



پیام روانشناس

استرس های شغلی و راه های مقابله با آن

خانم احمد پوره کارشناس ارشد روانشناسی

کد : ۱۴۰۱/۱۱/آ س س ر / ۶۵

گروه آموزشی

شورای تخصصی سلامت روان

بهداشت و درمان صنعت نفت

استراتژی های سازمانی پیشگیری و درمان

پیامد های استرس:

- برنامه های کمک به کارکنان با شناسایی به موقع علائم استرس و اقدام درمان حرفه‌ای.
- زمان استراحت کافی.
- مرخصی استرس.
- بهبود شرایط کاری.
- جو اجتماعی سالم و ایجاد ارتباط سازنده با دیگران.

نکته آخر..

اگر استرس شغل و محیط کار در عملکرد شغلی، سلامتی یا زندگی شخصی شما تداخل دارد، وقت آن است که اقدام کنید. مهم نیست که برای زندگی چه کاری انجام می‌دهید، یا شغل شما چقدر استرس‌زا است، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش سطح استرس کلی و بازبایی مجدد حس کنترل در محل کار، انجام دهید.

استراتژی های سازمانی پیشگیری از استرس

- مشاوره های روانی.
- حمایت اجتماعی، با هم بودن یا انسجام.
- تیم سازی.

استراتژی های فردی، پیشگیری و

درمان پیامد های استرس:

- استفاده از فنون آرام سازی:
- استفاده از ورزش های هوازی.
- یادگیری آگاهانه و فعال، مراقبه.
- رژیم غذایی مناسب.
- بازخورد زیستی (فیزیولوژیک).
- خود گشودگی.
- درمان پزشکی.

تعریف استرس شغلی

در هر یک از موقعیت‌های شغلی، از ما انتظار می‌رود که سطح مشخصی از توان، انرژی، تمرکز، و منابع در اختیار خود را برای ایفای وظایف شغلی خود، صرف کنیم. اگر این انتظارات، فراتر از منابع در دسترس مان باشند، ما استرس شغلی را تجربه می‌کنیم.

علل شایع استرس در محیط کار

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

علائم هشدار دهنده استرس در محیط کار

هنگامی که در کار، احساس ناراحتی می‌کنید، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید و ممکن است، عصبانی و تحریک‌پذیر باشید.

علائم و نشانه‌های استرس بیش از حد در

محل کار، عبارتند از:

- احساس اضطراب یا افسردگی.
- بی‌تفاوتی و از دست دادن علاقه به کار.
- خوابیدن با مشکل.
- خستگی.
- تمرکز بر مشکل.
- تنش عضلانی یا سردرد.
- مشکلات معده.
- مشکلات اجتماعی یا خانوادگی.
- استفاده از الکل یا مواد مخدر برای مقابله.

نش نوع استراتژی پیشگیری از استرس وجود

دارد که هر کدام از آن‌ها، می‌تواند بصورت

فردی یا سازمانی به کار گرفته شود:

- ۱- استراتژی‌های فردی، پیشگیری از استرس زها.
- ۲- استراتژی‌های سازمانی، پیشگیری از استرس زها.
- ۳- استراتژی‌های فردی پیشگیری از استرس.
- ۴- استراتژی‌های سازمانی، پیشگیری از استرس.
- ۵- استراتژی‌های فردی، پیشگیری و درمان پیامد های استرس.
- ۶- استراتژی‌های سازمانی، پیشگیری و درمان پیامد های استرس.

استراتژی‌های فردی پیشگیری از استرس زها:

- خوش بینی اکتسابی.
- مدیریت اوقات کاری.
- مدیریت اوقات فراغت.

استراتژی‌های سازمانی پیشگیری از استرس زها:

- طراحی مجدد مشاغل.
- استقلال در تصمیم‌گیری.
- کنترل‌های منطقی.
- ابهام زدایی و شفاف‌سازی.
- هدف‌گذاری و تعیین اهداف.
- برنامه‌ریزی کار، ایجاد ساعات کار شناور.
- سبک مدیریت و ساختار سازمانی.
- طراحی مجدد ساختار.
- فرهنگ سازمانی و ارتباطات.
- نظام پاداش عادلانه.

استراتژی‌های فردی پیشگیری از استرس

- عوامل وضعیتی - شخصی.
- ارزیابی شناختی از استرس.
- فنون سازگاری:

اگر عوامل وضعیتی - شناختی و ارزیابی شناختی از استرس مثبت باشد و فرد استرس را ادراک کند، فنون سازگاری، مثبت است. اگر این فنون مؤثر نباشند، باید از استراتژی‌های درمان پیامدها، استفاده کرد.