

سلامت روان و محیط کار

بهداشت روانی را امروزه به معنی احساس رضایت و بهبود روانی و انطباق کافی اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه تعریف کرده اند. یک محیط کاری سالم می تواند ارتباط نزدیکی با بهداشت روانی کارکنان داشته باشد.

محیط کاری میتواند عارضه های منفی بر سلامت جسمی و روانی کارکنان داشته باشد اگر:

- فضایی به وجود آوریم که تعادلی بین کار و زندگی وجود نداشته باشد.
- تبعیض، تجاوز به حقوق کارکنان و برچسب زدن رواج داشته باشد.

تعادل میان کار و زندگی

تعارض میان کار و زندگی، وقتی بوجود می آید که کارکنان دریابند نقش های آنان در محیط کار و خانواده، با یکدیگر تداخل داشته و برای یکدیگر مزاحمت ایجاد می کنند. همه استرس ها منفی و مضر نیستند و جزئی از ماهیت کار محسوب می شوند. تحقیق های انجمن بهداشت روانی " کانادا " در سال ۲۰۰۱ میلادی، نشان می دهد کارکنانی که استرس ناشی از کار را مثبت تلقی می کنند، از بهره وری بالایی برخوردارند. بسیاری از کارکنان معتقدند تعارض میان کار و زندگی به محیط خانواده و کار، آسیب جدی می رساند که می تواند سلامت جسمی و روانی فرد را به خطر بیندازد. البته این به این معنی نیست که استرس، به تنهایی

موجب تشدید بیماریهای روانی میشود. **استرس زیاد زمینه ساز افسردگی، اضطراب یا خشم شده و در کارکرد مغز، اختلال ایجاد میکند و در نهایت، منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن می شود. به عبارتی، استرس زیاد می تواند موجب ضعف اخلاقی و غیبت و کاهش بهره وری شود.**

سه اصل سلامت روان



تعارض شدید میان کار و زندگی همراه است با:

- تحمل استرس زیاد، افسرده خویی، درماندگی و ضعیف تر شدن وضعیت سلامت جسمانی
- کاهش رضایتمندی شغلی و تعهد سازمانی
- افزایش مراجعه به پزشک
- افزایش غیبت کاری

برای از بین بردن تعارض میان کار و زندگی، به کار فرمایان توصیه میشود:

کارهای اضافی را کم کنید: یکی از روش ها، جلوگیری از مکاتبهای اضافی و ارجاع آن از مدیریت به کارکنان، اصلاح و بهبود فرآیندهای کاری است. در این زمینه با کارکنان

مشورت کنید. کاهش مأموریت های اداری. کاهش پرداخت اضافه کاری های جایگزین برای جبران هزینه های زندگی (پاداش بر اساس شایستگی و عملکرد) به کارکنان برای انجام اضافه کاری، فرصت « نه » گفتن بدهید، به شرطی که وقفه در کارهای اداری بوجود نیاید.

ساعت های کار شناور تدوین کنید تا کارکنان بتوانند در طول هفته، چند روزی از این ساعت های کاری استفاده کنند یا شرایط انجام کار در خانه را فراهم سازید.

نباید کارکنان را برای انتخاب میان پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار بگذارید، بلکه باید راه کارها و شاخص های ارتقا و ترقی شغلی به نحوی طراحی شود که به زندگی خصوصی، صدمه ای نرساند.





سلامت روان و محیط کار



تهیه و تنظیم:

عاطفه بهرامی

مسئول اداره مشاوره دانشجویی

معاونت دانشجویی فرهنگی

تبعیض سم مهلکی برای یک محیط کاری خوب محسوب می شود و زمینه ساز بروز بسیاری از بیماریها است. سازمان ها از داشتن کارکنان سالم و تندرست بهره می برند.

کارکنان را تشویق کنید به فکر سلامتی خود باشند. وجود کارکنان سالم، تندرست و با نشاط، موجب بهبود اخلاقیات و افزایش بهره وری در سازمان می شود.

توجه به فعالیت جمعی،
گروهی و پرهیز از فردگرایی
در محیط های کار باعث
افزایش احساس دلبستگی و
حمایت روانی در افراد گروه
می شود.

برای حفظ تعادل میان کار و زندگی خانوادگی کارکنان

باید:

- سعی کنید کار اداری را در تایم اداری انجام داده تا کار کمتری به خانه ببرید.
- اگر مجبورید در خانه، کارهای اداری انجام دهید باید وقت خاصی را به آنها اختصاص دهید. برای نمونه وقتی که فرزندان به رختخواب رفتند.
- ماموریت های اداری را کاهش دهید.
- از ساعت های کار شناور استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید واکنش افراد در مقابل استرس، متفاوت است، ممکن است برای یک نفر عارضه های جسمانی و روانی شدید داشته باشد در حالی که دیگری از این عارضه ها در امان باشد.

عدم تبعیض و تجاوز به حقوق دیگران

تبعیض، نقص حقوق دیگران و برچسب زنی، مانعی جدی برای داشتن سلامت جسمی، روحی و روانی خوب است.

ترس از دست دادن شغل، عدم ارتقای شغلی، عدم مشارکت کارکنان و تمسخر از سوی همکاران، می تواند آسیب جدی به سلامت روحی و روانی فرد وارد نماید.