

به نام خدا

استرس های شغلی
عوامل بروز ، موانع کاهش و راهکارهای مقابله با آن

عوامل بروز و موانع کاهش استرس شغلی



استرس شغلی به دلیل مجموعه‌ای از عوامل فردی، سازمانی و محیطی ایجاد می‌شود:

1. کمال گرایی در عملکرد شغلی مانعی بر کاهش استرس

بسیاری از افراد کمال گرایی دارند و این گونه از باورهای کمال گرایی استرس و فشار زیادی را در شغل آنها ایجاد می‌کند. برای مثال باورهایی که شخص کمال گرا در ذهن خود می‌پروراند می‌تواند شامل چنین مواردی باشد: (من باید در شغل خود بهترین باشم، همه همکاران و افراد بالا دست باید از من رضایت کامل داشته باشند، من باید درآمد بیشتری کسب کنم و باید از تمام کارکنان جلو بزنم.) در این شرایط

زمانی که فرد نمی‌تواند به دلایل مختلف باورهای کمال گرایانه خود را عملی کند، مسلماً دچار استرس شغلی فراوانی می‌شود. لازم به ذکر است کمال گرایی در عملکرد کارکنان از سمت مدیران نیز باعث بروز این حالت می‌گردد.

2. انتظارات نامتناسب اطرافیان و دیگر همکاران

خیلی وقت‌ها فشارهای اطرافیان در منزل و یا محیط کاری، استرس شغلی در فرد را افزایش می‌دهند. باورهایی که دیگران آن‌ها را به شما تحمیل می‌کنند و از شما می‌خواهند به هر قیمتی خود را در کار بالا بکشید و یا دست به رقابت مخرب بزنید. فشار رئیس‌ان و بالا دست‌ان که اغلب متناسب با توانایی‌های زیر دست‌ان نیست، بر بروز استرس و فشار شغلی تأثیر گذار است.

3. بی‌علاقگی به شغل مانعی اساسی در کاهش استرس

یکی از عوامل بروز استرس شغلی عدم علاقه به آن شغل است. متأسفانه بسیاری از افراد در جامعه تنها برای رفع نیاز مالی به سمت شغل‌هایی می‌روند که هیچ علاقه به آن‌ها ندارند، در این شرایط نیازهای روحی و روانی آن‌ها تأمین نشده و استرس فراوانی را در شغل خود احساس می‌کنند. از طرفی ممکن است این شغل حتی منبع درآمد مناسبی نیز برای فرد نباشد و نیاز مالی او را به حد کافی تأمین نکند. در این وضعیت اضطراب افراد دو چندان می‌شود و اغلب به فکر تغییر شغل می‌افتند.

4. برخی دیگر از عوامل بروز استرس شغلی

_عدم انتخاب شغل مناسب به معنی عدم همخوانی شغل مورد نظر با توانایی‌ها و انتظارات شما.

رقابت ناسالم در محیط کاری، تعدیل و اخراج و استعفای نیروها و عدم امنیت شغلی عدم سیستم پاداش دهی قابل قبول، قوانین خشک، انعطاف ناپذیر و ناعادلانه همراه با انتقاد زیاد مدیران

شرایط محیطی نامساعد مانند نور ناکافی، گرما یا سرمای بیش از حد، سر و صدا و...

مسئولیت زیاد در محیط کاری و انجام همزمان چندین کار

افت عملکرد کاری با نادیده گرفتن راه‌های کاهش استرس شغلی



اگر استرس از حالت و حد طبیعی خارج شود به دنبال عوارض جسمی و روانی مانند؛ کاهش توجه و تمرکز ، افسردگی ، بیماری های قلبی و ...، بازدهی و عملکردتان نیز افت شدیدی می‌کند. در این شرایط حتی دچار شدن به فرسودگی شغلی نیز امکان بالایی دارد.

راهکارهای مؤثر در کاهش استرس شغلی در محیط کاری

زمانی که حس می‌کنید تحت استرس شغلی هستید، سعی کنید از روش‌های سازنده برای رویارویی با آن‌ها استفاده کنید:

1. کاهش استرس با تکنیک پذیرش در ذهن

اگر در حال حاضر قادر به استعفا از شغل خود نیستید و کار دیگری هم سراغ ندارید، از تکنیک پذیرش ذهن استفاده کنید. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا ذهن‌تان را درگیر هر آن‌چه را که نمی‌توانید تغییر دهید، نکنید. به جای آن با پذیرش شما می‌توانید به سمت اهداف و ارزش‌های خود حرکت کنید. پس اگر شما نمی‌توانید رفتار رئیس خودتان را عوض کنید ولی می‌توانید کار خود را بر اساس هدفی در حال حاضر در آن محیط هستید انجام دهید. رسیدن به چنین مهارتی نیاز به تمرین و آگاهی از فلسفه این روش دارد. شما می‌توانید با شرکت در جلسات گروه درمانی یا مشاوره روانشناسی مهارت ذهن برای کاهش استرس را پرورش دهید.

2. کاهش استرس شغلی | داشتن برنامه ریزی مناسب

اولین استرس یک روز کاری، گیر افتادن در ترافیک و دیر رسیدن به محل کار است؛ پس زودتر از خانه خارج شوید تا روز کاری خود را با آرامش شروع کنید. اهداف و برنامه‌های کاری خود را براساس درجه اهمیت اولویت بندی کنید. پروژه‌های کاری را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید، تا بتوانید با تمرکز و آرامش بیشتری به انجام آن‌ها پردازید.

3. کاهش استرس با ایجاد تنوع در محیط کاری



در صورت امکان، پوشیدن لباس‌های غیر رسمی با رنگ‌های شاد در محیط کار می‌تواند تاثیر خوبی روی روحیه شما داشته باشد. اتاق کار خود را به صورتی که دوست دارید تزئین کنید. می‌توانید از گل‌های تزئینی یا طبیعی، مجسمه‌ها یا عکس‌های زیبا استفاده کنید.

4. کاهش استرس شغلی | ریلکس کردن

در زمان استراحت به تمرین‌های ریلکسیشن بپردازید. نفس کشیدن عمیق، انجام بعضی از حرکات کششی و مدیتیشن حتی در محل کار هم ممکن است.

5. ارتباط کاهش استرس و مثبت اندیشی

توجه خود را به زمان حال معطوف کنید و ذهن خود را از افکار منفی و مشکلات گذشته رها کنید. به گفت و گوی درونی خود توجه داشته باشید و از خودگویی‌های منفی دست بردارید. نسبت به مسائل کاری واقع بین باشید و از فاجعه آمیز کردن امور ساده بپرهیزید. سعی کنید. به جای تمرکز روی نقاط ضعف خود روی نقاط قوت و توانایی‌های خودتان تمرکز کنید .

6. کاهش استرس به طور دائم با سبک زندگی سالم



به خودتان اهمیت دهید و برای خود احترام قائل شوید. داشتن برنامه ورزشی و رژیم غذایی مناسب می‌تواند استرس شغلی را تا حد زیادی کاهش دهد. حتماً به دور از تمام دغدغه‌ها، زمانی را برای خودتان اختصاص دهید. ارتباط با خانواده، تفریح و سرگرمی باعث ترشح هورمون دوپامین و کاهش استرس می‌شود.

7. تکنیک‌های مدیریت استرس

مدیریت استرس، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها برای آرام‌سازی است که نقش موثری در کاهش استرس شغلی و اختلالات خواب دارد. این تمرین‌ها در هر موقعیتی قابل اجراست. عوامل استرس‌زا در محیط کاری خود را شناسایی کنید تا بتوانید به صورت کارآمدی از این تکنیک‌ها استفاده کنید.

8. کاهش استرس با تقویت هوش هیجانی EQ

هوش هیجانی به معنای توانایی برقرار کردن ارتباط صحیح با دیگران است و تصمیم‌گیری در لحظات مختلف است. شناسایی عوامل میان فردی که باعث استرس

می‌شود و پاسخ مناسب به آن‌ها اهمیت زیادی در کاهش استرس دارد. اگر از حس شوخ طبعی خوبی برخوردار هستید می‌توانید از آن برای از بین بردن استرس شغلی در روابط میان فردی استفاده کنید و خشکی محیط کار را از بین ببرید.

به زبان بدن خود توجه کنید. زبان بدن، می‌تواند بسیار تاثیر گذارتر از کلمات باشند. حالات چهره، فرم ایستادن، طرز نگاه کردن می‌تواند به ایجاد ارتباط مناسب شما با دیگران کمک کند یا مانعی در برابر آن باشد. بسیاری افراد با وجود رعایت نکات ذکر شده نمی‌توانند به رضایت شغلی دست یابند و همواره در رابطه با شغل خود استرس و اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند؛ در این زمینه مشاوره شغلی به شما کمک می‌کند تا با استفاده از تکنیک‌های مناسب استرس خود را کنترل کرده و یا برای تغییر شغل تصمیمات عاقلانه‌ای اتخاذ کنید.

9. کاهش استرس با شناسایی عوامل قابل کنترل

استرس در افراد و در محیط کار زمانی رخ می‌دهد که افراد احساس می‌کنند کنترل هیچ یک از موارد را در دست ندارند. این امر منجر به کاهش اعتماد به نفس، افت تمرکز و به خطر افتادن سلامتی می‌شود. برای این که استرس خود را در این زمینه کاهش دهید، لازم است در ابتدا جنبه‌هایی که در اختیار و کنترل شما هستند را شناسایی کنید. برای مثال شما نمی‌توانید رفتار کارفرما و یا همکارانتان و یا شرایط کاری را تغییر دهید اما کنترل رفتارها و کنش‌های خود را در دست دارید. تمام تلاش خود را به کار ببرید تا در عوامل تحت کنترل خود به خوبی عمل کنید و دیگر دغدغه‌ها را رها کنید. به مرور زمان مشاهده می‌کنید که تغییر رفتار و عملکرد شما بر روی عوامل محیطی و غیر قابل کنترل تأثیر می‌گذارد.

ضرورت و اهمیت کاهش استرس شغلی

شغل جنبه مهمی از زندگی هر انسانی است که علاوه بر تامین نیاز مالی، نیاز به پیشرفت و احساس ارزشمندی شما را ارضا می‌کند. از طرف دیگر استرس شغلی دلیل اصلی بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی است که اثرات زیانبار آن به محیط خانواده شما نیز گسترش پیدا می‌کند. استفاده از روش‌های مثبت برای کاهش استرس اهمیت زیادی دارد. راهکارهای منفی مانند روی آوردن به سو مصرف مواد مخدر یا الکل، شما را به سمت مسیری نامشخص می‌کشاند. در صورت ادامه یافتن استرس احساسات و نگرانی‌هایتان را با یک متخصص در میان بگذارید تا برای درمان استرس تان روشی مناسب را پیش ببرد.

چند راهکار برای کاهش استرس

- تنفس عمیق
- خواب کافی
- وقت گذراندن با دوستان و خانواده
- خندیدن
- موسیقی
- ورزش
- مدیریت زمان
- افزایش توان نه گفتن
- نوشتن (در یک دفترچه استرس‌های روزانه خودتان را بنویسید)
- جویدن آدامس
- حرکات کششی
- بوییدن عطر دلخواه

دمنوش های گیاهی مانند سنبل الطیب و یا گل گاو زبان و ...

اگر جایی را که ایستاده اید
نمی پسندید، عوضش کنید،
شما درخت نیستید...

