

پادزهرهای استرس شغلی



فهرست پُراسترس ترین مشاغل جهان در سال ۲۰۲۲ اعلام شد؛ از راهکارهای مقابله با استرس شغلی گفتیم

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

در فهرست پُراسترس ترین مشاغل جهان که بر اساس بررسی های انجام شده در سال ۲۰۲۲ بوده، به ترتیب کارکنان نظامی با تجربه استرس ۷۲ درصدی، آتش نشانان با ۷۲، خلبانان با ۶۱، پلیس ۵۱، گوینده ها ۵۱، خبرنگاران ۴۹، مسئول روابط عمومی ۴۹، مدیران ارشد شرکت ۴۸ و رانندگان تاکسی با استرس ۴۸ درصدی در این فهرست قرار دارند(منبع: تنیان). امروزه زمان قابل توجهی از زندگی افراد در محیط کار صرف می شود که این امر گاهی تنش ها و حساسیت های مثبت و منفی در پی دارد. نزاع با همکار، فشار رئیس، دیر رسیدن به محل کار و محروم شدن از مزایا و پاداش، نمونه هایی از این استرس ها است. شناخت استرس شغلی، عوامل به وجود آورنده و نشانه های آن در مقابله با استرس های محیط کار کمک کننده خواهد بود که در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

تعریف روان شناسانه استرس شغلی

استرس به خودی خود پدیده بدی نیست. واژه استرس می تواند خنثی یا آثار خوب و بدی داشته باشد. به طور کلی سطح بهینه ای از استرس بر عملکرد تاثیر مثبت دارد. اگر سطح استرس از حد بهینه بالاتر رود، به افت عملکرد دفر د و در نهایت تحلیل رفتگی منجر خواهد شد و اگر استرس پایین تر از سطح کمینه قرار گیرد، نتیجه آن کاهش عملکرد فرد خواهد بود. اما استرس شغلی چیست؟ استرس شغلی را می توان تجمع عوامل استرس زای مرتبط با شغل دانست. استرس شغلی زمانی بروز می کند که خواسته های محیط کار و فشار های ناشی از آن، با قابلیت ها و توانایی های فرد هماهنگی ندارد و در نتیجه مشکلاتی را برای وی به وجود می آورد.

نشانه های جسمی و روانی استرس شغلی

معمولاً بین استرس شغلی و بیماری های جسمانی فرد، رابطه

کودکان به چه رفاهی نیاز دارند؟

بریده کتاب

ساده ترین تصور ما از داشتن رفاه، داشتن تمکن مالی است اما پول به تنهایی نمی تواند تضمین کننده فاه باشد. رفاه واقعی، رفاه احساسی و هیجانی است.

کودک باید عشق دریافت کند، چیزی که ممکن است در مجهزترین قصر ها و اتاق های بهترین ویلا ها یافت نشود. رفاه یعنی این که والدین کودک همواره به شیوه ای خلافتان، در دنیای او حاضر باشند و باتمام وجود به ترس ها و نگرانی های فرزندشان پیر داند و برای شنیدن آن چه کودک شان به زبان می آورد آن چه که مشتاق است به زبان بیاورد اما هنوز جرئت اش را نیافته، گوش شنوا داشته باشند. رفاه یعنی این که والدین به کودک شان نشان دهند که همواره از او، صرفا به خاطر بودنش حمایت می کنند و نه به خاطر موفقیت های عجیب و غریبی که احیاناً به دست آورده است. یعنی به او اطمینان دهند که حتی اگر کل دنیا علیه او باشد، آن ها طرفش خواهند بود.

یعنی به او بیاموزند که همه انسان ها به رغم خطاها و رفتار های نادر ست شان، مستحق در ک و مهربانی هستند. رفاه یعنی این که والدین کودک را از بدترین اضطراب هایشان و از تنش های مربوط به بزرگ سالان دور نگه دارند و محافظت کنند. یعنی درک کنند که هنوز سال های سال مانده تا فرزندشان آن قدر بزرگ شود که بتواند پیچیدگی های هستی را درک کند، و آن قدر بالغ و پخته باشند که اجازه دهند کودک به آرامی و سر فرصت بزرگ شود. رفاه یعنی این که والدین در برابر کودک احساس بی عیب و نقص بودن نکنند. رفاه یعنی این که والدین یاغی گری های کودک را درک کنند و غیر واقع بینانه از او انتظار نداشته باشند که هم مطیع باشد و هم بچه خوبی. رفاه یعنی این که والدین به جای تحمیل عقایدشان به کودک، آن ها را تشریح کنند. رفاه یعنی این که والدین درک کنند که کودک شان در نهایت آن ها را ترک خواهد کرد و این موضوع نشانه استقلال اوست و نه خیانت کردن به آن ها. همه این موارد، نمونه واقعی رفاه هستند که امروزه به همان اندازه رفاه مالی نایاب اند و البته اهمیت شان از آن بیشتر است.

بر گرفته از کتاب «از ناگامی های کودکی گذر کردن» از موسسه مدرسه زندگی آلن بوایتن - ترجمه: ناد یاقانی

وجود دارد. یکی از عمومی ترین نشانه های جسمی مرتبط با استرس شغلی، بیماری های قلبی - عروقی است. همچنین ناراحتی های گوارشی، سر درد و اختلال خواب می تواند با استرس شغلی ارتباط داشته باشد. نشانه های رفتاری هم شامل علایمی است که متوجه خود فرد شاغل است مانند رفتار پر خاشخارانه با همکاران، اجتناب از کار کردن، بی اشتهایی یا پر خوری، مصرف دارو و ... نشانه های روانی هم شامل مشکلات عاطفی و شناختی است که بر اثر ناراحتی های ناشی از استرس شغلی بروز می کند. رایج ترین پیامد استرس شغلی، نارضایتی از شغل است. کسی که از شغل اش ناراضی است، با تاخیر و بی میلی سر کار خود حاضر می شود و

دلیل چندانی برای آن که کارش را خوب انجام دهد، نمی بیند. افسردگی، اضطراب، کسلی، انزوا، بیزاری از کار و احساس ناکامی در کار، از دیگر نشانه های روانی استرس شغلی است.
۶ توصیه برای مقابله با استرس شغلی

با این توضیحات اگر فکری کنید چهار استرس شغلی هستید، راهکارهای مناسبی برای مقابله با آن وجود دارد.

۱ کشف منبع استرس | مهم ترین نکته برای غلبه بر استرس شغلی، این است که ابتدا منبع استرس خود را شناسایی کنیم. این کار در تعیین این که چه چیزی باید در محیط کار تغییر کند یا چه مهارت هایی را برای کاهش استرس شغلی باید آموخت، بسیار موثر است.

۲ خوابیدن به قدر کفایت | استرس، بیخوابی یا پر خوابی افراطی به همراه می آورد این امر شمار آبشتر مستعد استرس می کند. داشتن خواب کافی و آرام به شمار حفظ تعادل در طول روز کمک خواهد کرد. اگر می دانید روز کاری پر فشاری در پیش دارید، خوردن میان وعده های مقوی و سالم را فراموش نکنید و از پر خوری افراطی و کم خوری بپرهیزید.

۳ مثبت اندیشی در محل کار | نحوه تفکر مادر شرایط مختلف بر واکنش مادر مقابل موقعیت های گوناگون تاثیر زیادی می گذارد. اگر مایه توانیم وضعیت ها و شرایط را مثبت ارزیابی کنیم قادر خواهیم بود سطح استرس خود را تا حدی کاهش دهیم.

۴ تغییر دادن خود به جای دیگران | در مواردی که دوست داریم همکاران یا رئیس مان تغییراتی در خود به وجود آورند، به خودمان یادآوری کنیم گاهی این افراد نیستند که باید تغییر کنند، بلکه این خود ما هستیم که با تغییر خود، می توانیم الگوی برای دیگران هم باشیم. همچنین شاید تبعیض زیادی بین کارکنان شمارا کلافه کرده باشد. سعی کنید حسرت افراد بالاتر از خودتان را نخورید و به افرادی که موقعیت های بدتری دارند هم فکر کنید.

۵ یادگیری «نه» گفتن و شنیدن | رک گویی ممکن است در آغاز، همکاران تا ر دلخور کنند اما به مرور زمان سبب بالا رفتن اعتبار شما و کاهش استرس تان خواهد بود. در نه گفتن به نحوه گفتن آن و آوردن دلایل مناسب دقت کنید تا دیگران دچار استرس نشوند.

همچنین ظرفیت نه شنیدن از دیگران را داشته باشید.

۶ برقراری تعادل بین کار و زندگی | پرنامه کاری، مسئولیت ها و وظایف روزانه تان را بررسی کنید. کار مداوم نداشتن تفریح صبرتان را البریز خواهد کرد. بین کار و زندگی خانوادگی، فعالیت های اجتماعی و فردی خود تعادل برقرار کنید.



امیدی به بیرون کشیدن فرزندم از منجلاب اعتیاد ندارم

پدري هستم خسته و درماتمه. امانتم پريده شده و ديگر تواني براي بيرون كشيدن فرزندم از منجلاب اعتياد ندارم. او ۲۲ ساله است و به تر يك اعتياد دارد. راستش را بخواهيد، من خيلي به مراکز تر ك اعتياد، اعتماد ندارم چون برخي رفته اند آن جا و بعد از پر گشت، دوباره مصرف كننده شده اند. نمي دانم چه كنم تا پسر م را نجات دهم.

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتياد

مخاطب گرامی، كنترل بيماري اعتياد، يكي از سخت ترين و پرهزينه ترين در مان هادر جهان است و براي طي كردن دوره هاي در مان بايد انتظار معقولي داشت چرا كه اعتياد به مواد، يك شبهه به وجود نيامده كه يك شبه از بين برود اما با يك برنامه ريزي موفق و متناسب با شرايط فرد معتاد، مي توان به در مان و تغيير او بسيار اميدوار بود. و اما چند توصيه به شما:

• براي در مان بايد از مراکز مجاز كمك بگيري د
بي اعتماد ي شما به برخي از مراکز تر ك اعتياد، قابل در ك است چرا كه برخي از اين مراکز كه به صورت غير مجاز فعاليت مي كنند به دليل نداشتن آگاهي لازم در باره مراحل در مان و همچنين نداشتن صلاحيت عمومي و حرفه اي برخي از كار كنان، نه تنها كمكي به فرد بيمار نمي كنند بلكه آسيب زنده هم هستند. افرادي كه براي تر ك ماده مخدر در مان بيماري اعتياد به مراکز در ماني مجاز مراجعه مي كنند، زير پوشش مراحل مختلف در ماني قرار مي گيرند اما آن هايي كه بدون مراجعه به مراکز پزشكي، خود اقدام به تر ك ماده مخدر و در مان مي كنند، به علت آگاهي نداشتن از مراحل مختلف در مان و تر ك ماده مخدر و ضرورت هايي كه بايد انجام گيرد، اغلب با شكست مواجه مي شوند و اين شكست ها موجب دلسرد ي و نا اميدي شان از در مان مي شود.

بنابر اين لازم است شما هم به منظور سم زدائي و در مان اعتياد فرزند خود به مراکز در ماني مجاز مراجعه و از مصرف خود سرانه دارو هاي دجاري موجود در بازار و عمل به توصيه هاي افراد مختلف خودداري كنيد.
• نا اميد، خسته و در مانده نباشيد
گفته ايد پدري هستم خسته و در مانده. امانم پريده شده و ... فرزند شما نياز به يك نبروي حمايتي و پشتيباني مادي و معنوي دار تا بتواند در مان مادي و ضروري و مورد نياز، از او كمك و ياري بگيرد. اين نبروي مي تواند خانواده، دوستان دلسوز غير معتاد و مشاوران با تجربه باشند چرا كه پژوهش ها نشان مي دهد فرد معتاد، بدون پشتيبان و به تنهائي به ندرت مي تواند در مان موفقي داشته باشد.
• حواس تان به وسوسه شدن هاي فرزند تان باشد
مقاومت در برابر وسوسه به خصوص براي افراد در مرحله تر ك اعتياد، كمی سخت و مشكل است. در باره فرزند تان احيانا ديدن دوستان ي كه با هم مواد مصرف مي كرده اند يا حضور در اماكني كه در آن جا به مصرف اين مواد مي پردازند است يا ديدن و لمس كردن اشيا و لوازمي كه در مصرف ماده مخدر استفاده مي شود، همه محر ك هايي هستند كه با اثر گذاري روي يك يا چند حس، موجب تأثير پذيري احساس و تفكر فرزند شما از آن حواس و در نتيجه وسوسه مصرف مواد مخدر مي شود. بنابر اين لازم است فرزند شما از ارتباط با دوستان دوره اعتيادش و حضور در اماكن مورد استفاده براي مصرف ماده مخدر و حتي ديدن و لمس كردن اشيا و وسايل مورد استفاده در اعتياد، خودداري كند.

اينجانب سيدعلي جاللي لوشاب مالك خودرو پژو ۲۰۶TJ۳۰۰ هاجبك مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامي ايران ۱۲-۴۹۲۰ ج ۶۹ به شماره شاسي NAAP۰۳EEAMJ۴۷۶۹۴۶ سند كمپاني و برگ سبز تقاضاي رونوشت اسناد فروش ۱۵۸۳۹۸۰۱۵۸۳۹۸۰ به علت فقدان اسناد فروش سند كمپاني و برگ سبز تقاضاي رونوشت المثني اسناد مذكور را نموده است لذا چنانچه هر كس ادعايي در مورد خودروي مذكور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقي سازمان فروش شركت ايران خودرو واقع در پيكان شهر ساختمان سمند مراجعه نمايد. بديهي است پس از انقضاي مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۲/۰۱/۱۳۳۵

اينجانب سپهر عاظمه سادات تفتي مالك خودرو سمند سفيد روغني ال ايكس مدل ۸۹ به شماره انتظامي ايران ۴۲-۴۴۸۰ به شماره شاسي NAAC91CCXAF834785 و شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۱۹۹۶۶ به علت فقدان اسناد فروش سند كمپاني و برگ سبز تقاضاي رونوشت المثني اسناد مذكور را نموده است لذا چنانچه هر كس ادعايي در مورد خودروي مذكور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقي سازمان فروش شركت ايران خودرو واقع در پيكان شهر ساختمان سمند مراجعه نمايد. بديهي است پس از انقضاي مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۲/۰۱/۱۳۳۵

اينجانب سپهر عاظمه سادات تفتي مالك خودرو سمند سفيد روغني ال ايكس مدل ۸۹ به شماره انتظامي ايران ۴۲-۴۳۸۰ ج ۶۳۸۰۰۱۰۲۰۴۹۰ به شماره شاسي NAX۰۱۰۴۰۸۸۰۱۰۲۰۴۹۰ به شماره موتور ۹۴۰۱۹۵۳۹ به شماره محمد عبدي مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۱/۱۳۳۵

برگ سبز و كارت خودرو جك آراز مدل ۸۸ رنگ سفيد به شماره انتظامي ايران ۴۲-۶۳۸۰۴۲ ج ۴۴ به شماره شاسي NAX۰۱۰۴۰۸۸۰۱۰۲۰۴۹۰ به شماره موتور ۹۴۰۱۹۵۳۹ به شماره محمد عبدي مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۱/۱۳۳۵

«علی اوسیوند»

سمج ترین خواستگار تاریخ

علی اوسیوند بازیگر و شوهر «حمیرا ریاضی» گفته که ۹ یا ۱۰ سال منتظر بوده تا جواب مثبت از خانواده دختر مورد علاقه اش بگیرد، این رفتار از منظر روان شناسی مورد تایید است؟

دکتر حسین محرابی | روانشناس

ویژنوی پرباز دیدی در شبکه های اجتماعی منتشر شده که «علی اوسیوند»، بازیگر سینما و تلویزیون در آن می گوید: «مسئله من را در گینس هم باید بنویسند... عاشق حمیرا ریاضی شدم. ۹ یا ۱۰ سال خواستگار ایشان بودم و پدرش مخالف بود و فکر می کرد مثلا خیلی قائلتقم، قیافه ام غلط انداز بود و ...» حالا سسوال این است که آیا از منظر روان شناسی توصیه می شود که ۱۰ سال منتظر گرفتن جواب مثبت از خانواده دختر باشیم؟ قضاوت بر اساس ظاهر افراد در باره ویژگی های شخصیتی اش، درست است یا نه؟

چقدر منتظر جواب مثبت در خواستگاری بمانیم؟

این که چقدر باید برای گرفتن جواب مثبت از عروس خانم صبر و اصرار کرد، موضوعی است که نمی توان به طور قطعی برای آن مان اعلام کرد چرا که عوامل زیادی از قبیل تفاوت های فردی و شخصیتی، خانوادگی و قومی، انگیزه ها و بسیاری از مولفه های دیگر در آن دخیل هستند. اما واقعیت این است که هر چقدر تعداد دلایل و انگیزه های یک فرد برای تحقق این خواسته بیشتر و قوی تر باشد، می تواند زمان و انرژی بیشتری را صرف رسیدن به آن کند. حال این که تا چه حد ممکن است این دلایل و انگیزه ها درست یا غلط باشند خود جای بحث دارد که ما قصد پرداختن به آن ها را نداریم.

شاید فقط بحث ظاهر نبوده است

بدون شک وقتی یک خانواده به خواستگار دختر شان پاسخ مثبت یا منفی می دهند، بر اساس یک سری دلایل و شواهد این کار را می کنند. صرف نظر از درست یا نادرست بودن این دلایل، شناخت آن ها می تواند به خواستگار کمک کند تا تکلیف خود را بهتر بداند و تلاش خود را برای رفع آن ها انجام دهد. هر چند آقای «اوسیوند» راجع به دلایل مخالفت خانواده همسر شان فقط بحث قضاوت ظاهری را مطرح کردند ولی ممکن است دلایل دیگری هم مزید بر علت بوده باشد، چون سوء تفاهم مربوط به غلط انداز بودن چهره طی چند برخورد حضوری و گفت و گو قابل حل است.

صبور بودن خوب است ولی سمج بودن نه

گاهی ممکن است به دلیل نداشتن شناخت کافی از خواستگار در اولین مرحله جواب منفی داده شود و این به معنای خوب نبودن خواستگار نیست. بنابر این بهتر است به جای دلسرد شدن، تلاش لازم برای تحقق خواسته صورت گیرد. این که گفتیم سمج بودن خوب نیست چون ممکن است خانواده دختر بر اثر فشارها و اصرار و واسطه و ... در معذوریت قرار گیرند و جواب مثبت بدهند ولی این احتمال هم وجود دارد که بعد از ازدواج طرف عاشق خواستگار نشود و این حس مجبور شدن همواره در ذهن خانواده دختر وجود خواهد داشت.

عواقب قضاوت خواستگار از روی ظاهر

در پایان به این نکته اشاره می کنم که قضاوت نکردن از روی ظاهر افراد علاوه بر بحث خواستگاری در همه جنبه های زندگی ما باید رعایت شود چرا که به عنوان یک اصل دینی، اخلاقی و اجتماعی مطرح است. هر چند بر خورد افراد هم تا حدود زیادی می تواند در ایجاد و تشدید این موضوع نقش داشته باشد. بنابر این زمانی که فرد به درست بودن انتخاب خود و رعایت معیار های صحیح انتخاب همسر اطمینان دارد می تواند صبوری و تلاش لازم را بکند و در این زمینه بسته به مولفه های ذکر شده در ابتدای متن و همچنین دلایل مخالفت اولیه، به زمانی را برای گرفتن جواب مثبت تعیین کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶

* هیچ کدام از این ستاره های سرشناسی که در پرونده زندگی سلام نوشتین، در لیگ مادر خشش خیره کننده ای نداشتن. باید به دلایل این موضوع هم پرداخته شود.
* من سیرال «در مانگر» و در دیدم و الان که مطلب تون رو خوندم، دیدم که واقعا رفتار های نقش روان پزشک در این سریال، خیلی بد بودن و فقط از جنبه سینمایی، باعث جذابیت فیلم شده بودن.
* با هجوم بازیکنان خارجی به لیگ برتر مخالفم چون تا یک سال دیگه، همه این مدیران خواهند رفت و پرداخت جرمیه اش از بیت المال می مونه.
* از صفحه سلامت ممنونم که اطلاعات دقیق و معتبری در باره بیماری های روز و نگرانی هایی که در شبکه های اجتماعی در باره این بیماری ها ایجاد می شود، به مخاطب می دهد.
* ۶ استقلالی و ۷ پر سپولیسی را در

برگ سبز و سند کمپانی خودرو و سند سمند LX EF7 CNG مدل ۹۱ رنگ مشکی متالیک به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۴۶ ص ۲۶ به شمار موتور 147H0019098 به شماره شاسي NAACJ1JC7CF125941 مفقود و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۱/۱۳۳۲۳

برگ سبز سند کمپانی و کارت موتور سیکلت روان ۲۰۰ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۳-۲۶۵۶۹ به شماره موتور ۸۱۰۰۱۵۶۸۰۱۰۲ به شماره تنه NEK۲۰۰۸A۹۰۷۵۱۷ بنام جواد اردلان مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱۴۰۲/۰۱/۱۳۳۲۳



زندگی سلام
یک شبه
۲۳ مرداد ۱۴۰۱
شماره ۲۳۲۷

خانواده و مشاوره