



آموزش به بیمار

استرس شغلی



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

پیامدهای سازمانی شامل:

- *افزایش غیبت از کار
- *کاهش میزان بهره وری در کار
- *کاهش رضایت شغلی و تمایل به ترک کار
- *افزایش حوادث و تصادفات محیط
- *افزایش هزینه های مستقیم و غیر مستقیم

پیامدهای فردی شامل:

- *اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب
- *افزایش رفتارهای پرخطر مثل افزایش مصرف سیگار و الکل و سوء مصرف مواد
- *اختلالات خواب
- *اختلالات عملکرد جنسی
- *مشکلات خانوادگی

استرس شغلی در جمعیت کاری به طور جدی در حال افزایش می باشد و امروزه استرس شغلی، یک جزء جدایی ناپذیر زندگی هر فرد شده است و WHO

از آن بعنوان اپیدمی جهانی نام برده است.

شواهد قوی به نقش مستقیم و غیر مستقیم فاکتورهای روانی - اجتماعی محیط کار بر شاخصهای سلامت سازمانی و فردی اشاره دارند.

عوامل زمینه ای استرس شغلی:

- *حجم بالای کار
- *سرعت بالای کار
- *نداشتن کنترل و قدرت تصمیم گیری در وظایف
- *فشار زمانی زیاد در انجام کار
- *ساعات کاری طولانی
- *شیفت کاری
- *عدم توازن بین تلاش فرد و پاداش دریافتی
- *مشخص نشدن نقش فرد و عدم وجود شرح وظایف تعیین شده
- *احساس عدم امنیت شغلی
- *عدم امکان ارتقای شغلی
- *شیوه های مدیریتی نادرست حاکم بر سازمان
- *روابط اجتماعی ضعیف با سایر همکاران و مدیران

سطح اول:

- *اصلاح توزیع حجم ،سرعت و زمان انجام کارها
- *افزایش امکان مشارکت کارکنان در تصمیم گیری ها
- *افزایش توازون بین تلاش و پاداش
- *افزایش امنیت و امکان ارتقای شغلی
- *بهبود شیوه های مدیریتی
- *ارتقاء سطح روابط اجتماعی در محیط کار و افزایش حمایت از سوی مدیران و همکاران
- *افزایش سطح آگاهی کارکنان و مدیران از استرس شغلی و پیامدهایش.

پیشگیری سطح دوم :

شناسایی به موقع علایم و نشانه های پیامدهای ناشی از استرس شغلی مانند تشخیص زودرس بیماری های افسردگی و اضطراب و کاهش انگ بیماری های روان در محیط کار

پیشگیری سطح سوم:

- *مداخلات درمانی به صورت سرپایی و بستری
- *پیگیری و مراقبت از بیماران به منظور پیشگیری از عود.



منابع :

مطالب آموزشی کارگاه سلامت روان و پیشگیری از اعتیاد در محیط کار-حمیدرضا طاهری نخست ،دکتر هومان نارنجی ها،دکتر یعقوبی-وزارت تعاون ،کار ورفاه اجتماعی با همکاری سازمان