

ز روزگار جوانی
خبر چه می‌پرسی
جو برق آمد و
چون ابر نوبهار گذشت



STRESS MANAGEMENT



مدیریت استرس و روش‌های کاهش استرس در محیط کار

○ سازمان جهانی بهداشت از استرس به عنوان «اپیدمی قرن بیست و یکم» یاد کرده است. حدود ۳۳ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده احساس استرس شدید را گزارش کرده‌اند و بیش از ۷۰ درصد اظهار داشته‌اند که این امر بر سلامت جسمی و روانی آنها تأثیر می‌گذارد.

مکانیسم جنگ یا گریز



شغل و همچنین مسائل مربوط به محیط کار، از عوامل اصلی استرس هستند. استرس واکنش فیزیکی، ذهنی و عاطفی بدن برای سازگاری و واکنش به تغییرات مثبت یا منفی است. افراد می‌توانند استرس ناشی از آنچه را که روز به روز در محیط، بدن یا حتی در افکارشان اتفاق می‌افتد، تجربه کنند. این واکنش توسط سیستم عصبی خودمختار بدن انسان ایجاد می‌شود و در نتیجه تغییرات روانی به وجود می‌آید که به فرد اجازه می‌دهد توجه، انگیزه و اجتناب از خطر را داشته باشد. این مکانیسم که به “جنگ یا گریز” معروف است، یک پاسخ فیزیولوژیکی اضطراری است که هدف آن آماده کردن بدن برای عمل فیزیکی (مبارزه) یا فرار (گریز) است. با این حال، زمانی که فرد به طور مداوم با چالش‌هایی بدون استراحت یا امکان استراحت مواجه است، این روند می‌تواند منفی شود و تنش بیش از حد ایجاد کند.

پیامدهای جسمی و روحی استرس



فعال شدن طولانی مدت پاسخ استرس می تواند بر سلامت جسمی و روانی بدن تأثیر بگذارد. هنگامی که از تعادل خارج می شود، می تواند به اضطراب مزمن تبدیل شود و در بدترین حالت منجر به افکار خودکشی شود. اضطراب یک احساس طبیعی است که می تواند هر از چند گاهی هنگام مواجهه با مشکل، امتحان یا قبل از تصمیم گیری مهم ظاهر شود. هنگامی که سطح استرس بالا باشد، ممکن است اختلالات اضطرابی ظاهر شوند که در گروه بیماری های روانی قرار می گیرند. آنها فرد را از داشتن یک زندگی عادی باز می دارند. هنگامی که احساس می کنید در شرف مرگ هستید، اختلالات اضطرابی می توانند به صورت حملات پانیک ظاهر شوند. فوبیای اجتماعی، زمانی است که احساس می کنید تحت تأثیر موقعیت های اجتماعی روزمره هستید. سایر فوبیها و اختلال اضطراب فراگیر، زمانی ایجاد می شود که فرد بدون هیچ دلیل واضحی نگرانی و تنش اغراق آمیز داشته باشد.



ادامه



◦ علاوه بر اثرات ذهنی، فعال شدن حالت جنگ یا گریز شامل تغییرات شیمیایی در بدن می‌شود که می‌تواند متابولیسم فرد را تغییر دهد. این امر می‌تواند اثرات طولانی‌مدت داشته باشد و منجر به بیماری‌هایی مانند دیابت یا فشار خون بالا شود. استرس مزمن همچنین می‌تواند باعث مشکلات دیگری مانند آرتریت و بیماری‌های التهابی شود. سازمان جهانی بهداشت نسبت به سطوح بالای نگرانی و ناراحتی در دنیای امروز که باعث اپیدمی استرس می‌شود، هشدار داده است. استرس و مدیریت استرس به بخشی از زندگی روزمره افراد تبدیل شده است و بر بهره‌وری تأثیر می‌گذارد و مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد می‌کند که در ابتدا ممکن است خاموش بماند، اما بعد بدتر می‌شود.

نشانه‌های استرس

- اگر احساس اضطراب، ترس، غم، ناامیدی یا عصبانیت می‌کنید، ممکن است از استرس رنج ببرید، که می‌تواند با علائم فیزیکی بدتر شود. علاوه بر تغییرات عاطفی، استرس می‌تواند خود را از طریق تغییر در رفتار و بدن شما نشان دهد. وقتی **استرس** دارید، رفتار متفاوتی از خود نشان می‌دهید، مانند گوشه‌گیری، سازش‌ناپذیری، پرخاشگری یا عصبانی‌تر از حالت عادی. با استرس شما می‌توانید مشکلات خواب را تجربه کنید، می‌توانید تحریک‌پذیر یا حساس‌تر باشید، و حتی عادات جنسی‌تان ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد. برخی از افراد شروع به کشیدن سیگار، مصرف بیشتر الکل و حتی مواد مخدر می‌کنند. استرس همچنین می‌تواند بر نحوه تعامل شما با خانواده و دوستانتان تأثیر بگذارد.
- با وجود استرس، بدن شما همچنین از علائمی مانند سردرد، حالت تهوع و سوءهاضمه رنج می‌برد. میزان و تعداد تنفس‌تان افزایش می‌یابد، بیشتر از حد طبیعی عرق می‌کنید، تپش قلب یا انواع مختلف درد را احساس می‌کنید. اگر **عوامل استرس** از بین برود، به سرعت و بدون عوارض جانبی به حالت عادی بازمی‌گردید، اما اگر ادامه یابد، می‌تواند برایتان عوارض طولانی‌مدت داشته باشد.



مراحل مدیریت استرس

- ۱. زنگ خطر:** در این مرحله بدن، خود را به بهترین شکل ممکن برای مقابله با استرسی که در حال تحمل آن هستید آماده می‌کند. می‌توانید زنگ‌های هشدار مانند در آستانه یک رویداد یا فراموش کردن وظایف یا ضرب‌الاجل‌ها داشته باشید.
- ۲. مقاومت:** در اینجا بدن سعی می‌کند به حالت عادی خود بازگردد و به برخی تغییراتی که در مرحله هشدار رخ می‌دهد مانند التهاب پاسخ می‌دهد. هورمون‌های ضد التهابی برای تسکین آن ترشح می‌شوند، اما معمولاً پاسخ‌های موقتی هستند که مشکل اساسی را حل نمی‌کنند.
- ۳. بهبودی:** اگر علت استرس ناپدید شود یا بتوانید به طور موقت از آن دور شوید، بدن شما شروع به بهبود می‌کند، سیستم شما را به سطح طبیعی بازمی‌گرداند و مقاومت در برابر استرس را آغاز می‌کند.
- ۴. سازگاری:** اگر به موقع برای بهبودی اقدام نکنید، چه با دور شدن از عوامل استرس برای استراحت یا حل مشکلی که باعث استرس شما می‌شود، وارد مرحله انطباق خواهید شد که شامل پذیرش آن به عنوان بخشی از زندگی روزمره شماست. استرس مزمن می‌شود و کنترل سلامتی شما را به دست می‌گیرد، به عنوان مثال، مشکلات خواب، کمبود انرژی، تغییر در عادات غذایی یا مشکل در برخورد با احساسات.
- ۵. خستگی:** با استرس مزمن، بدن شروع به بیمار شدن می‌کند، مواد مغذی کاهش می‌یابد و ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان، کمک‌های روان‌پزشکی یا مقابله با علائم افسردگی داشته باشید.

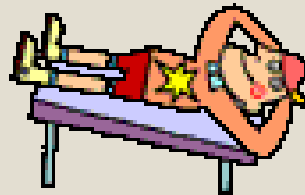


فرسودگی شغلی

◦ هنگامی که به مرحله فرسودگی می‌رسید، چیزی رخ می‌دهد که معمولاً **فرسودگی شغلی** نامیده می‌شود. شما احساس می‌کنید تحت فشار قرار گرفته‌اید، از نظر عاطفی تخلیه شده‌اید و نمی‌توانید به هر خواسته‌ای پاسخ دهید. این مسئله می‌تواند شما را به از دست دادن علاقه و انگیزه، کاهش بهره‌وری و افزایش احساساتی مانند ناامیدی، رنجش، بی‌انگیزگی و این احساس که چیز دیگری برای از دست دادن ندارید، منجر شود. فرسودگی شغلی می‌تواند اثرات بسیار منفی در تمام زمینه‌های زندگی شما از جمله خانه، زندگی اجتماعی، سلامت و کار داشته باشد. در محل کار حتی ممکن است به قیمت پایان کار شما تمام شود، به اخراج شدن منجر شود، یا اگر احساس می‌کنید انرژی‌تان کم است و هیچ چیز دیگری برای ارائه ندارید، می‌تواند شما را به ترک شغل سوق دهد.

استراتژی‌های مدیریت استرس

° برای مدیریت استرس، چندین تکنیک و استراتژی ممکن است مربوط به عمل (برای تغییر موقعیت، کاری انجام دهید)، احساسات (تغییر ادراک خود نسبت به یک موقعیت استرس‌زا) و پذیرش (در هنگام مواجهه با موقعیت‌هایی که نمی‌توانید آنها را کنترل کنید استفاده می‌شود). استراتژی‌های مدیریت استرس درباره همه چیزهایی است که به شما در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند:



۱. قاطع باشید

- باید به وضوح آنچه را که می‌خواهید، نیاز دارید و آنچه شما را آزار می‌دهد توضیح دهید. اگر این کار را با همدلی و احترام اما قاطعانه انجام دهید، فعال خواهید بود و شروع به تغییر آنچه که شما را تحت فشار قرار می‌دهد، خواهید کرد.

۲. سطح تنش خود را کاهش دهید

- با خاموش کردن گوشی هوشمند خود، آلارم‌ها و محرک‌ها سرعت پیشرفت استرس خود را کاهش دهید. سعی کنید هر روز لحظات آرامی داشته باشید تا موارد ضروری و مهم را تشخیص دهید. برای جلوگیری از استرس به زمان نیاز دارید تا دوباره شارژ شوید.

۳. زمان خود را مدیریت کنید

- وظایف خود را طوری سازماندهی کنید که در کل روز تحت پوشش و مشغول نباشید. یک روتین ایجاد کنید که از آن لذت ببرید.

۴. حد و مرزتان را تعیین کنید

- قوانینی را تعیین و زمانی را برای خود و دیگران مشخص کنید. اولویت‌بندی کنید و اجازه ندهید نیازهای دیگران نسبت به نیازهای شما در اولویت باشد. این مسئله به مدیریت استرس و احترام به خود کمک می‌کند.

۵. دست از فکر کردن بیش از حد بردارید

- از تجزیه و تحلیل بیش از حد خودداری کنید. حواس‌تان را پرت و ذهن خود را آرام کنید. برای موفقیت با این استراتژی‌ها، می‌توانید تکنیک‌هایی مانند حفظ نگرش مثبت، پذیرش موقعیت‌هایی که نمی‌توانید تغییر دهید، تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن یا یوگا، انجام ورزش، وقت گذاشتن برای سرگرمی‌ها و علایق، خواب و استراحت، اجتناب از استفاده از الکل یا مواد مخدر، با دوستان و خانواده خود وقت بگذارید، به دنبال کمک حرفه‌ای مانند روانشناس یا پزشکان سلامت روان باشید.



چگونه استرس در محل کار را کاهش دهیم؟

- مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد کار تا حد زیادی بزرگ‌ترین عامل استرس در میان بزرگسالان است و این امر در دهه‌های اخیر رشد زیادی داشته است. تحقیقات منتشر شده توسط موسسه استرس آمریکا نشان می‌دهد که ۴۶ درصد از دلایل استرس ناشی از کار بیش از حد است.
- ۲۰ درصد از دلایل استرس به خاطر اتفاقات دردناک در زندگی شخصی و کاری، ۶ درصد از عدم امنیت شغلی و ۲۸ درصد باقی‌مانده ناشی از عوامل دیگری مانند زندگی شخصی است.
- استرس ناشی از کار به عنوان پاسخی به خواسته‌ها و فشارهایی ظاهر می‌شود که با توانایی‌ها یا دانش کارمند تناسب ندارد و توانایی آنها برای پاسخگویی مناسب را به چالش می‌کشد. اگرچه در موقعیت‌های مختلف اتفاق می‌افتد، اما وقتی احساس می‌کنند که از سوی سرپرستان و همکاران خود حمایت نمی‌شوند و احساس می‌کنند کنترلی بر نحوه برخورد با خواسته‌ها یا فشارها ندارند، میزان استرس بیشتر می‌شود.

محتوای کار

◦ به خودِ کار و عواملی مانند یکنواختی، محرک‌های کم یا تعیین تکالیف بی‌اهمیت مربوط می‌شود. این امر شامل حجم کاری نیز می‌شود که ممکن است در یک زمان معین بیش از حد باشد. این مسئله نیز تحت تأثیر یک برنامه غیرمنعطف، زمان‌بندی بد شیفت‌ها یا غیرقابل پیش‌بینی بودن تکالیف کاری است. عدم کنترل بر فرآیندهای کاری، سرعت، روش‌ها و محیط کار نیز می‌تواند استرس ایجاد کند.

زمینه کاری

◦ در مورد پیشرفت شغلی، وضعیت، حقوق، عدم امنیت شغلی، کمبود فرصت‌های ترفیع، سیستم‌های ارزیابی عملکرد نامشخص، یا بیش از حد یا کم مهارت بودن برای یک موقعیت در سازمان است. همچنین شامل روابط بین فردی، زمانی که ارتباطات نامناسب هستند یا کارمند از حمایت برخوردار نیست، رابطه بد با همکاران، خشونت یا آزار و اذیت در محل کار. فرهنگ سازمانی، ارتباطات و رهبری ضعیف نیز در این گروه ظاهر می‌شود.

کارکنان چگونه می‌توانند با استرس در محل کار کنار بیایند؟

◦ برخی از علائمی که نشان می‌دهد در محل کار دچار اضطراب هستید یا خیر، فیزیکی هستند و شامل سردرد، معده‌درد، خستگی، اختلالات خوردن و خواب می‌شوند. علائم دیگر شناختی هستند و به عنوان مثال، مشکل در تمرکز یا تصمیم‌گیری، فکر کردن یا به خاطر سپردن چیزها هستند. در نهایت، ممکن است از علائم عاطفی مانند احساس غم، تنش یا عصبانیت رنج ببرید. اگر برخی از علائم ذکر شده را تشخیص داده‌اید، ممکن است از استرس کاری رنج ببرید. خوشبختانه، تکنیک‌ها و اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش آن انجام دهید. انجمن روانشناسی آمریکا موارد زیر را پیشنهاد می‌کند:



- عوامل استرس‌زای خود را تشخیص دهید

یک دفتر خاطرات داشته باشید که در آن بتوانید موقعیت‌هایی را که باعث استرس شما می‌شوند، احساس تان و واکنش شما به آنها را شناسایی کنید. این موضوع می‌تواند به شما کمک کند الگوهایی را در علل و واکنش‌های خود پیدا کنید.

- پاسخ‌های سالم به استرس خود بدهید

زمانی که احساس می‌کنید تنش افزایش می‌یابد، سعی کنید انتخاب‌های سالمی داشته باشید. برخی از گزینه‌ها عبارتند از: فعالیت بدنی، زمان برای سرگرمی، مطالعه، رفتن به کنسرت یا بازی با خانواده. دستیابی به کیفیت خواب خوب همچنین به مدیریت استرس کمک می‌کند. سعی کنید کافئین را محدود کنید و فعالیت‌های تحریک‌کننده در شب را به حداقل برسانید.

- حد و مرزتان را تعیین کنید

برای انجام وظایف کاری در خانه، برنامه‌هایی را تنظیم کنید، مانند محدود کردن زمان جوابدهی به ایمیل‌ها یا لحظات پاسخ دادن به تلفن

- زمانی را برای قطع ارتباط و استراحت در نظر بگیرید

برای جلوگیری از فرسودگی شغلی، مهم است که برای بازگشت به سطح عملکرد قبل از استرس، زمان‌های استراحت و آرامش را در نظر بگیرید.

- از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید

از تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا تمرکز حواس استفاده کنید.

- با سرپرست خود صحبت کنید

اگر سلامتی شما در سطح خوبی باشد، بهره‌وری را بهبود می‌بخشد و بنابراین شرکتی که در آن کار می‌کنید از ترویج یک محیط کار سالم سود می‌برد. سعی کنید با سرپرست خود گفت‌وگویی واضح و روشن داشته باشید تا برنامه‌ای بیابید که به شما امکان می‌دهد استرس‌هایی را که در کار خود شناسایی کرده‌اید، مدیریت کنید و عملکرد خود را بهبود بخشید. منابعی را که نیاز دارید، آنچه از شما انتظار می‌رود و آنچه باید تغییر دهید تا فضا راحت‌تر شود را به تفصیل شرح دهید.

- پشتیبانی دریافت کنید

حمایت دوستان و خانواده خود را بپذیرید. اگر همچنان تحت فشار استرس کاری هستید، با یک روانشناس صحبت کنید تا مدیریت استرس خود را یاد بگیرید



مدیریت استرس در محل کار برای کارفرمایان

کارفرمایان با درک علل و پیامدهای آن، چگونه می‌توانند استرس را در محل کار کاهش دهند؟ شما می‌توانید اقداماتی را انجام دهید، از رهبری مثبت شروع کنید و در موقعیت‌های استرس‌زا آرام بمانید. مهم است که با کارمندان خود در مورد **عوامل استرس‌زا** در کار مشورت و با آنها صحبت کنید تا نامشخص بودن آینده آنها کاهش یابد. گوش دادن به آنها و ملاقات‌های حضوری باعث می‌شود احساس کنند شنیده می‌شوند و با ارزش هستند. به آنها این فرصت را بدهید تا در تصمیماتی که بر کارشان تأثیر می‌گذارد، شرکت کنند، به آنها احساس مشارکت بدهید.

شما باید با احترام به کرامت هر یک از کارمندان و صبوری و بردباری در برابر آزار و اذیت و خشونت با درگیری مقابله کنید. از ضرب‌الاجل‌های غیرواقعی اجتناب کنید و مطمئن شوید که وظایف برای هر کارمند بر اساس توانایی‌ها و منابعشان مناسب است. انتظارات خود را روشن کنید، نقش‌ها، مسئولیت‌ها و اهداف را برای یکدیگر مشخص کنید. مهم‌تر از همه، مطمئن شوید که اقدامات مدیریت با ارزش‌هایی که شما اعلام می‌کنید همسو باشد. ارائه جوایز و ایجاد انگیزه، شناخت دستاوردها و برنامه‌ریزی دوره‌های کاری بالقوه استرس‌زا نیز اقداماتی هستند که به **کاهش استرس**، مدیریت استرس و همچنین ارتقای تعامل اجتماعی بین کارکنان کمک می‌کنند.

ممنون از توجهتون...