

استرس شغلی

استرس شغلی یکی از عواملی است که بسیاری از کارمندان را تحت تأثیرات منفی خود قرار می دهد. استرس شغلی گاهی اوقات باعث کاهش عملکرد شغلی و در نتیجه بازخورد منفی می شود. اما همیشه تأثیرات منفی ندارد. به عبارت دیگر استرس شغلی همیشه بد نیست. هنگامی که در محیط کاری خود دچار این معضل می شوید چند راه وجود دارد تا بتوانید بر آن غلبه کنید و جلودار تأثیرات منفی آن شوید.

عوامل بروز استرس شغلی

همانطور که گفتیم استرس شغلی همیشه بد نیست. گاهی اوقات استرس باعث می شود که تمرکز و انرژی شما بیشتر شود و برای رویارویی با چالش های جدید هیجان بیشتری داشته باشید. در حقیقت این قضیه حتی می تواند مقدمات رشد و پیشرفت شما را نیز فراهم کند. حتی گاهی اوقات باعث می شود که روی پای خود بایستید، از حوادث ناگوار جلوگیری کنید و اشتباهات پر هزینه را ریشه کن کنید.

ترن هوایی

در اغلب مواقع محیط های کاری مانند ترن هوایی می شوند. عواملی بسیاری سبب می شود تا محیط کار غیر قابل تحمل و طاقت فرسا شوند. برای مثال:

- کار کردن در ساعات طولانی
- کمبود مهلت انجام کار
- افزایش بیش از حد درخواست های کاری از شما

این عوامل سبب می شوند تا شما استرس بگیرید، خسته شوید و به طور کلی از انجام کارهایتان باز بمانید. و اگر استرس شما در حدی باشد که از شما در مقابل انجام کارهایتان مقابله کند، دیگر کمکی به حالتان نمی کند و باعث بروز صدمات جدی در ذهن و مغزتان می شود. علاوه بر این عوامل، از رضایت شغلی شما نیز می کاهد.

شما نمی توانید همه چیز را در اطرافتان کنترل کنید. این قضیه به این معنی نیست که شما قدرت انجام هیچ کاری را ندارید. اگر استرس شما باعث مختل شدن زندگی کاری و حتی زندگی شخصی و سلامتی شما می شود، و بر عملکرد شغلیتان تأثیر شدیدی می گذارد، بهتر است که اقداماتی در راستای این معضل انجام دهید.

مهم نیست که در زندگیتان چه کاری می کنید، آرزوهایتان چه چیزی است، یا کارتان چقدر پر استرس است، اما چیز های زیادی است که می تواند به شما کمک کند تا استرس خود را کاهش دهید.

عوامل تأثیرگذار بر استرس شغلی

ساده ترین عواملی که ممکن است شما را تحت استرس قرار دهد عبارتند از:

- ترس از اخراج شدن
- اضافه کاری بیشتر به دلیل کمبود کارکنان
- فشار برای انجام و برآورده کردن انتظارات رو به افزایش
- فشار برای کار در سطوح مطلوب و البته تمام وقت
- عدم کنترل نحوه انجام کارتان

همچنین عوامل و احساسات دیگری نیز هستند که به واسطه استرس بروز داده می شوند. ممکن است در محل کار احساس خستگی کنید ، اعتماد به نفس خود را از دست بدهید، حتی ممکن است عصبانی و تحریک پذیر شوید یا از انجام کارها عقب نشینی کنید. سایر علائم و نشانه های استرس بیش از حد در محل کار عبارتند از:

- احساس اضطراب ، تحریک پذیری یا افسردگی
- بی تفاوتی ، از دست دادن علاقه به کار
- اختلال در خوابیدن
- خستگی
- مشکل در تمرکز در انجام کارها
- تنش عضلانی یا سردرد
- مشکلات معده
- دوری از دیگران
- استفاده از الکل یا مواد مخدر برای مقابله با این احساسات

نکته 1: با ایجاد تعامل، استرس ناشی از محل کار خود را کاهش دهید.

گاهی اوقات بهترین کاری که برای کاهش استرس می توان انجام داد، تعامل است. اگر شما استرس هایتان را با شخص دیگری در میان بگذارید، در کاهش استرس کاریتان بسیار مفید می باشد. عمل صحبت کردن در مورد آن و دریافت حمایت و همدردی (به خصوص اگر به صورت رو در رو انجام شود) می تواند روشی بسیار مؤثر در از دست دادن انرژی منفی و بازیابی احساس آرامش شما باشد. شخص دیگر لازم نیست مشکلات شما را برطرف کند. آنها فقط باید شنونده خوبی باشند. شما می توانید:

- برای پشتیبانی به همکاران خود مراجعه کنید.
- به دوستان و اعضای خانواده اعتماد کنید.

نکته 2: از سلامتی خود با ورزش و تغذیه حمایت کنید.

وقتی بیش از حد در کار متمرکز هستید ، نادیده گرفتن سلامتی جسمی آسان است. اما وقتی از سلامتی خود با تغذیه و ورزش خوب حمایت می کنید ، نسبت به استرس قوی تر و مقاوم تر می شوید. مراقبت از خودتان نیازی به تغییرات اساسی در شیوه زندگی ندارد. حتی چیزهای کوچک می توانند در افزایش روحیه شما تأثیرگذار باشند، انرژی شما را افزایش دهند و باعث شوند احساس راحتی و آرامش کنید.

نکته 3: به اندازه کافی بخوابید و هیچوقت کمتر از نیاز بدنتان نخوابید.

ممکن است احساس کنید که حتی وقت خوابیدن به اندازه کافی را ندارید. اما کمبود خواب باعث ایجاد اختلال در بهره وری، خلاقیت ، مهارت های حل مسئله و توانایی در تمرکز می شود. هرچه شما بهتر استراحت کنید ، بهتر می توانید مسئولیت های شغلی خود را برطرف کرده و با استرس در محیط کار مقابله کنید.

نکته 4: کارهایتان را اولویت بندی و سازماندهی کنید.

هنگامی که استرس شغلی و محل کارتان، شما را تحت الشعاع قرار می دهد ، اقدامات ساده و عملی برای در دست گرفتن مجدد کنترل وجود دارد. نکات مدیریت زمان برای کاهش استرس شغلی عبارتند از:

- برنامه ای متعادل ایجاد کنید.
- صبح زود خانه را به مقصد کارتان ترک کنید.
- استراحت منظم را در برنامه هایتان قرار دهید.
- بیش از حد خود را متعهد به همه چیز نکنید.

نکته 5: عادت های بدتان را ترک کنید. زیرا به کاهش استرس در محل کار کمک می کند.

بسیاری از ما با افکار و رفتارهای منفی استرس شغلی را بدتر می کنیم. اگر بتوانید این عادت های خود را برطرف کنید ، استرس تحمیل شده توسط کارفرمایان را آسان تر خواهید یافت.

نتیجه

اگر بتوانید کنترل بیشتری روی خود و برنامه هایتان داشته باشید، و نکاتی که در این مقاله به آن ها اشاره کردیم را رعایت کنید، حتما در کاهش استرس شغلی خود بسیار تأثیر می گذارید. در نتیجه عملکردتان بیشتر می شود و سلامتی خود را نیز حفظ می کنید.