

مطالعات نشان داده است که بیماریهایی مانند: دیابت، حساسیتها، سردردهای میگرنی، فشار خون، ناراحتیهای قلبی، زخمهای گوارشی با فشار هیجانی ارتباط دارند. به طور مثال زمانی که افراد دچار تنش عصبی می شوند، هورمون های استرس که شامل: کورتیزول، کاتکول آمین ها، گلوکاکون و هورمون رشد میباشند، ترشح می شوند. این چهار هورمون افزایش دهنده قند خون می باشند.

عموم مردم بیشتر وقت مفید خود را در محیط کار می گذرانند به همین دلیل شرایط محیط کار اهمیت بسیاری در تامین سلامت جسمانی و روانی آنها دارد. به اختصار برخی از عوامل که تاثیر زیادی در ایجاد استرس ناشی از کار دارند در ذیل ذکر گردیده است:

شرایط کاری، تراکم کاری، ابهام نقش، تعارض شغلی، مسئولیت، روابط با مافوق، روابط بازپرستان، روابط با همکاران، عدم امنیت شغلی

شرایط کاری: عواملی چون شرایط نامطلوب کاری، تند کارکردن، تلاش طاقت فرسای فیزیکی، پرکاری مفرط، موجب اختلال در سلامت روانی می شود. کار خسته کننده و تکراری و محیط نامطلوب فیزیکی و روانی از جمله: سروکار داشتن با افراد تندخو و همکاران پرخاشگر علاوه بر اختلال سلامت روانی موجب کاهش سلامت جسمانی نیز میشود این افراد زودتر و بیشتر از افراد دیگر به بیماری مبتلا می شوند و دیرتر بهبود می یابند.

تراکم کاری: بعضی افراد زمانی که خیلی نزدیک با دیگران کار می کنند احساس ناراحتی می کنند در حالی که اگر عده ای در کنار بقیه کار نکنند احساس تنهایی می کنند. در هر حالت تراکم کاری (مثبت یا منفی) می تواند باعث ایجاد استرس گردد. ابهام نقش: چنانچه اهداف کاری فرد واضح نباشد و او نتواند با این اهداف و انتظارات خود، همکاران و مسئولیتهای محوله ارتباط درستی برقرار سازد، این امر موجب بروز افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، عدم رضایت شغلی و کاهش انگیزه شغلی می شود.

تعارض شغلی: متداولترین مورد در این زمینه هنگامی دیده می شود که فرد بین دو گروه مختلف که دو خواست و دو هدف متفاوت دارند واقع شود و به دو سو کشیده شود و یا در شرایطی

قرار گیرد که بین خواسته ها و انتظاراتی که از او می رود تعارض وجود داشته باشد.

مسئولیت: موجب استرس است و به نحو چشمگیری به افسردگی، اضطراب و روانپریشی منجر می شود. هر چه میزان مسئولیت فرد در مقابل دیگران بیشتر شود وی باید دقت و زمان بیشتری را در واکنش و برخورد با سایرین صرف کند و در نتیجه استرس نیز بیشتر خواهد شد. مسئولیت افراد به میزان قابل توجهی با سیگار کشیدن، فشارخون و میزان کلسترول خون در ارتباط است.

روابط با مافوق: در شرایطی که کارکنان رئیس خود را فردی با فکر و ملاحظه کار احساس می کنند روابط دوستانه ای ایجاد میشود که موجب عدم بروز استرس بر کارکنان خواهد شد. کارکنانی که احساس کنند رئیس مراعات آنها را نمی کند نسبت به منافع آنها بی تفاوت است تحت استرس بوده و بیشتر در معرض اختلال روانی هستند.

روابط با زیردستان: دعوت به تقسیم کار و مشارکت می تواند در برخی از مدیران موجب بروز استرس از جمله احساس تنفر و اضطراب گردد. برخی از عوامل در بروز این پدیده سهیم هستند که مهمترین آنها عبارتند از: ۱) ناهماهنگی و ناهمسانی تواناییهای فردی با توقعاتی که از او می رود. ۲) ممکن است زیردستان و افرادی که او ریاست آنها را عهده دار است از همکاری و مشارکت در امور خودداری کنند.

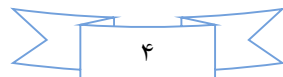
روابط با همکاران: نبودن روابط خوب بین همکاران عامل اساسی و محور بی اعتمادی، عدم صمیمیت و رقابت ناسالم یکی از عوامل مهم موجد استرس است. روابط خوب و سالم می تواند علاوه بر سلامت روانی باعث تعادل میزان کورتیزول (که نقش اساسی در تسریع بهبود آسیب دیدگی دارد) کاهش فشار خون و میزان مصرف دخانیات گردد.

عدم امنیت شغلی: در شرایط فعلی دنیا هیچ شغلی دائمی نیست و حفظ شغل و بقا آن بستگی به میزان فعالیت خود فرد دارد ولی عدم آگاهی از این موضوع موجب ترس از کنار گذاشته شدن (لغو یا اتمام قرارداد موقت) و بازنشستگی یکی از فشارهای روانی است. چنین حالتی موجب می شود فرد قبل از آنکه به طور طبیعی از کار بازنشسته شود احساس فرسودگی و کسالت روحی کند. ترس از تنزل مقام یا کنار گذاشته شدن در افرادی که می دانند به مدارج بالا و بالاترین سطح پیشرفت در کار خود رسیده اند بسیار شدیدتر است. این افراد به پرکاری می پردازند تا همچنان خود را در اوج نگه دارند و در عین حال می کوشند عدم احساس امنیت شغلی را مخفی کنند و بدین ترتیب بیش از پیش در معرض استرس قرار می گیرند.

عوامل مادی استرس در محیط کار:

- ۱) نور ناکافی و یا تابش شدید و خیره کننده نور در بخشهای مختلف بیمارستان ۲) قرار گرفتن مداوم در معرض سروصداهای بلند ۳) سرمای شدید در فضاهای باز، قرار گرفتن طولانی در معرض گرما. نوسان در دمایی فضای کار ۴) تنفس گازها و دودهای سمی در آزمایشگاه ۵) قرار گرفتن در معرض عوامل بیماریزا. قرار گرفتن در معرض پرتوهای رادیو اکتیو (البته در تمامی بیمارستانها وسایل ایمنی به کارکنان تحویل گردیده این کارکنان هستند که بایستی با در نظر گرفتن سلامتی خویش و مسائل اقتصادی و بهداشتی، از آنها استفاده کنند)

عوامل ارگونومیک: تجهیزات غیراستاندارد بار کاری زیاد بر ماهیچه ها





بسمه تعالی

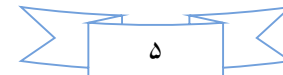
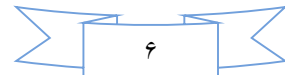
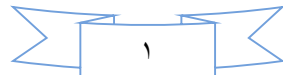
بیمارستان شهید بهشتی مراغه

استرس شغلی



تهیه و تنظیم:
ساتاز اسماعیلی
واحد بهداشت حرفه ای

زمستان ۹۵



چگونه بر استرس غلبه کنیم؟



بعضی غذاها باعث کاهش سطح هورمون های کورتیزول و آدرنالین (هورمون های استرس زا) می-گردند. همچنین بعضی غذاها نیز با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون ، بدن را از عوارض استرس در امان نگه می دارند. * کربوهیدرات ها: تمام کربوهیدرات ها در مغز باعث افزایش ترشح سروتونین می شوند. برای این که میزان سروتونین در خون بالا بماند، بهتر است از مواد غذایی دارای کربوهیدرات های پیچیده که به کندی هضم می شوند، استفاده کنید. بعضی از این مواد غذایی شامل حبوبات، نان، ماکارونی و غلات می باشند.

* مرکبات: ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجاد کننده استرس را پایین آورده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

* اسفناج: اسفناج دارای مقادیر قابل توجهی منیزیم است که در تعدیل سطح کورتیزول خون بسیار موثر است. سطوح پایین منیزیم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس میشود.

* روغن ماهی: اسید چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی باعث جلوگیری از افزایش هورمون های ایجاد کننده استرس و همچنین محافظت در برابر بیماریهای قلبی - عروقی می شود.

* پسته: هورمون آدرنالین در شرایط استرس زا، باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود. خوردن روزانه مقداری پسته باعث کنترل میزان ترشح این هورمون می شود.

* بادام: ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس زا می شود.

شیر: کلسیم موجود در شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد آرامش در بدن میشود.

منبع: مجله پزشکی-اطلاعات جاری

- ۱- علائم هشدار دهنده ی استرس زا را تشخیص دهید و برای رفع آن اقدام کنید.
- ۲- به میزان کافی بخوابید و راههای تمدد اعصاب را بیاموزید.
- ۳- وقتی دچار استرس هستید آرام قدم بزنید، این امر می تواند آرامش و سلامتی شما را باز گرداند.
- ۴- از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کرده و از انجام کار در آخر هفته یا دیر وقت پرهیز کنید.
- ۵- سعی کنید متوجه هر گونه تغییر در الگوهای غذایی و نوشیدنی خود باشید.
- ۶- به رؤسا حقیقت را بگویید ، از گفتن اتفاقات موجود در دفترتان به مدیر نهراسید.
- ۷- از روش زندگی افرادی که استرس ندارند الگو بگیرید.
- ۸- نگرشتان را نسبت به مسایل تغییر دهید و مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید.
- ۹- از واکنشهای بیش از حد پرهیزید.
- ۱۰- از خود درمانی یا فرار از مشکلات پرهیزید.
- ۱۱- اهداف واقعگرایانه برای خود تعیین کنید.
- ۱۲- احساس خود را از لحظاتی که دچار استرس شدید هستید در یک دفترچه یادداشت کنید.
- ۱۳- چیزی را که می خواهید بخرید و از آن لذت ببرید ؛ اما خرید را برای خود یک عادت نکنید.

* کاهش استرس با مواد غذایی

