

مدیریت استرس در محیط کار



۹ راه ساده برای مقابله با استرس در محل کار

پیامدهای ناشی از استرس در محیط کار قابل توجه است که از نسبتاً خوش خیم (مانند سرماخوردگی و آنفولانزا) تا مخاطرات بالقوه و جدی تر (مانند بیماری قلبی و سندرم متابولیک) متغیر است. استرس در محل کار موضوع رایجی است و یافتن یک شغل کم استرس سخت است (ولی غیرممکن نیست). یک رویکرد واقع بینانه تر، اتخاذ استراتژی‌های مقابله‌ای موثر برای کاهش استرس در شغل فعلی است. در اینجا چند تکنیک مدیریت استرس آورده شده است که اگر برای تان سخت است که با استرس کاری کنار بیایید، می‌توانید آنها را امتحان کنید.

[برای انجام تست آنلاین نئو کلیک کنید.](#)

[برای مطالعه مقاله اضطراب و تست نئو کلیک کنید](#)

روزت را در جهت درست شروع کن

بسیاری از افراد پس از تلاش برای صبحانه دادن و آماده کردن بچه‌ها برای رفتن به مدرسه، فرار از ترافیک و مبارزه با خشم جاده‌ای، و خوردن یک لیوان چای به جای یک صبحانه سالم، به محل کار خود می‌رسند. این باعث می‌شود آن‌ها نسبت به استرس در محل کار تحریک پذیرتر باشند. ممکن است تعجب کنید که شروع یک صبح پر استرس، چقدر شما را تحت تاثیر استرس محل کار قرار می‌دهد. هنگامی که روز را با برنامه ریزی، تغذیه خوب و نگرش مثبت شروع می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که خیلی راحت تر از استرس‌های شغلی عبور می‌کنید.

در مورد مقررات شفاف باشید

عاملی که به فرسودگی شغلی کمک می‌کند، قوانین نامشخص برای کارکنان است. اگر دقیقاً نمی‌دانید چه چیزی از شما انتظار می‌رود، یا اگر الزامات نقش شما به سرعت تغییر می‌کند، ممکن است به شدت با استرس روبرو شوید. اگر متوجه شدید که هیچ وقت نمی‌دانید کاری که انجام می‌دهید کافی است یا نه، ممکن است صحبت با

سرپرستان کمک‌کننده باشد. می‌توانید زمانی را صرف مرور انتظارات و بحث در مورد استراتژی برآورده کردن انتظارات کنید. این می‌تواند استرس را برای کارمندان و مدیران کاهش دهد!

از درگیری دوری کنید

تعارضات بین فردی بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر می‌گذارد. فرار از تعارض بین همکاران ممکن است دشوار باشد، بنابراین ایده خوبی است که تا جایی که می‌توانید از درگیری در محل کار خودداری کنید.

غیبت نکنید. بسیاری از نظرات شخصی خود را در مورد مذهب و سیاست به اشتراک نگذارید. در صورت امکان، سعی کنید از افرادی که به خوبی با دیگران کار نمی‌کنند دوری کنید. اگر به هر حال با تعارضی روبرو شدید، مطمئن شوید که می‌دانید چگونه به درستی با آن برخورد کنید.

منظم بمانید

حتی اگر به طور ذاتی فرد بی‌نظمی هستید، داشتن برنامه‌ریزی برای منظم ماندن، می‌تواند استرس شما را در محل کار کاهش دهد. داشتن نظم زمانی یعنی اینکه در صبح برای دیر نرسیدن عجله کمتری داشته باشید و در پایان روز کمتر مشغله داشته باشید. منظم بودن می‌تواند به معنای دوری از تأثیرات منفی بی‌نظمی و کارآمدتر بودن در کار باشد.

راحت باش

یکی دیگر از عوامل شگفت‌انگیز استرس‌زا در محل کار، ناراحتی از محیط فیزیکی است که اغلب مربوط به جایی است که بیشتر وظایف روزانه خود را در آنجا انجام می‌دهید (مانند میز).

اگر فقط برای چند دقیقه روی یک صندلی ناخوشایند بنشینید ممکن است متوجه استرس خود نشوید. اما زمانی که سر کار هستید عملاً روی آن صندلی زندگی می‌کنید، ممکن است کمر درد داشته باشید و نسبت به استرس واکنش بیشتری نشان دهید. به خاطر آن حتی چیزهای کوچک مانند سر و صدای دفتر می‌تواند حواس‌پرتی ایجاد کند و باعث ایجاد احساس ناامیدی شود. هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا فضای کاری آرام، راحت و آرام‌بخشی ایجاد کنید.

چندوظیفه‌ایی بودن را فراموش کنید

چندوظیفه‌ایی بودن زمانی به عنوان روشی فوق‌العاده برای به حداکثر رساندن بازدهی زمانی و انجام کارهای بیشتر در یک روز اعلام شد. با این حال، مردم در نهایت متوجه شدند که اگر تلفن در گوش خود داشته باشند و همزمان محاسبات را انجام دهند، سرعت و دقت آنها اغلب آسیب می‌بیند. از تکنیک قطعه‌بندی اطلاعات (Chunking) برای بهبود حافظه استفاده کنید

در اوقات استراحت پیاده‌روی کنید

بسیاری از افراد با اثرات نامطلوب سبک زندگی کم‌تحرک درگیر هستند. شما می‌توانید با انجام تمرینات ورزشی در زمان استراحت خود با اثرات جسمی و روحی استرس کاری مبارزه کنید.

اگر برنامه شما اجازه می‌دهد، ممکن است سعی کنید در طول روز فعالیت‌های ورزشی کوتاهی داشته باشید. این می‌تواند به شما کمک کند کسل بودن را از بین ببرید، خلق و خوی خود را بهبود ببخشید و به حال بهتری برسید.

کمال‌گرایی را کنترل کنید

کسب موفقیت بالا ممکن است به شما احساس خوبی نسبت به خودتان بدهد و به شما کمک کند در کار برتر باشید، اما کمال‌گرا بودن می‌تواند مشکلاتی را برای شما (و اطرافیانتان) ایجاد کند.

ممکن است نتوانید هر بار همه‌ی کارها را به خوبی انجام دهید. یک استراتژی خوب برای جلوگیری از تله کمال‌گرایی این است که باور کنید که تمام تلاش خود را انجام می‌دهید. زمانی را برای تشویق خودتان به خاطر تلاش‌هایتان اختصاص دهید. ممکن است این کار سبب شود تا در محل کار استرس کمتری داشته باشید.

به موسیقی گوش دهید

گوش دادن به موسیقی فواید زیادی دارد و می‌تواند راهی موثر برای کاهش استرس قبل، حین و بعد از کار باشد. پخش یک آهنگ نشاط‌آور در حین تهیه صبحانه می‌تواند به شما کمک کند روز خود را با آمادگی بهتری برای تعامل با افراد زندگی خود شروع کنید. به همین ترتیب، پس از یک روز طولانی، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان در مسیر خانه می‌تواند به شما کمک کند تا وقتی به خانه می‌رسید، استرس کمتری داشته باشید.