

بیماری های روانی ناشی از کار

استرس

- استرس به معنی فشار و نیرو است و منظور از کاربرد آن فشارهای روحی و روانی وارده بر انسان است .
- هر محرکی که در انسان ایجاد تنش نماید و در او پاسخی را برانگیزد عامل استرس را شناخته می شود .
- تعریف کامل استرس عبارت است از : استرس مجموع واکنشهای جسمی ، روحی روانی ، ذهنی و رفتاری است که انسان در برابر عوامل درونی یا بیرونی برهم زننده تعادل طبیعی و درونی بدن نشان می دهد .

استرس شغلی

• عوامل مولد استرس شغلی شایع در محیط کار :

1. ویژگی های نقش : نا سازگاری نقش ، ابهام نقش ، عدم وجود توانایی کافی جهت انجام کار ، عدم وجود منابع کافی جهت انجام کار
2. ویژگی های شغل محوله : بار زیاد کمی و کیفی کار ، بار کم کمی و کیفی کار ، پذیرفتن مسئولیت زندگی افراد ، قدرت کم تصمیم گیری
3. جو و ساختار سازمانی : عدم وجود ارتباط کافی ، اختلاف بین فردی ، تغییر سازمانی
4. پیشرفتهای شغلی : پذیرفتن مسئولیت جدید فراتر از میزان آموزش ، فقدان فرصت پیشرفت
5. خصوصیات محیط کار : مواجهه های فیزیکی ، شیمیایی ، ارگونومیکی ، بو ها ، محیط کار کثیف
6. نوبت کاری

● **عوامل اجتماعی و فردی در ایجاد استرس :** وقوع همزمان تعدادی از عوامل استرس زای اجتماعی همراه با استرس شغلی باعث وارد آمدن استرس شدید به افراد شده و عوارض و مشکلات زیادی را بدنبال خواهد داشت . از جمله این عوامل استرس زا : مرگ همسر ، طلاق ، مرگ عزیزان ، ازدواج بازنشستگی ، ...

● **نوبت کاری :** به کارکردن در ساعات خارج از ساعات معمول کار روزانه اطلاق می شود . عوامل تاثیر گذار بر کارگر نوبت کار عبارتند از :
نوع برنامه شیفتی ، حمل و نقل به کار ، مواجهه های فیزیکی و شیمیایی ،
دسترسی به غذا ...

نوبت کاری می تواند باعث شود فرد شاغل دچار تنشهای ناشی از زندگی خانوادگی شود مثلا عدم توانایی در مراقبت از فرزندان یا انجام کارهای خانه

استرس و بیماری

- **اثرات روحی روانی استرس :** اضطراب ، تنش ، عصبانیت ، افسردگی ، تحریک پذیری و اختلالات رفتاری مانند اعتیاد ، غیبت از کار ...
- **اثرات جسمانی استرس :** بیماریهای قلبی و عروقی ، بیماریهای گوارشی ، سردرد ، آسم ، دیابت ، کمردرد بیماریهای پوستی

پیشگیری و مدیریت استرس

- **اقدامات فردی** : شامل روشهایی است که فرد می تواند آثار استرس را کاهش دهد. هدف از این اقدامات آموزش مهارت هایی است تا فرد بتواند توانایی خود را افزایش داده و با سامان دادن محیط کار خود استرس را کاهش دهد . مانند شیوه های آرام سازی (آموزش تلقین به خود ، ورزش ، تفکر ، عبادت ، یوگا و...))
- **اقدامات سازمانی** : کاهش فشار و بار کار ، بهبود ارتباط سازمانی مشاوره فردی و گروهی ، بهبود و تصحیح محیط ، ایمنی و ارگونومی