

# استرس در محیط کار؛ و چگونگی کنترل آن

استرس در محیط کار به اشکال گوناگون دیده شده، به صورت‌های متعدد بر روی بدن تاثیر منفی می‌گذارد. وسایل و تجهیزاتی که خوب کار نمی‌کنند یا تلفنی که مدام زنگ می‌زند، حجم بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم کار، فعالیت‌های تکراری و غیرخلاقانه، ترس از اخراج شدن و یا نداشتن روابط خوب با شخص مافوق، همگی از عوامل تنش‌زا می‌باشند.

توجه نمی‌کند، مقدار متعادل آن، حتی مثبت است و موجب برانگیختن خلاقیت در کار می‌شود، اما میزان بالای استرس می‌تواند کاملاً مضر بوده، زنجیره‌ای از بیماری‌ها را به همراه آورد.

در یک محیط کاری معمولاً گروهی از کارکنان در موقعیت دشواری قرار دارند و بسیاری از آنان احساس ناامنی می‌کنند، اما همه آنها به «فرسودگی شغلی» مبتلا نمی‌شوند. آنهایی که فرسودگی گرفتار می‌شوند که معتقدند می‌توانند تمامی مشکلات را از پیش رو برداشته، وظیفه‌ای که به عهده‌شان گذاشته شده است، را به هر شکل ممکن انجام دهند.

## مراقب باشید از پا نیفتید!

استرس بیش از حد معمولاً فرد را از پا درمی‌آورد. فردی که در محیط کار احساس نارضایتی می‌کند، خلاقیت و کارایی‌اش را نیز به تدریج از دست می‌دهد. استرس در محیط کار از سوی دیگر می‌تواند بر سلامتی و زندگی خصوصی افراد نیز تاثیر منفی بگذارد. معمولاً مقدار کم استرس، جلب



## علائم فرسودگی شغلی:

- خستگی، احساس ضعف شدید؛
- زودرنجی، کج خلقی و اضطراب؛
- بدخوابی؛
- بی‌علاقگی به کار؛
- شدت یافتن تدریجی علائم ذکر شده ظرف چند ماه؛
- کم شدن و یا حتی از بین رفتن علائم بالا در طول تعطیلات.

## عمده‌ترین منابع تنش‌زا در محیط کار:

عمده‌ترین منابع استرس‌زا در محیط کار را می‌توان به ۱۱ گروه تقسیم کرد:

- ۱- **عدم تناسب میزان کار و زمان تحویل آن:** باید بین وظایفی که بر عهده یک کارمند گذاشته می‌شود و امکاناتی که در اختیار وی قرار می‌گیرد، تعادل وجود داشته باشد.

### ۲- فضای ناسالم محیط کار

۳- **گفت و گو:** اغلب تنش‌های محیط کار در نتیجه گفتگوهای نامناسب پدید می‌آیند. به علاوه ناتوانی در ابراز مشغولیت‌های ذهنی، سرخوردگی‌ها و یا دیگر احساسات نیز می‌تواند موجب افزایش استرس شود.

۴- **ارتباط بین رئیس و مرئوس:** یک کارمند باید همیشه احساس کند که می‌تواند مشکلات خود را با رئیس‌اش در میان بگذارد. در چنین فضایی همچنین می‌بایست همواره راه برای انتقاد و پیشنهاد باز باشد.

۵- **فقدان قدرت تصمیم‌گیری:** کارمندان در بسیاری مواقع پیامدهای تصمیم‌گیری دیگران را متحمل می‌شوند. عدم اختیارات کارمند در حیطه وظایف خود، بزرگترین عامل تنش‌زا در محیط کار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد پرمسئولیتی که از قدرت نظارت و یا تصمیم‌گیری اندکی در شغل خود برخوردارند، به احتمال زیاد به بیماری‌های قلبی عروقی و دیگر بیماری‌های مرتبط با استرس مبتلا می‌شوند.

۶- **یکنواخت بودن کار:** شخص به شکل آزاردهنده‌ای احساس می‌کند که روزها و هفته‌ها، بیهوده گرد یک دایره می‌چرخد.

۷- **قابلیت:** آیا در توانایی خود برای انجام دادن کارتان تردید دارید؟ آیا دچار رقابت و چشم و هم‌چشمی در کارتان هستید؟ (حتی اگر خیلی شدید نباشد). فکر می‌کنید که پست و جایگاه شما قابل اعتماد و مطمئن است؟ به طور کلی ناامنی شغلی عامل بسیار مهم تنش‌زایی برای بسیاری از افراد است.

۸- **عدم شفافیت:** نامشخص بودن مسئولیت‌ها و عدم پیش‌بینی تغییر و تحولات وظایف و یا حتی اهداف بخش و شرکتی که در آن کار می‌کنید، می‌تواند منبع استرس باشد.

۹- **نبود حمایت:** زمانی که فرد احساس می‌کند نمی‌تواند به همکاران خود در محیط کار تکیه کند، حل کردن مشکلاتی که باعث به وجود آمدن اضطراب شده‌اند، دشوارتر می‌شود.

۱۰- **معنا:** اگر هیچ معنا و مفهومی برای شغل خود نمی‌یابید و یا اگر نسبت به کار خود اصلاً احساس غرور نمی‌کنید، شغل‌تان

استرس‌آفرین به نظر خواهد آمد.

۱۱- **روی هم انبار شدن مسئولیت‌ها:** به دوش گرفتن مسئولیت‌های اضافی در کار نیز می‌تواند موجب استرس شود.

## چند توصیه عملی:

■ **بین فرسودگی شغلی و افسردگی تفاوت قائل شوید.**

اگر در طول تعطیلات قادر نیستید خود را از مشغولیت‌های ذهنی کاری رهایی دهید و اگر نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

■ **در محیط کار کمک بگیرید.**

زمانی که متوجه می‌شوید در محیط کار مشکل دارید، با رئیس خود در این رابطه صحبت کنید. می‌توانید در صورت حضور مشاور منابع انسانی و یا پزشک شرکت، مشورت نمایید.

■ **اضافه کار کنید.**

اگر سرتان خیلی شلوغ بود و فکر کردید غیر ممکن است به موقع کار خود را تمام کنید، چند ساعت اضافه در محیط کار بمانید. اما این نباید به یک عادت برای شما تبدیل شود، زیرا خستگی، به سرعت راندمان شما را پایین آورده، نتیجه عکس خواهید گرفت.

■ **بپذیرید که استراحت لازم است.**

از خواب و استراحت غفلت نکنید و مراقب باشید به فردی سهل‌انگار در این زمینه تبدیل نشوید. به خاطر داشته باشید که خودتان به عنوان یک انسان، بیشتر از مسئولیت‌های کاریتان، هر چه که باشند، اهمیت دارید.

■ **به موقع به خانه بروید.**

زمانی که وظایف شما بی‌دلیل و به شدت زیاد می‌شوند و غیرممکن است بتوانید به همه آنها برسید، راس ساعت پایان کار اداری، محل کارتان را ترک کنید. احساس گناه هم نکنید و به زندگی شخصی و اجتماعی‌تان برسید.

■ **اهداف رئیس خود را بشناسید.**

سعی کنید متوجه شوید که رئیس شما به چه دلیل میزان وظایف یا مسئولیت‌های شما را زیادتر

کرده است. شاید اعتقاد دارد که شما توانایی انجام آنها را دارید. همه چیز را به دقت بررسی کنید.

جزئیات

وظایف خود

و زمانی که



باید برای آنها بگذارید را مشخص کرده، سعی کنید متوجه شوید که چرا فکر می‌کنند شما بیش از این‌ها می‌توانید کار کنید. مشکل کار کجاست؟ چه بسا رئیس شما زمان لازم برای انجام دادن برخی از کارها را اشتباه تخمین زده باشد. مراقب باشید در وضعیتی گرفتار نشوید که بیمارتان کند.

#### ■ تغییر پست دهید.

گاه لازم است از رئیس خود درخواست کنید که اگر امکان دارد، پست شما را تغییر دهد و وظایف تازه‌ای به شما محول کند.

#### ■ خود را فوق بشر نپندارید.

فکر نکنید آنچه برای اکثر مردم غیرممکن است را، شما می‌توانید با موفقیت انجام دهید. سعی نکنید به یک «سوپرمن» بدل شوید.

#### ■ خود را به جریان حوادث بسپارید.

تغییر سازماندهی و تعدیل نیرو در سازمان‌ها و شرکت‌ها امری عادی است، اما می‌تواند به افزایش استرس و احساس ناامنی شغلی نیز منجر شود. خود را به این تغییرات بسپارید و بیهوده مقاومت نکنید.

### پنج تمرین برای دستیابی به آرامش

#### پس از بازگشت از سر کار

پس از یک روز پرمشغله‌ی کاری و گیرکردن در ترافیک‌های سرسام‌آور کافی است وقتی وارد منزل می‌شوید فقط یک ربع وقت بگذارید و چند تمرین کوچک انجام دهید. این کار اصلاً وقت تلف کردن نیست. فقط برای مدتی آن را انجام دهید تا ببینید که نه تنها اثری از خستگی روزانه در شما باقی

نمی‌ماند، بلکه تا آخر شب نیز کاملاً سرحال و شاداب خواهید بود.

#### ۱- جسم خود را آزاد کنید

کفش، جوراب، شلوار تنگ، کراوات و هر آنچه که بدن شما را تحت فشار قرار می‌دهد درآورید.

#### ۲- نفس عمیق بکشید

دست خود را روی شکم قرار دهید و نفس عمیق بکشید. موقع تنفس باید دست‌تان بالا برود. به بازدم خود توجه کنید. اغلب افراد عادت دارند هنگام دم، هوای زیادی را به ریه‌های خود وارد کنند و هنگام بازدم آن را به سرعت خارج نمایند. شما موقع دم تا ۲ و موقع بازدم تا ۸ بشمارید.

#### ۳- چشم‌های‌تان را ببندید

نود درصد اطلاعات از طریق چشم به ما منتقل می‌شود. اگر گاهی چشم‌های‌تان را ببندید به مغزتان استراحت داده‌اید.

#### ۴- به چیزهای خوب فکر کنید

دراز بکشید و به چیزهای خوب فکر کنید. سانسور هم نداریم؛ هیچ کس نمی‌آید ببیند که در مغز شما چه می‌گذرد! تصاویر منفی را از خود دور کنید. فقط اتفاق‌های مثبت روز را در ذهن مرور نمایید. لبخند به لب‌تان نمی‌آید؟ مطمئن باشید در حالی که به یک موضوع خوشایند فکر می‌کنید، اندورفین در بدن شما ترشح می‌شود و این یعنی آرامش.

#### ۵- حرکات کششی انجام دهید

استرس روزانه موجب می‌شود عضلات بدن منقبض و سفت شوند. پس اندام خود را به آرامی تا جایی که ممکن است بکشید. ■

## تلفن همراه؛ پل استرس میان خانه و محیط کار

در دراز مدت تغییری در زندگی خصوصی و کاری آنها ایجاد می‌کند یا خیر. نتایج نشان داد میزان صمیمیت و آرامش این خانواده‌ها پس از دو سال به وضوح کاهش، و در مقابل، میزان استرس‌شان افزایش یافته است. ریشه اصلی تمام این مشکلات به نوعی به تلفن همراه برمی‌گردد.

#### بومرنگی برای زنان شاغل

سرازیری مشکلات محیط کار به خانه از طریق تلفن همراه، هم در مورد زنان و هم در مورد مردان شاغل صدق می‌کند، اما نکته قابل توجه در این پژوهش این است که زنان بیشتر از تاثیر برعکس تلفن همراه آسیب می‌بینند. به این معنا که سرازیر شدن مشکلات خانوادگی به محیط کار از طریق تلفن همراه، موجب افزایش استرس زنان هنگام کار می‌شود. ■

این موضوع که هر کس در هر ساعت و هر جا که هستید می‌تواند به تلفن همراه‌تان زنگ بزند، موجب افزایش استرس در زندگی خصوصی و شغلی شما می‌شود. در حقیقت باید گفت مکالمه بی‌سیم، امروزه مرز بین حریم خصوصی و زندگی کاری را بر هم زده است.

طبق تحقیقی که اخیراً پژوهشگران جامعه‌شناس و روانشناس دانشگاه ویسکانسین آمریکا در خصوص نقش تلفن همراه در سرازیر شدن مشکلات کاری مردان و زنان در زندگی خصوصی آنها انجام داده‌اند، مشخص شده افراد دارای تلفن همراه بیش از سایرین تحت فشارهای روانی قرار دارند.

#### یک زوج کارمند و دو موبایل

پژوهشگران در تحقیق یادشده، زندگی زوج‌های کارمندی را مورد مطالعه قرار دادند که هر دو دارای تلفن همراه بودند. هدف اصلی این تحقیق بررسی این موضوع بود که آیا فناوری‌های ارتباطی جدید