

به نام خدا

سلامت روان و محیط کار

سلامت روان در محیط کار برای حفظ بهره‌وری و کیفیت زندگی ضروری است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۲، ۱۵ درصد از کارکنان با اختلالات روانی مانند اضطراب یا افسردگی مواجه‌اند. استرس شغلی، بار کاری سنگین و عدم حمایت می‌توانند سلامت روان را تهدید کنند.

نشانه‌های هشداردهنده مشکلات روانی

- علائم جسمی و روانی: خستگی مداوم، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری یا احساس انزوا.
- علائم کاری: کاهش بهره‌وری، اشتباهات مکرر یا بی‌انگیزگی.

راهکارهای عملی برای کارکنان راهکارهای عملی

بر اساس شواهد کارکنان می‌توانند با اقدامات زیر سلامت روان خود را تقویت کنند:

➤ مدیریت استرس در محل کار

- تنفس عمیق: تمرینات تنفسی ۵ دقیقه‌ای روزانه می‌توانند اضطراب را تا ۳۰٪ کاهش دهند.
- چگونه انجام دهید: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه حبس نفس، ۸ ثانیه بازدم.
- مدیریت زمان: اولویت‌بندی وظایف و تقسیم کارها به بخش‌های کوچک‌تر برای کاهش احساس فشار.
- استراحت‌های کوتاه: هر ۹۰ دقیقه ۱۰-۵ دقیقه استراحت کنید تا از فرسودگی جلوگیری شود.

➤ حفظ تعادل کار و زندگی

- مرزبندی: ساعات کاری مشخصی تعیین کنید و از چک کردن ایمیل‌های کاری در خانه خودداری کنید.
- فعالیت بدنی: ۳۰ دقیقه ورزش روزانه (مانند پیاده‌روی یا یوگا) خطر افسردگی را تا ۳۰٪ کاهش می‌دهد.
- خواب کافی: ۷-۸ ساعت خواب شبانه برای بهبود تمرکز و کاهش استرس ضروری است.

جستجوی حمایت

- ✓ گفت‌وگو با مدیر: اگر بار کاری سنگین است، با مدیر خود درباره تنظیمات کاری (مانند ساعات انعطاف‌پذیر) صحبت کنید.
- ✓ حمایت اجتماعی: ارتباط با همکاران معتمد برای کاهش احساس انزوا.

خودمراقبتی روانی

- تمرینات شناختی-رفتاری: تکنیک‌های ساده (مانند ثبت افکار منفی و جایگزینی آن‌ها، متوقف کردن چرخه سرزنش)
- می‌توانند علائم افسردگی را تا ۶۰٪ کاهش دهند .
- فعالیت‌های مثبت: سرگرمی‌هایی مانند نقاشی، موسیقی یا مطالعه برای تقویت خلق‌وخو.
- تغذیه سالم: مصرف غذاهای غنی از امگا-۳ (مانند ماهی) و کاهش کافئین برای بهبود سلامت روان
- مطالعات نشان می‌دهد که مداخلات خودمراقبتی مانند تمرکز بر لحظه حال یا ذهن آگاهی و ورزش در ۷۰٪ موارد علائم اضطراب را کاهش می‌دهند .
- یادآوری به خود که چطور کار شما به دیگران یا جامعه کمک می‌کند.

کمک گرفتن از متخصص

- اگر احساس خستگی روانی، اضطراب، یا بی‌خوابی طولانی داری، از روانشناس یا مشاور کمک بگیر