری لازم را ندارد.

این روانشناس با اشاره به اینکه فرسودگی شغلی اثرات فیزیکی بر جسم دارد، گفت: معمولاً این افراد اشتهاى غذایی خود را از دست می‌دهند و بعد از مدتی لاغر می‌شوند. بخشی از علل ایجاد فرسودگی شغلی به ظرفیت‌های روحی افراد و نگرش آنان نسبت به پیرامون و اجتماع بستگی دارد.