

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 اختصار برخی از عوامل که تاثیر زیادی در ایجاد استرس ناشی از کار دارند در ذیل ذکر گردیده است:

شرایط کاری؛ تراکم کاری؛ ابهام نقش؛ تعارض شغلی؛ مسئولیت؛ روابط با مافوق؛ روابط با زیردستان؛ روابط با همکاران؛ عدم امنیت شغلی.

شرایط کاری:

عواملی چون شرایط نامطلوب کاری، تندکارکردن، تلاش طاقت 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 علاوه بر اختلال سلامت روانی موجب کاهش سلامت جسمانی نیز می شود این افراد زودتر و بیشتر از افراد دیگر به بیماری مبتلا می شوند و دیرتر بهبود می یابند.

تراکم کاری:

بعضی افراد زمانی که خیلی نزدیک با دیگران کار می کنند احساس ناراحتی می کنند در حالی که اگر عده ای در کنار بقیه کار نکنند احساس تنهایی می کنند. در هر 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 یا 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 وی 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 سیگارکشیدن، فشارخون و میزان کلسترول خون در ارتباط است.

روابط با مافوق:

در شرایطی که کارکنان رئیس خود را فردی با فکر و ملاحظه کار احساس می کنند روابط دوستانه ای ایجاد می شود 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 سهیم هستند که مهمترین آنها عبارتند از:

- 1- ناهماهنگی و ناهمسانی تواناییهای فردی با توقعاتی که از او می رود؛
- 2- ممکن است وی در معرض تعارض روانی قرار گیرد مثلا در جزیی ترین کارها دخالت کند و هم انتظار مشارکت و تقسیم کار داشته باشد؛
- 3- ممکن است زیردستان و افرادی که او ریاست آنها را عهده دار است از همکاری و مشارکت 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 موجب استرس است. روابط خوب و سالم می تواند علاوه بر سلامت روانی باعث تعادل میزان کورتیزول (که نقش اساسی در تسریع بهبود آسیب دیدگی دارد) کاهش فشار خون و میزان مصرف دخانیات گردد.



وزارتخانه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
بیمارستان فارابی ملکان

استرس شغلی



HAFT EGY JR

تهیه کننده :
واحد بهداشت حرفه ای
بیمارستان فارابی ملکان

هوای آلوده:

تنفس گازها و دودهای سمی در آزمایشگاه فرآوری ؛
قرار گرفتن در معرض عوامل بیماریزا.
قرار گرفتن در معرض پرتوهای رادیو اکتیو .
(البته در تمامی بیمارستانها وسایل و لباس ایمنی به کارکنان
تحويل گردیده این کارکنان هستند که بایستی با در نظر
گرفتن سلامتی خویش و مسائل اقتصادی و بهداشتی، از
آنها استفاده کنند).

عوامل ارگونومیک:

تجهیزات غیراستاندارد.
بار کاری زیاد بر ماهیچه ها.

چگونه بر استرس غلبه کنیم؟

- خود را از موقعیت استرس زا دور کنید.
- از واکنش های بیش از حد بپرهیزید.
- به میزان کافی بخوابید.
- از خود درمانی یا فرار از مشکلات بپرهیزید.
- راههای تمدد اعصاب را بیاموزید.
- اهداف واقع گرایانه برای خود تعیین کنید.
- خود را غرق افکار تان نسازید.
- نگرشتان را نسبت به مسایل تغییر دهید.
- مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید.

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
بالا ترین 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 در عین حال می کوشند
عدم احساس امنیت شغلی را مخفی کنند و بدین ترتیب
بیش از پیش در معرض استرس قرار می گیرند.

عوامل مادی استرس در محیط کار :

نور:

نور ناکافی در کارگاه ؛
تابش شدید و خیره کننده نور در آزمایشگاه .

سروصدا:

قرار گرفتن مداوم در معرض سروصدای ماشین آلات ؛
مزامحت صداهای بلند در اداره .

دما:

سرمای شدید در فضاهاى باز .
قرار گرفتن طولانی در معرض گرما .
نوسان در دمای فضای اداره .