



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

موضوع:

استرس شغلی



تهیه و تنظیم:

زهرا اسماعیلی

کارشناس بهداشت حرفه ای

خود حالتی دوستانه و صمیمی داشته باشید، حتی با آن دسته از همکارانی که اعصاب شما را به هم می ریزند. سعی کنید که از اختلاف و درگیری در محل کار خودداری کنید. تحقیقات نشان می دهد که لبخند زدن نیز تاثیر مثبتی بر روی روحیه افراد دارد.

پس **سعی کنید همیشه لبخند بزنید.**



**3- قدر موقعیت خود را بدانید:** اگر از شغل خود یا

موقعیت کاری خود راضی نیستید سعی کنید به نوعی به جنبه مثبت کار خود نگاه کنید. سعی کنید تا یک یا چند نکته مثبت در مورد کار خود را بیابید یا به این موضوع فکر کنید که خیلی از افراد در آرزوی شغل و رتبه شما هستند.

**4- انجام کار و جلب رضایت الهی:** ایمان به

خداوند اضطراب را کاهش می دهد و میزان استرس و تنش را که جزو لاینفک زندگی امروزی است، به حداقل می رساند. زمانی که کار برای جلب رضایت خدا باشد نه تنها خستگی ندارد بلکه لذت بخش است.

**5- کمک به دیگران:** سعی کنید تا با کمک به دیگران در

محل کار خود احساسهای مثبت را در خود تقویت کنید. علاوه بر مواردی که گفته شد عوامل دیگری همچون تغذیه مناسب، ورزش کردن، خواب کافی، موسیقی ملایم، عدم توجه به اخبار ناخوشایند، قدرت نه گفتن، توجه به زمان حال، عدم معاشرت با افراد استرس زا و عدم مقایسه خود با دیگران استرس را از زندگی خود دور کرده و آرامش و نشاط را تجربه کنیم.

منبع: isaarsci.ir

**عدم امنیت شغلی:** در شرایط فعلی دنیا هیچ شغلی دائمی

نیست و حفظ شغل و بقا آن بستگی به میزان فعالیت خود فرد دارد ولی عدم آگاهی از این موضوع موجب ترس از کنار گذاشته شدن ( لغو یا اتمام قرارداد موقت ) و بازنشستگی یکی از فشارهای روانی است. چنین حالتی موجب می شود فرد قبل از آنکه به طور طبیعی از کار بازنشسته شود احساس فرسودگی و کسالت روحی کند. ترس از تنزل مقام یا کنار گذاشته شدن در افرادی که می دانند به مدارج بالا و بالاترین سطح پیشرفت در کار خود رسیده اند بسیار شدیدتر است. این افراد به پرکاری می پردازند تا همچنان خود را در اوج نگه دارند و درعین حال می کوشند عدم احساس امنیت شغلی را مخفی کنند و بدین ترتیب بیش از پیش در معرض استرس قرار می گیرند.

**راهکار که استرس شما را کمتر می کند:**

**1 - نظم در کار روزانه:** اولین نکته این است که سعی

کنید که **چند دقیقه زودتر به محل کار**

**خود وارد شوید** تا بتوانید یک برنامه ریزی مرتب و

صحیح برای کار روزمره خود داشته باشید. این امر به شما کمک می کند تا به یک آرامش روحی برسید سعی کنید تا میز کار خود را مرتب کنید. در صورت امکان یک لیست از کارهایی را که باید هر روز انجام دهید تنظیم کرده و بر اساس آن لیست عمل کنید.



**2- مثبت اندیش و مهربان باشید:** مهم نیست که

چه حالتی دارید اما سعی کنید که در هنگام صحبت با همکاران

## استرس شغلی یکی از عوامل اساسی در کاهش بهره وری در

سازمان ها و ایجاد عوارض جسمی و روانی در پرسنل بوده و امروزه در میان کارکنان مراقبت های بهداشتی درمانی بسیار رایج است. اعتقاد بر این است که بیماریهایی مانند حساسیتها، سردردهای میگرنی، فشار خون، ناراحتیهای قلبی، زخمهای گوارشی با فشار هیجانی ارتباط دارند. عموم مردم بیشتر وقت مفید خود را در محیط کار می گذرانند به همین دلیل شرایط محیط کار اهمیت بسیاری در تامین سلامت جسمانی و روانی آنها دارد و به اختصاربرخی از عوامل که تاثیر زیادی در ایجاد استرس ناشی از کار دارند در ذیل ذکر گردیده است:

**- شرایط کاری:** عواملی چون شرایط نامطلوب کاری، تندکار کردن، تلاش طاقف فرسای فیزیکی، ساعات بسیاری را در محیط کار گذراندن و پرکاری مفرط، موجب اختلال در سلامت روانی می شود. کار خسته کننده و تکراری و محیط نامطلوب فیزیکی و روانی از جمله: سروکار داشتن با افراد تندخو و همکاران پرخاشگر.



## - تراکم کاری: بعضی افراد زمانی که خیلی نزدیک با دیگران

کار میکنند احساس ناراحتی می کنند در حالی که اگر عده ای در کنار بقیه کار نکنند احساس تنهایی می کنند. در حالت تراکم کاری (مثبت یا منفی) می تواند باعث ایجاد استرس گردد.



## - ابهام نقش: اگر شخص اطلاع کافی از شغل و کاری که به عهده

گرفته نداشته باشد بدین معنی که اهداف کاری وی چنانچه باید و شاید واضح و صریح نباشد و او نتواند با این اهداف و انتظارات خود، همکاران و مسئولیتهای محوله ارتباط درستی برقرار سازد، این حالت موجب بروز افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، عدم احساس رضایت از وضع زندگی، عدم رضایت شغلی و کاهش انگیزه شغلی می شود.



## - تعارض شغلی: اگر شخص در محیط کار خود با وظایف با

نیازهایی مواجه شود که واقعا علاقه ای نسبت به انجام آنها نداشته و یا اینکه قبلا تصویری از انجام آن کارها در ذهن نداشته باشد. متداولترین مورد در این زمینه هنگامی دیده می شود که فرد بین دو گروه مختلف که دوخواست و دو هدف متفاوت دارند واقع شود و به دو سو کشیده شود و یا در شرایطی قرار گیرد که بین خواسته ها و انتظاراتی که از او می رود تعارض وجود داشته باشد.

## - مسئولیت: موجب استرس است و به نحو چشمگیری به

افسردگی، اضطراب و روانپریشی منجر می شود. هرچه میزان مسئولیت فرد در مقابل دیگران بیشتر شود وی باید دقت و زمان بیشتری را در واکنش و برخورد با سایرین صرف کند و در نتیجه استرس نیز بیشتر خواهد شد. مسئولیت افراد به میزان قابل توجهی با سیگار کشیدن، فشارخون و میزان کلسترول خون در ارتباط است.



## - روابط با مافوق: در شرایطی که کارکنان رئیس خود را فردی

با فکر وملاحظه کار احساس می کنند روابط دوستانه ای ایجاد میشود که موجب عدم بروز استرس بر کارکنان خواهد شد. کارکنانی که احساس کنند رئیس مراعات آنها را نمی کند و نسبت به منافع آنها بی تفاوت است تحت استرس بوده و بیشتر در معرض اختلال روانی هستند.

## - روابط با زیردستان: دعوت به تقسیم کار و مشارکت

می تواند در برخی از مدیران موجب بروز استرس از جمله احساس تنفر و

اضطراب گردد. برخی از عوامل در بروز این پدیده سهم هستند که مهمترین آنها عبارتند از:

1- ناهماهنگی و ناهمسازی تواناییهای فردی با توقعاتی که از او می رود.

2- ممکن است وی در معرض تعارض روانی قرار گیرد مثلا در جزئی ترین کارها دخالت کند و هم انتظارمشارکت و تقسیم کار داشته باشد.

3- ممکن است زیردستان و افرادی که او ریاست آنها را عهده دار است از همکاری ومشارکت در امور خودداری کنند.



## - روابط با همکاران: نبودن روابط خوب بین همکاران

عامل اساسی و محور بی اعتمادی، عدم صمیمیت و رقابت ناسالم یکی از عوامل مهم موجد استرس است.