

## استرس در محیط کار

تهیه و تنظیم:  
دکتر احسان رفیعی منش  
متخصص طب کار  
عضو هیأت علمی دانشگاه



- بروز سردردهای مکرر یا سایر دردهای حاد یا مبهم
- روی آوردن به داروهای روانگردان یا الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور
- احساس مداوم نگرانی یا اندوه

### راهکارهای پیشگیری و کنترل استرس شغلی در کارکنان:

- شناسایی و کنترل عوامل استرس زای محیط کار توسط تیم سلامت
- طراحی و تنظیم ساعت کار در شیفت‌های کاری، تا در آنها زمان استراحت و خواب کافی برای شاغلین فراهم شود.
- طراحی ارگونومیک محیط کار به منظور راحتی و احساس آرامش کارکنان
- به همراه داشتن یک همکار حتی الامکان حین کارهای طولانی و دشوار
- انجام ورزش به طور متناوب و منظم در زمان‌های ممکن
- انجام تنفس آهسته و عمیق هنگام احساس استرس و فشار (به آرامی از بینی نفس بکشید چند ثانیه نگه دارید و آرام از دهان خارج کنید. ۵ الی ۱۰ بار این عمل را انجام دهید)
- داشتن خواب کافی در فواصل شیفت‌های کاری
- انجام اقدامات درمانی و باز توانی مناسب در کارکنان دچار مشکلات روانی و بیماران

### عوامل اصلی استرس زای شغلی در محیط‌های کاری:

- زمان طولانی و پیاپی انجام کار یا حجم بالای کار
- انجام کار در ساعات غیرمعارف شب و انجام کار شیفتی
- فقدان استراحت کافی حین کار
- داشتن مسئولیت جان دیگران
- احتمال بروز برخورد و درگیری با مراجعین یا همکاران
- عملکرد نامناسب ابزار و وسایل کار
- نور نامناسب در محیط کار
- وضعیت‌های ناجور بدنی و غیر ارگونومیک در محیط کار
- عدم وجود حمایت‌های شغلی، بیمه‌ای و اجتماعی مناسب
- محرومیت‌های اجتماعی و خانوادگی

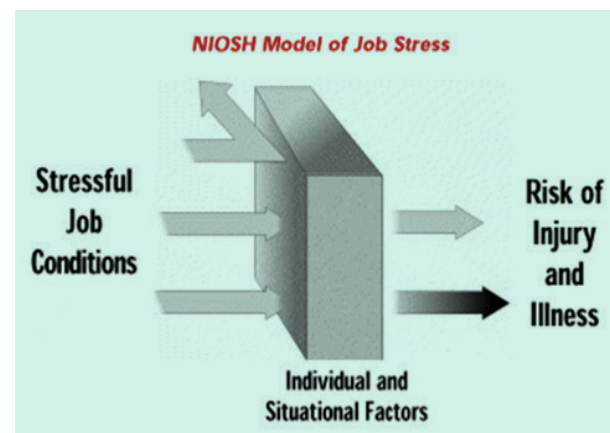
### نشانه‌های هشدار دهنده وجود استرس شغلی در کارکنان:

- احساس عدم توانایی در انجام مسئولیت‌های محوله
- نخوابیدن به مقدار کافی یا خوابیدن بیشتر از حد معمول
- تغییرات قابل توجه در وزن
- احساس خستگی مداوم
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً موجب لذت فرد بوده
- به سادگی خشمگین یا تحریک شدن

استرس بخشی اجتناب ناپذیر در زندگی است که بسته به فشار روانی و کیفیت انطباق فرد با آن ممکن است منجر به بیماری و یا برعکس، به تجربه ای مثبت تبدیل شود.

عوامل روانی محیط کار و استرس شغلی برخلاف سایر عوامل زیان آور محیط کار مختص شغل خاصی نیستند و در همه مشاغل به اشکال گوناگون و با درجات متفاوت وجود دارند.

طبق تعریف انستیتو ملی ایمنی و سلامت شغلی آمریکا (NIOSH: National Institute for Occupational Safety & Health) که در سال ۱۹۹۹ ارائه شده است، استرس شغلی وقتی رخ می دهد که بین نیازهای شغلی با توانایی ها، قابلیت ها و خواسته های فرد هماهنگی نباشد.



سازمان جهانی بهداشت بر اساس شاخص بار جهانی بیماری ها برآورد کرده که بیماری های روانی از جمله استرس ها دومین علت ناتوانی ها تا سال ۲۰۲۰ خواهند بود.

ارزیابی شرایط کار در اروپا نشان داده که در سال ۲۰۱۵، ۳۶ درصد شاغلین در اروپا تقریباً همیشه تحت فشارهای روانی بوده و حدود ۳۳ درصد مجبور به کار با سرعت بالاتر از حد توان خود بوده اند.

حدود ۱۶ درصد از این افراد برخوردهای اجتماعی نامناسب شامل درگیری فیزیکی، توهین و ... را در محیط کار تجربه کرده اند.

در ژاپن یک ارزیابی در خصوص حوادث شغلی مشخص کرد حدود ۳۲ درصد شاغلین در معرض اضطراب و استرس شغلی در طی یکسال گذشته هستند.

• انسان برای آنکه بتواند به کار و کوشش بپردازد می بایست کمی احساس استرس کند.

• این استرس سودمند، انسان را در جریان انجام کار هوشیار نگه می دارد، اما اگر میزان استرس ناشی از انجام کار بیش از مقدار مجاز شود باعث بروز اختلالات جسمانی، روانی و رفتاری در شاغلین شده و تاثیر زیادی در کاهش بهره وری سازمانی و افزایش حوادث دارد.

در شاغلین مراکز خدمات سلامت به خاطر ماهیت کار و محیط کار، این عوامل روانی و استرس شغلی با شدت بالاتری دیده می شوند و علاوه بر این مسلماً شاغلینی که دچار استرس هستند بیشتر اشتباه کرده و احتمال حوادث بیشتری در محیط کاریشان وجود دارد.

عوامل متعددی باعث بروز حوادث محیط کار می شود. اما عامل انسانی باعث بروز حدود ۸۰ درصد این حوادث هستند.

با افزایش عوامل استرس زای محیط کار عوارض مختلفی در شاغلین بروز می کند که در سه گروه زیر قرار می گیرند:

### • پیامدهای جسمانی استرس شغلی :

در کوتاه مدت تپش قلب، برافروختگی، لرزش و تحریک پذیری و در بلند مدت بیماریهای قلب، اختلالات گوارشی، آسم، سردرد

### • پیامدهای روانی :

اضطراب، احساس ناخرسندی، افسردگی، انزوا

### • پیامدهای رفتاری استرس شغلی :

انجام نامنظم کار، افزایش حوادث، افزایش مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر