

استرس شغلی و راهکارهای مدیریت آن

ویژه پرسنل



استرس شغلی

استرس شغلی یک بیماری مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تاثیر می گذارد. دلیل اصلی تعداد بسیار زیادی از مشکلات روحی و روانی، به طور مستقیم از استرس های شغلی نشئت می گیرد. استرس موجود در محیط کار، در برخی موارد، حتی می تواند ناتوانایی هایی را نیز در فرد ایجاد کند.

علائم

علائم استرس شغلی در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل بیشمار از قبیل: موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس، و میزان استرس وارد شده به فرد، بستگی دارد. اما نمونه های بارز علائم استرس شغلی عبارتند از:

- بی خوابی
- حواس پرتی
- تنش و اضطراب
- افسردگی و خستگی
- ناامیدی و عصبانیت در حد افراط

علت به وجود آمدن استرس شغلی

تقاضای بالا در اجرا

انتظارات غیرواقعی، گاهی فشار زیادی را بر روی کارکنان اعمال می کند. به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب می شود.

حجم بالای کار، ساعات طولانی کار، گرایش شدید به اتمام پروژه ها در مدت زمان معین، می تواند کارمندان را تحت فشار بی حد و حصری قرار دهد.

تکنولوژی

گسترش تکنولوژی در سیمای بهره گیری از فن آوری هایی نظیر: کامپیوتر، پیجر، تلفن همراه، دستگاه فکس، و اینترنت، باعث افزایش سرعت و دقت شده است.

کارکنان مجبور هستند کاربرد نرم افزارهای متعدد را در مدت زمان بسیار کوتاهی فراگیرند، که این مطلب خود یکی از عوامل موثر برای ایجاد استرس در افراد به شمار می رود.

فرهنگ محیط کار

پیدایش سازگاری با محیط کار، می تواند از ابعاد مختلف، امری استرس زا محسوب شود و فرقی نمی کند که به تازگی وارد فضای جدید کاری شده باشید و یا اینکه برای سالیان دراز در آن بخش مشغول به خدمت باشید. فرد برای اینکه بتواند خود را با گزینه های مختلف فرهنگ محیط کار از قبیل: الگوهای ارتباطی

میان افراد مختلف، رعایت سلسله مراتب، رعایت فرم و پوشش مخصوص (در صورت نیاز) و مهم تر از همه الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و همکار های خود و فوق دهد، دچار استرس می شود.

مشکلات شخصی یا خانوادگی

کارمندانی که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش های شخصی خود را با مسائل کاری مخلوط کرده و آنها را با خود به محیط کارشان می آورند. زمانی که فرد در حالت افسردگی و خستگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کنند و همین امر سبب می شود تا از عهده مسئولیت های شغلی خود به خوبی بر نیاید.

راهکارهای کاهش استرس در محیط کار

- **نظم در کار روزانه:** چند دقیقه زودتر به محل کار خود وارد شوید. تا بتوانید یک برنامه ریزی صحیح و مرتب برای کار خود داشته باشید.
- **مثبت اندیش و مهربان باشید:** مهم نیست که چه حالتی دارید اما سعی کنید که در هنگام صحبت با همکارانتان 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.

- **قدرموقعیت 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. سعی کنید تا با کمک به دیگران در محل کار خود این احساس مثبت را در خود تقویت کنید.



- **نرمش:** حداقل 30 ثانیه در فواصل منظم در طول روز نرمش کنید.
- وظایف را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. اگر کار نامطلوبی را باید به انجام برسانید، آن را سریع تر انجام دهید این کار موجب بهبود کیفیت بقیه ی روز کاری می شود.
- درگیری ها را به صورت سازنده حل کنید. روی زمان حال تمرکز کنید، ورنجش ها و عدم توافق های گذشته را فراموش کنید.