

## الإرهاق الوظيفي .. كيف تكتشفه وماذا تفعل لتخطيه ؟



إعداد: أحمد البشير

إن الإرهاق الوظيفي هو نوع خاص من الإجهاد المرتبط بالعمل، وهو حالة من الإرهاق الجسدي أو العاطفي تتضمن أيضاً إحساساً بانخفاض الإنجاز وفقدان الهوية الشخصية

وهذا الإرهاق ليس تشخيصاً طبياً، ويعتقد الخبراء أن أموراً أخرى مثل الاكتئاب وراء هذا الشعور بالإرهاق. كما تشير بعض الأبحاث إلى أن العديد من الأشخاص الذين يعانون أعراض الإرهاق الوظيفي لا يعتقدون أن وظائفهم هي السبب الرئيسي. ومهما كان السبب، يمكن أن يؤثر ذلك في صحتك النفسية والجسدية. ضع في اعتبارك كيفية معرفة ما إذا كنت تعاني الإرهاق الوظيفي وما يمكنك فعله حيال ذلك

أسباب الإرهاق الوظيفي :

- عدم السيطرة على مجريات الحياة: قد يؤدي عدم القدرة على التأثير في القرارات التي تؤثر في وظيفتك، مثل

جدول مواعيد الدوام أو المهام الموكلة إليك أو زخم وأعباء العمل، إلى الشعور بالإرهاق الوظيفي، وكذلك ينطبق الأمر على نقص الموارد التي تحتاج إليها لأداء عملك.

- توقعات العمل غير الواضحة: في حال لم تكن واضحاً بشأن درجة السلطة التي لديك أو ما يتوقعه مديرك أو زملائك في العمل، فمن غير المحتمل أن تشعر بالراحة في العمل.
- ديناميات بيئة العمل المختلفة: قد يكون عملك مع زميل متمرن في المكتب، أو تشعر بأنك غير مقدّر بما فيه الكفاية من زملائك أو أن مديرك يتدخل بأدق تفاصيل عملك، حيث إن ذلك كله يمكن أن يساهم في زيادة ضغوط العمل عليك.
- العمل في وظيفة متطلبة جداً: عندما تكون وظيفتك رتيبة أو فوضوية، فأنت بحاجة إلى طاقة مستمرة لتبقى مركزاً على العمل، الأمر الذي قد يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق الوظيفي.
- نقص أو انعدام الدعم الاجتماعي: إذا كنت تشعر بالعزلة في العمل وحياتك الشخصية، فقد تشعر بمزيد من التوتر.
- اختلال التوازن بين العمل والحياة: في حال كان عملك يستهلك الكثير من وقتك وجهدك بحيث لا تمتلك الطاقة لقضاء وقت مع عائلتك وأصدقائك، فقد تصاب بالإرهاق بسرعة.

## أعراض الإرهاق الوظيفي

### اسأل نفسك:

- هل أصبحت متشائماً أو كثير الانتقاد في العمل؟
  - هل تتملل عند الذهاب للوظيفة أو تواجه صعوبة في الشروع بالعمل؟
  - هل تشعر بأنك أصبحت سريع الانفعال، أو قليل الصبر مع زملاء العمل أو العملاء؟
  - هل تفتقر إلى النشاط لتكون منتجاً باستمرار؟
  - هل تجد صعوبة في التركيز؟
  - هل تفتقر إلى الرضا عن إنجازاتك؟
  - هل تشعر بخيبة الأمل حيال وظيفتك؟
  - هل تلجأ للأكل أو الأدوية أو المشروبات للشعور بالتحسن؟
  - هل تغيرت عادات نومك؟
  - هل تعاني الصداع ومشاكل في المعدة أو غيرها من الشكاوى الجسدية؟
- في حال كانت إجاباتك بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد تكون ممن يعانون الإرهاق الوظيفي.

### عواقب وخيمة:

- الإجهاد المفرط
- الإعياء والتعب
- الأرق
- الحزن أو الغضب أو سرعة الانفعال
- تعاطي الكحول أو الأدوية

- الإصابة بأمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بالسكري من النوع الثاني
- ضعف جهاز المناعة

### :التعامل مع الإرهاق الوظيفي

- قيّم خياراتك: ناقش المخاوف التي تراودك مع مديرك في العمل، حيث قد يكون بإمكانكما العمل معاً لتغيير التوقعات أو الوصول إلى حل وسط. حاول تحديد أهداف لما يجب القيام به وما يمكن أن يؤجل
- اطلب الدعم: سواء كنت تتواصل مع زملاء العمل أو الأصدقاء أو أفراد العائلة، فقد يساعدك الدعم والتعاون في التأقلم مع وضعك الراهن. وفي حال كان بإمكانك التواصل مع برنامج مساعدة الموظفين في شركتك، فاستفد من الخدمات ذات الصلة
- جرب نشاطاً مريحاً: اكتشف النشاطات التي يمكن أن تساعدك في التخلص من التوتر مثل اليوجا أو التأمل أو أي نشاط آخر
- قم ببعض التمارين: قد يساعدك النشاط البدني المنتظم في التعامل بشكل أفضل مع التوتر، حيث قد يبعد تركيزك عن العمل والمشاكل
- خذ قسطاً وافراً من الراحة والنوم: يساعدك النوم على الشعور بالطمأنينة والراحة ويعزز صحتك
- ممارسة التدريبات الذهنية: إن تدريبات اليقظة الذهنية تتضمن التركيز على التنفس وإدراكك الشديد بما تشعر به في كل لحظة. وقد أشارت دراسات بحثية أجريت على الكثير من السكان أن ممارسة اليقظة ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع زيادة السعادة واليقظة الصحية التي تنطبق على كل المجتمع وعلى أماكن محددة مثل أماكن العمل والمدارس

.كن متفتحاً بينما تفكر في الخيارات، وحاول ألا تدع وظيفتك تقوض صحتك