



خطراتی که در محیط کار تهدیدمان می‌کند

یک متخصص طب کار از ابتدای 23 تا 30 درصد شاغلین کشور به استرس شغلی خبر داد و از عدم توجه مسئولین سلامت کشور به این موضوع مهم انتقاد کرد.

یک متخصص طب کار از ابتدای 23 تا 30 درصد شاغلین کشور به استرس شغلی خبر داد و از عدم توجه مسئولین سلامت کشور به این موضوع مهم انتقاد کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، استرس، یکی از مهمترین عوامل ایجاد سرطان و البته کاهش کیفیت زندگی است. بخشی از استرس ها به دلیل اتفاقات مختلف و معمولی زندگی بوجود می‌آیند و بخشی هم استرس شغلی هستند. استرس های شغلی البته در ایران درصد بسیار بالایی از مردم را تحت تاثیر قرار می دهد؛ تا ۳۰ درصد.

طبق نظر کارشناسان، استرس شغلی یکی از خطرات محیط کار تلقی می شود و عوارض زیادی ایجاد می کند. امید امینیان، متخصص طب کار درباره خطراتی که در محیط کار شاغلین را تهدید می کند به خبرآنلاین گفت: خطراتی که در محیط کار شاغلین اعم از شاغلین کارمند یا کارگر و به طور کلی افرادی که به نوعی اشتغال دارند را تهدید می کند، خطرات متنوعی است، مثل خطرات فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیک و یا انواع خطرات دیگری که در محیط کار وجود دارد.

او ادامه داد: یک دسته ی مهم این خطرات، خطرات روانی یا همان psychologic hazard ها هستند که متأسفانه به این دسته از خطرات در محیط کار توجه کافی نمی شود و خیلی وقتها در محیط کار فراموش می شوند و علیرغم این که ما به بسیاری از ابعاد سلامت شغلی توجه میکنیم، به سلامت شغلی از بعد روانی توجه نمی شود.

امینیان گفت: برای مورد توجه قرارگرفتن این خطرات، ما باید شناخت جامع و کاملی از این خطرات داشته باشیم و بدانیم مهمترین شکل این خطرات چیست. مهمترین شکل خطرات روانی در محیط کار چیزی است که ما به آن میگوییم استرس ناشی از کار یا Occupational stress که به آن استرس شغلی هم گفته می شود.

این متخصص طب کار در تشریح استرس شغلی گفت: استرس شغلی در حقیقت شکلی از استرس و فشار روحی روانی است که به خاطر عوامل متعددی در محیط کار، دامنگیر شاغل میشود. از جمله ی این عوامل میتوان انواع استرس زا ها یا استرسور های شغلی را نام برد، که چند تا از مشهورترین آنها عبارتند از: بار کاری بیش از حد، که تعریف ساده آن این است که در محیط کار یک شاغل، کاری از او درخواست می شود که از توانایی های روحی، روانی و جسمانی او خارج باشد یا اینکه ساعتهای کاری از شاغل درخواست شود که این ساعت های کار طولانی است، مثل اضافه کار های طولانی که در دنیا بسیار شایع است.

او ادامه داد: در ایران هم این مورد به وفور وجود دارد، مثلاً از فردی که بصورت نرمال باید 8 ساعت یا حداکثر 12 ساعت کار کند، یک شیفت 24 ساعته کار درخواست می شود. این یک عامل بسیار مهم برای ایجاد استرس و ناراحتی روانی در محیط کار است.

شیفت شب و کار در ساعات نامناسب استرس زا است

بسیاری از مشاغل، کار در ساعات نامناسب را می طلبند. شیفت های طولانی و بدون استراحت، کار در روزهای تعطیل و بیدار ماندن های شبانه، یکی از عوامل ایجاد کننده این استرس شغلی تلقی می شود.

دکتر امینیان درباره دیگر عوامل استرس زا در محیط کار گفت: از دیگر استرس زاها در محیط کار میتوان از کار در ساعات نامناسب نام ببریم. که مثال شایع آن کار شیفتی یا شیفت کاری است. به طور طبیعی بدن تمایل دارد که شبها بخوابد و روزها فعالیت کند، ولی بخاطر بحث های اقتصادی و اجتماعی، حداقل 20 درصد شاغلین کشور ما کار شیفتی دارند، و قطعاً کار شیفتی و بیدار ماندن در شبها از عوامل بسیار مهم در ایجاد استرس شغلی و مشکلات روحی و روانی در محیط کار است.

این متخصص طب کار با بیان این که هر عاملی که خطر جانی و آسیب در محیط کار داشته باشد می تواند این استرس شغلی را ایجاد کند گفت: مثلاً فردی را فرض کنید که در یک ارتفاعی مشغول به کار است، این فرد حتی بدون سقوط مرتباً تحت فشار و استرس سقوط و آسیب بدنی است. یعنی حتی اگر ان عامل زیان آور بالفعل هم نشود از نظر روانی اثرات بیماری زای روانی خودش را روی فرد می گذارد. و یا فرض کنید فردی نظامی در منطقه ای فعالیت کند که خطر جانی دارد، این فرد مرتباً و حتی بدون وقوع آسیب جسمی، دچار استرس خواهد بود و بیماری های ناشی از استرس در وی به وجود خواهد آمد.

امینیان درباره درمان و حذف عوامل بیماری زا و زبان آور گفت: در رابطه با عوامل بیماری زا تنها شکلی که سالم است، حذف عامل بیماری زا و زبان اور است. تا زمانی که عامل روانی بیماری زا وجود دارد، فرد در معرض تنش روحی روانی خواهد بود.

هیچ کس به موقعیت های استرس زا عادت نمی کند

شاید برای کسانی که شغلشان برایشان استرس ایجاد می کند این تصور پیش بیاید که چند سالی که در این شغل بمانند، کار برایشان عادی می شود و دیگر خبری از استرس نیست. اما همین افراد به زودی متوجه می شوند که استرس، چیزی نیست که به این راحتی ها عادی شود و شاید فقط نمود بیرونی آن مثل اوایل نباشد.

امینیان با بیان این که برخی فکر می کنند به این موقعیت های استرس زا عادت کرده اند در حالی که اشتباه فکر می کنند افزود: این که گفته میشود "عادت کرده ایم" بخاطر این است که علائم و نشانه های استرس حاد در این فرد نمود ندارد، ولی آسیبهایی ناشی از استرس در این فرد همچنان اثر گذار خواهد بود و اتفاقا نکته مهمی که وجود دارد همین است که این عادت کردن درواقع به نوعی قبول کردن اثر مزمن خطر، و این فرد دچار آسیبهایی و استرس های ناشی از کار خواهد بود و فقط علائم آن کمتر خواهد شد.

این متخصص طب کار در باره عوامل سازمانی استرس زا به خبرنگارین گفت: از دیگر عوامل استرس زا در محل کار میتوان عوامل استرس زای سازمانی نام برد که این کاملا در اختیار مدیریت و سازمان است که با این عامل برخورد کند و آن را حذف یا کم کند.

او این عوامل را روابط کاری نامناسب بین افراد یا چشم و هم چشمی یا ابهام در نقش و تضاد در نقش دانست و گفت: ابهام در نقش یعنی اینکه شاغل بخوبی شرح وظایف و چیزهایی را که محل کار از او میخواهد را نمیداند. و دقیقا نمیداند که چه کاری باید انجام دهد در سازمان خودش. این فرد دچار ابهامی می شود که منشا استرس است.

او در تشریح عامل تضاد هم گفت: تضاد در نقش انواع مختلفی دارد که یکی از مشهورترین آن این است که مدیریت های مختلف از یک فرد در یک سازمان درخواست های متناقض داشته باشند. و یا در سازمان چیزی از فرد درخواست شود که با آموخته ها و دانسته های او متفاوت باشد.

استرس در محیط کار، عوارض جسمی و روحی دارد

استرسی که محل کار به شاغلین می دهد، علاوه بر عوارض روحی، عوارض جسمی هم دارد. امینیان، متخصص طب کار درباره عوارض استرس در شاغلین به خبرنگارین گفت: عوارض استرس در شاغلین به دو دسته تقسیم می شوند. دسته اول ایجاد انواع بیماری ها در شاغل است، که میتواند بیماری های جسمانی مثل پرفشاری خون باشد، یا بیماری های روانی مثل احساس افسردگی و اضطراب در شاغل بوده و یا ایجاد مشکلات رفتاری مثل روی آوردن به مصرف سیگار یا سایر مواد مخدر در شاغل بشود.

او از این عوارض به عنوان عوارض فردی وجود استرس در محیط کار نام برد و ادامه داد: اما دسته دوم این عوارض که بیشتر مورد توجه سازمان ها و کارفرمایان است، کاهش بهره وری است. یکی از دلایلی که امروزه روی حذف عوامل استرس زا در محیط های سازمانی کار میشود، بالا بردن بهره وری است.

این پزشک متخصص در زمینه طب کار گفت: قطعا اگر نیروی تحت استرس بالا باشد دچار عدم توانایی در انجام ماموریت هایش خواهد بود و بهره وری سازمان را تحت الشعاع قرار خواهد داد. در کنار این اتفاق دیگری نیز بوجود می آید و آن افزایش حوادث محیط کار است.

او ادامه داد: حتی این موضوع میتواند فراتر از سازمان و در حد افراد خویش فرما هم مصداق داشته باشد، مثلا اگر رانندگان تاکسی که تعداد بسیار بزرگی از قشر زحمتکش جامعه را تشکیل میدهند دچار استرس باشند، در نتیجه تصمیم گیری مختل و سرعت واکنش بالا میرود و ممکن این منجر به حادثه شود.

دکتر امینیان در مورد درمان این بیماری ها در دنیا گفت: راه هایی که در دنیا پیشنهاد میشود این است که عوامل استرس زا شناسایی شود، مداخله سازمانی صورت بگیرد، و خود افرادی هم که احساس میشود دچار استرس هستند باید با بالا بردن فعالیت های بدنی مثل ورزش، تغییر در رژیم غذایی و ایجاد محیط های شاد در محل کار زمینه بهبودی شان فراهم شود.

30 درصد شاغلین کشور استرس دارند

شاید هنوز مسئله استرس شغلی و تاثیر آن بر کارایی شاغلان آن قدر برای کارفرمایان و سازمان ها مهم نشده که پژوهشی در این باره انجام دهند و نتایج قطعی و آماری دریاورند. اما پژوهش های پراکنده نشان می دهند که یک چهارم شاغلین به این اختلال مبتلا هستند.

امینیان کار در پاسخ به این سوال که در دنیا و در کشور خودمان چند درصد افراد به استرس شغلی مبتلا هستند به خبرآنلاین گفت: ما آمار مستندی که در یک حجم نمونه بالا انجام شده باشد نداریم ولی تحقیقاتی مقطعی و موردی انجام شده که با ابزارهایی این استرس ها اندازه گیری شده اند. به یک تحقیق بلند مدت که در انگلیس انجام شده اشاره میکنم که دیده شده حداقل 25 درصد از شاغلین از درجات بالای استرس ناشی از کار رنج می برند. اما در تحقیقاتی که ما در کشورمان انجام داده ایم، ما هم به عددی بین 23 تا 30 درصد استرس درجات متوسط تا شدید در شاغلین رسیده ایم.

این متخصص طب کار با انتقاد از این که حذف عوامل زیان آور روانی در محل کار مورد توجه مسئولین سلامت کشور نیست گفت: متولی سلامت شغلی همه شاغلین، کارفرمایان هستند و وزارتخانه های بهداشت و کار بیشتر بخش نظارتی هستند. ولی حداقل من در جریان اینکه ما یک برنامه مستند کشوری را برای حذف عوامل زیان آور روانی در محل کار داشته باشیم نیستیم.

او شناسایی بیماران را اولین گام در جهت درمان دانست و گفت: اولین چیزی که در محیط های شغلی باید به آن توجه کنیم این است که افراد مبتلا به بیماری را شناسایی و درمان کنیم، بعد این اقدامات خودمان را توسعه بدهیم؛ البته این که میگوییم برای حذف استرس زها از محیط کار باید اقداماتی را انجام دهیم، این به معنی درمان آسیب دیدگان نیست، و سازمان ها در بررسی ها و معاینات دوره ای افراد مبتلا به مشکلات روحی و روانی را شناسایی کنند و به متخصص مربوطه برای درمان ارجاع داده شود.

امینیان گفت: بعد از شناسایی افراد و مشکل روحی ناشی از استرس کاری، می بایست برای این که شیوع این بیماری هارا کم کنیم برنامه های کنترل استرس را اجرا کنیم؛ یکی از آنها مشاوره های روانی است که در محیط کار بسیار سودمند است.

با توجه به اهمیت موضوع استرس شغلی و تاثیر مستقیم آن بر سلامت فردی و البته عوارض سازمانی، انتظار می رود که این مسئله بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد و برای کم کردن و یا از بین بردن این استرس، اقدامات عملی صورت بپذیرد.