

فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی یک وضعیت استرس فیزیکی و روانی مرتبط با کار است که موجب خستگی عاطفی، احساس کاهش موفقیت شخصی، و برخی پیامدهای منفی دیگر می‌شود.

فرسودگی شغلی در کارکنان مراقبت‌های بهداشتی درمانی بدن‌بال استرس شدید و طولانی ایجاد می‌شود. در بحران‌های شدید مانند بحران پاندمی کووید ۱۹ کادر درمان ممکن است بتدریج فرسودگی را تجربه کنند.

نشانه‌های فرسودگی شغلی عبارتند از:

- احساس ناامیدی، درماندگی و بی‌انگیزگی
 - بی‌تفاوتی نسبت به محیط کار
- بی‌معنا شدن ارزش‌ها و انگیزه‌های فردی
 - تمایل به کوتاه شدن ساعات کاری
 - اجتناب از محیط کار
 - منزوی شدن
 - احساس خستگی
 - احساس عدم رضایت
- سرزنش مکرر سایر همکاران





پیشگیری از فرسودگی شغلی در بحران

.تاب آوری را در خود تقویت کنید

به وظایفی که هر روز انجام می دهند معنا دهید. این دیدگاه به جلوگیری از مسخ شخصیت، خطرناک ترین جنبه فرسودگی شغلی از دیدگاه بیمار، کمک می کند

.در مورد احساساتان با افراد قابل اعتماد صحبت کنید

به خود حق بدهید که در رابطه با این بحران و فشار کاری ناشی از آن احساسات منفی تجربه کنید. از بیان احساساتان شرمندگی نداشته باشید

به نگرانی های همکارانتان گوش دهید و به خاطر کارهای ارزشمندی که در این بحران انجام می دهند آنها را تشویق کنید

در کادر درمان نیز مانند سایرین ممکن است بعضی باورها و اطلاعات در رابطه با بیماری کرونا درست نباشد. اطلاعات نادرست باعث اضطراب و سردرگمی می شود. منابع کسب اطلاعات خود را به منابع معتبر محدود کنید. کسب اطلاعات کافی از منابع معتبر و تصحیح اطلاعات موجود به کاهش اضطراب کمک می کند.

حداقل یکساعت در روز را دور از تکنولوژی و اخبار بد باشید. موبایلتان را خاموش کنید و دور از لپ تاپ و تبلت باشید.

در بحران ها تمرکز افراد بر اخبار و اتفاقات منفی بیشتر می شود. بعضی افراد ممکن است این اخبار منفی را بیشتر بیان کنند و باعث تشدید اضطراب شما شوند. ارتباط خود را با افرادی که موجب اضطراب در شما می شوند محدود کنید.

رویدادهای اجتماعی خلق کنید. بزرگداشت اتفاق های بزرگ هیجان انگیز است اما مناسبت های کوچک مانند موفقیت های روزمره، موفقیت فرزندان و همکاران و تولدها را نیز جشن بگیرید.

روابط خانوادگی و دوستانه را حفظ کنید. در صورتیکه امکان ملاقات های حضوری ندارید حتی الامکان بصورت تصویری با اسکایپ یا واتس اپ در تماس باشید و یا تلفنی با هم ارتباط داشته باشید- سعی کنید در مکالمات دوستانه و خانوادگی کمتر از اخبار بیماری یا اخبار بد صحبت کنید و به مسایل دیگر بپردازید.

اگر از قبل سرگرمی داشتید در روزهایی که سرکارنستید زمان هایی را هر چند کوتاه به آن اختصاص دهید. کتاب بخوانید. موسیقی مورد علاقه تان را گوش دهید، فیلم و سریال ببینید و

در محیط کار در ساعت های استراحت و غذا خوردن در مورد مسایل مربوط به بیماری و بحران صحبت نکنید.

تحرك و فعالیت فیزیکی خود را بیشتر کنید. یکی از راهبردهای پیشگیری از فرسودگی شغلی در مراقبت های بهداشتی، ورزش است. فعالیت بدنی فواید متعددی برای سلامت روانی، عاطفی و جسمی شما دارد. متعهد شدن به انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز، خواه پیاده روی، دویدن یا یوگا، به شما در پیشگیری از فرسودگی کمک میکند. وقتی ورزشی می کنید، به ذهن خود برای استراحت و تمرکز روی سایر چیزها در کنار کار فرصت می دهید. در نتیجه، بسیاری از افراد از ورزش کردن به عنوان یک استراتژی مقابله ای مفید برای استرس استفاده می کنند.

اگر مطمئن نیستید که چگونه ورزش را در برنامه خود قرار دهید، با زمان کم شروع کنید. ممکن است روز خود را با یک کیلومتر یا بیشتر پیاده روی شروع کنید، یا ممکن است به عنوان بخشی از استراحت ناهار خود در پارک قدم بزنید. شرکت در یک کلاس تمرین ورزشی منظم بعد از کار راه مناسب دیگری است که به گنجاندن ورزش در برنامه روزانه شما کمک میکند. همکاران خود را برای ورزش گروهی تشویق کنید.

بین کار و زندگی شخصی تا جایی که می توانید توازن برقرار کنید. سعی کنید زمان هایی که سرکار نیستید نقش قبلی خود را در زندگی داشته باشید و از اخبار دور باشید. تغذیه خوبی داشته باشید و ساعات استراحت خود را بیشتر کنید.

در صورتیکه احساس می کنید تحت فشار زیادی ناشی از این بحران هستید و نمی توانید کارهای روزمره را مثل قبل انجام دهید از تیم سلامت روان بیمارستان یا مرکز بهداشت کمک بگیرید.

