



دکتر محمدرضا غفارزاده رزاقی

مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## توصیه های سلامت روانی در خصوص پیشگیری از فرسودگی شغلی

### فرسودگی شغلی چیست ؟

فرسودگی شغلی یا کارزدگی در واقع کاهش انرژی روانی برای انجام وظیفه است که معمولاً منجر به افسردگی می شود. معمولاً افرادی که در تلاش برای کمک کردن به بیماران روانی یا افراد تحت فشار روانی هستند، دچار فرسودگی شغلی می شوند. بنابراین فرسودگی شغلی در واقع خستگی روحی فرد به علت زمان زیاد درگیری فکری و خدمت کردن است.

### تعریف فرسودگی شغلی :

در واقع افرادی که مدت زیادی را در معرض انجام کارهای سخت و دشوار بوده اند از نظر جسمانی، هیجانی و روانی خسته می شوند که این خستگی مفرط از کار طولانی را فرسودگی شغلی می گویند.

فردی که دچار فرسودگی شغلی شده، انرژی و توان و انگیزه کمتری را نسبت به گذشته برای انجام کار مورد نظر دارد و عملکرد او نیز کاهش پیدا خواهد کرد. فرسودگی شغلی عواقبی را برای افراد دارد که بر روی زندگی آن ها تاثیر می گذارند.

### علائم هشداردهند فرسودگی شغلی :

فرسودگی ممکن است پس از مدتی طولانی اشتغال در یک شغل اتفاق بیفتد. وقوع فرسودگی به این معناست که عوامل فشار روانی پیشی گرفته و فرد در تیم های بهداشتی و درمانی نمی تواند خود را از شرایط محیطی دور نگه دارد. از علائم مهم فرسودگی شغلی رایج در بین تیم های بهداشتی و درمانی می توان به موارد زیر اشاره نمود:

خستگی مفرط ، کاهش اعتماد به نفس ، کاهش پیشرونده میزان کارآیی ، خود را مقصر پنداشتن، احساس عدم قدردانی و یا حتی خیانت از سوی سازمات متبوع ، رفتار قهرمان گرایانه ولی در عین حال بی مهابا ، غفلت از سلامت خویشتن و نیازهای فیزیکی ، رفتار ضد اجتماعی، اشکال در تمرکز، عدم توانایی در تصمیم گیری و قضاوت صحیح ، اختلالات خواب، مشکل در اشتها و تغذیه ، زیاده روی در مصرف سیگار و سایر مواد، باورهای خودبزرگ بینانه در مورد توانایی ها.



## عواقب فرسودگی شغلی :

### ۱- فرسودگی جسمانی :

فرسودگی جسمانی اولین نتیجه فرسودگی شغلی در افراد است. گاهی افرادی که دچار فرسودگی شغلی شده اند دچار سردرد، حالت تهوع، سرگیجه، کم خوابی و تغییر برنامه غذایی می شوند که همه این موارد موجب ضعیف تر شدن جسم آن ها خواهد شد. بنابراین، فرسودگی جسمانی اولین نتیجه مستقیم از فرسودگی شغلی است.

### ۲- فرسودگی عاطفی :

فرسودگی عاطفی دومین نتیجه فرسودگی شغلی است. فردی که دچار فرسودگی شغلی شده است به مشکلات عاطفی نظیر افسردگی، احساس عدم توانایی و کارایی در شغل مربوطه، احساس درماندگی و داشتن نگرش های منفی نسبت به خود، شغل، جامعه و سازمان کارفرمای خود دچار می شود.

### تعریف خشنودی شغلی :

خشنودی شغلی در طرف مقابل تعریف فرسودگی شغلی است. خشنودی شغلی باعث انرژی بخشیدن به افراد برای ادامه کار و انگیزه مضاعف برای پیشرفت در آن کار و بهبود عملکرد کنونی می شود اما فرسودگی شغلی عامل بازدارنده ای برای خشنودی شغلی است.

### فرسودگی شغلی در میان کادر بهداشتی و درمانی :

طبق پژوهش انجام شده بر روی فرسودگی شغلی ، کادر بهداشتی و درمانی بیشتر از دیگر شغل ها دچار فرسودگی شغلی می شوند. شاید عواملی مانند محیط کاری، ساعت کاری زیاد، شب کاری و بسیاری از عوامل دیگر وجود داشته باشند که باعث افزایش فرسودگی شغلی در میان این گروه شده اند و واقعیت این است که گروه بهداشتی و درمانی مشغله بیشتری نسبت به بسیاری از مشاغل دیگر نیز دارند.



## توصیه های سلامت روانی در خصوص پیشگیری از فرسودگی شغلی :

۱. برنامه ریزی و آماده سازی دقیق جهت ارائه خدمات به آسیب دیدگان
۲. اکتفا نمودن به مواردی که می توان از عهده آن برآمد.
۳. مدیریت افکار و عواطف
۴. تمرکز بر روی کار
۵. گفتگو با دیگران
۶. استراحت منظم
۷. مصرف غذای سالم و ورزش
۸. تمجید از خود به دلیل کسب موفقیت های کوچک و درعین حال توجه به فورتنی
۹. تعیین و مشخص نمودن مسئولیت ها به صورت روشن و واضح
۱۰. حمایت و پشتیبانی کردن از یکدیگر
۱۱. برگزاری جلسات منظم گروهی
۱۲. انجام وظایف به صورت چرخشی
۱۳. منظم نمودن ساعات استراحت و استفاده نمودن از مرخصی منظم
۱۴. کسب مهارت های جدید در خصوص موضوع

## تکنیک های خود یاریگری در جهت مدیریت فرسودگی شغلی :

- ۱- به یاد داشته باشید که واکنش های شما طبیعی و غیر قابل اجتناب می باشند.
- ۲- نسبت به تنش درونی خود آگاه باشید و آگاهانه سعی در کسب آرامش داشته باشید.
- ۳- با فردی که با وی احساس راحتی می نمائید صحبت کنید. برای وی توضیح دهید که در خلال لحظات بحرانی به چه مواردی می اندیشیده اید و یا اینکه چه احساسی را تجربه نموده اید.
- ۴- در تمرین های گروهی با افراد همتای خود بحث درباره روش های انطباقی و یافتن بهترین روش ها شرکت کنید.
- ۵- از نقاشی، موسیقی و ورزش برای آرامش خود استفاده کنید.



- ۶- اگر پرداختن و تمرکز بر فعالیت های خاص و دشوار برایتان مقدور نیست، به فعالیت های عادی و روزمره بپردازید.
- ۷- اگر دچار اشکال در خواب شده اید و یا شدیداً احساس اضطراب دارید، با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید. از داروهای خواب آور، آرامبخش و یا سایر داروها و مواد استفاده نکنید. مصرف هرگونه دارو باید تحت نظر پزشک صورت پذیرد.
- ۸- سعی کنید زمان هایی را به فعالیت هایی اختصاص دهید که از آن لذت می برید، به طور مثال گوش دادن به موسیقی، کتاب خواندن، پیاده روی، بازی با کودکان و تماس گرفتن با دوستان.
- ۹- در صورت امکان، هر روز با خانواده خود تماس بگیرید.
- ۱۰- از توقعات بیش از حد و کمال گرایانه بپرهیزید، چه در مورد خود و چه در مورد دیگران.
- ۱۱- در صورتی که وظایف محوله به شما بسیار برایتان دشوار می باشد، از همکاران مسئول خود بخواهید که یک بازنگری در آن ها انجام بدهند.
- ۱۲- با همتایان و رهبر مسئول گروه مربوطه، در مورد این که وقایع پراسترس و فشارهای موجود فعلی چگونه شما را متاثر از خویش می سازند، صحبت کنید تا آن ها از وضعیت شما آگاه باشند.
- ۱۳- از خود درمانی اکیدا بپرهیزید.
- ۱۴- بر خود شرایط را سخت نگیرید.
- ۱۵- سرعت تنفس خود را کنترل کرده و عضلاتتان را منبسط نمایید.
- ۱۶- سعی کنید تغذیه ای مناسب و منظم داشته و در صورت مصرف سیگار، از سیگار کشیدن تا حد امکان پرهیز کنید. ورزش با توجه به تاثیری که بر کاهش فشارها دارد، به شما کمک فراوانی خواهد داشت.
- ۱۷- اگر با گذشت سه هفته، همچنان علائم و واکنش های شما برطرف نشد، از افراد متخصص در حوزه سلامت روان ( روانشناس بالینی و روانپزشک ) کمک بخواهید.