



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
واحد آموزش سلامت

استرس شغلی و راهکارهای مدیریت آن

شناسنامه آموزش به پرسنل-بیماران و همراهان

عنوان: استرس شغلی و راهکارهای مدیریت آن

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت

تدوین: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم : ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

وظایف را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. اگر کار نامطلوبی را باید به انجام برسانید، آن را سریع 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، و رنجش ها و عدم توافقی های گذشته را فراموش کنید.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵
شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)
سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی (کتابچه -پمفلت-پوستر...)
www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور، قرص B۲)

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.

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

نرمش: حداقل ۳۰ ثانیه در فواصل منظم در طول روز نرمش کنید.

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 تأثیر می‌گذارد. دلیل اصلی تعداد بسیار زیادی از مشکلات روحی و روانی، به طور مستقیم از استرس‌های شغلی نشئت می‌گیرد. استرس موجود در محیط کار، در برخی موارد، حتی می‌تواند ناتوانایی‌هایی را نیز در فرد ایجاد کند.



علائم

علائم استرس شغلی در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل بیشتری از قبیل: موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرارگرفتن در معرض استرس، و میزان استرس وارد شده به فرد، بستگی دارد. اما نمونه‌های بارز علائم استرس شغلی عبارتند از:

بی‌خوابی

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 غیر واقعی، گاهی فشار زیادی را بر روی کارکنان اعمال می‌کند. به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب می‌شود.

حجم بالای کار، ساعات طولانی کار، گرایش شدید به اتمام پروژه‌ها در مدت زمان معین، می‌تواند کارمندان را تحت فشار بی‌حد و حصری قرار دهد.

تکنولوژی

گسترش تکنولوژی در سیمای بهره‌گیری از فن‌آوری‌هایی نظیر: کامپیوتر، پیجر، تلفن همراه، دستگاه فکس، و اینترنت، باعث افزایش سرعت و دقت شده است.

کارکنان مجبور هستند کاربرد نرم‌افزارهای متعدد را در مدت زمان بسیار کوتاهی فراگیرند، که این مطلب خود یکی از عوامل مؤثر برای ایجاد استرس در افراد به شمار می‌رود.



فرهنگ محیط کار

پیدایش سازگاری با محیط کار، می‌تواند از ابعاد مختلف، امری استرس‌زا محسوب شود و فرقی نمی‌کند 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 گزینه‌های مختلف فرهنگ محیط کار از قبیل: الگوهای ارتباطی میان افراد مختلف، رعایت سلسله‌مراتب، رعایت فرم و پوشش مخصوص (در صورت نیاز) و مهم‌تر از همه الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و همکاری‌های خود وفق دهد، دچار استرس می‌شود.

مشکلات شخصی یا خانوادگی

کارمندانی که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش‌های شخصی خود را با مسائل کاری مخلوط کرده و آنها را با خود به محیط کارشان می‌آورند. زمانی که فرد در حالت افسردگی و خستگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه‌هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کنند و همین امر سبب می‌شود تا از عهده مسئولیت‌های شغلی خود به خوبی بر نیاید.

