

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 انتظار خود، همکاران و مسئولیت های محوله ارتباط دستی برقرار سازد، این حالت موجب بروز افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، عدم احساس رضایت از وضع زندگی، عدم رضایت شغلی و کاهش انگیزه می شود.

تعارض شغلی:

اگر شخصی در محیط کار خود با وظایف یا نیازهایی مواجهه شود که واقعا علاقه ای نسبت به انجام آنها نداشته و یا اینکه قبلا تصویری از انجام آن کارها در ذهن نداشته باشد. متداول ترین مورد در این زمینه هنگامی دیده می شود که فرد بین دو گروه مختلف دو خواست 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 او می 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 با 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 سیگار کشیدن، فشار خون و میزان کلسترول خون در ارتباط است.

روابط 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 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:

۱- ناهماهنگی و ناهمسانی و توانایی های فردی با توقعاتی که از او می رود.

۲- ممکن است وی در معرض تعارض روانی قرار گیرد مثلا جزئی ترین کارها دخالت کند و هم انتظار مشارکت و تقسیم کار داشته باشد.

۳- ممکن است زیر دستان و افرادی که او ریاست آنها را عهده دار است از همکاری و مشارکت در امور خودداری کنند.

روابط همکاران:

نبودن روابط خوب بین همکاران عامل اساسی و محور بی اعتمادی، عدم صمیمیت و رقابت ناسالم یکی از عوامل مهم موجد استرس است. روابط خوب و سالم می تواند علاوه بر سلامت روانی باعث تعادل میزان کورتیزول، کاهش فشار خون و میزان مصرف دخانیات گردد.

اعتقاد بر این است که بیماری هایی مانند حساسیت ها، سردهای میگرنی، فشار خون، ناراحتی های قلبی، زخم های 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 مافوق، روابط زیر دستان، روابط همکاران، عدم امنیت شغلی.

شرایط کاری:

عواملی چون شرایط نامطلوب کاری، تند کار کردن، 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: سرو کار 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.

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 گذاشتن (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 گذاشتن در افرادی که می دانند به مدارج بالا و بالاترین سطح پیشرفت در کار خود رسیده اند بسیار شدیدتر است. این افراد به پرکاری می پردازد تا همچنان خود را در اوج نگه دارند و در عین حال می کوشند عدم احساس امنیت شغلی را مخفی کنند و بدین ترتیب پیش از پیش در معرض استرس قرار می گیرند.

عوامل مادی استرس در محیط کار:

نور:

نور ناکافی در کارگاه

تابش شدید و خیرکننده نور در محل کار

سروصدا:

قرار گرفتن مداوم در معرض سروصدای ماشین آلات

دما:

سرماي شديد در فضاهای باز، قرار گرفتن طولانی در معرض گرما،
نوسان در دمای فضای اداره.

هوای آلوده:

تنفس گازها و دوده های سمی در آزمایشگاه فرآوری

قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری زا

قرار گرفتن در معرض پرتوهای رادیواکتیو

(البته در تمامی بیمارستان ها وسایل و لباس ایمنی به کارکنان تحویل گردیده این کارکنان هستند که بایستی با در نظر گرفتن سلامتی خویش و مسائل اقتصادی و بهداشتی ، از آنها استفاده کنند).

چگونه بر استرس غلبه کنیم؟

-خود را از موقعیت استرس زا دور کنید.

-از واکنش های بیش از بپرهیزید.

-به میزان کافی بخوابید.

-از خود درمانی یا فرار از مشکلات بپرهیزید.

-راه های تمدد اعصاب را بیاموزید.

-اهداف واقع گرایانه برای خود تعیین کنید.

-خود را غرق افکار تان نسازید.

- مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید.



واحد بهداشت حرفه ای

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی الزهرا(س)

آدرس: زاهدان - بلوار شهید مطهری / تلفن: ۱۷-

۳۲۱۹۹۱۵

Website: eye.zaums.ac.ir

بهار ۱۴۰۳