

کنترل استرس‌های شغلی در اقتصاد استرس‌زا

• آلسن جن؛ ترجمه: سید محمد جواد رجالی

یک مطالعه از دانشکده مدیریت دانشگاه ملی فلوریدا نشان می‌دهد که در زمان بحران توقع مدیران افزایش می‌یابد و فشار کاری در دفتر کار بیشتر می‌شود. نگران نشوید، نفسی عمیق بکشید و مطالب زیر را بخوانید تا آرام شوید. ...

اگر در دوران رکود اقتصادی هنوز کارتان را از دست نداده‌اید، مطمئناً این احتمال را می‌دهید و اگر صبر کنید می‌بینید که حجم کارتان افزایش می‌یابد. زمان استراحتتان کم می‌شود و متوجه می‌شوید که وظایفتان بیشتر از تخصصتان شده است.

اگر همه اینها کافی نبود تا فشار خونتان را بالا ببرد، یک مطالعه از دانشکده مدیریت دانشگاه ملی فلوریدا نشان می‌دهد که در زمان بحران توقع مدیران افزایش می‌یابد و فشار کاری در دفتر کار بیشتر می‌شود. نگران نشوید، نفسی عمیق بکشید و مطالب زیر را بخوانید تا آرام شوید.

چیزهایی که برای مقابله با استرس نیاز دارید:

زمان:

زمانی را برای استراحت و خواب مناسب شبانه و همچنین فعالیت‌های آرامش بخش در طول هفته اختصاص دهید.

حمایت‌های اجتماعی:

از بین دوستان خوب و اعضای خانواده‌تان افرادی را به عنوان تکیه‌گاه انتخاب کنید. تحقیقات نشان داده‌اند هنگامی که افراد تنها، مضطرب می‌شوند فشار خون و بی‌خوابی بیشتری را نسبت به کسانی که دارای روابط اجتماعی قوی هستند، تجربه می‌کنند.

آگاهی فردی:

از مشکلات دوری نکنید، این کار فقط آنها را وخیم‌تر می‌کند. شکست در تغییر شرایط با مدیریت سطح استرس در طولانی‌مدت متعجب به بیماری‌هایی چون افسردگی و حمله‌های قلبی می‌شود.

استرس را بشناسید

هدف را بشناسید:

منشا استرس را شناسایی کنید. سطح مشخصی از استرس در طول روز طبیعی است. بر طبق دانشنامه پزشکی گیل (Gale)، استرس یک واکنش طبیعی است خواه مثبت باشد و خواه منفی. سطح بالای استرس در بلندمدت می‌تواند سیستم عصبی را ویران کند، سردردهای مزمن به وجود آورد، بر روی دستگاه گوارش اثر بگذارد و باعث سکت قلبی شود. توصیه‌های زیر برای کمک به شما در جلوگیری از استرس‌های بیماری‌زا طراحی شده‌اند.

دو منشا برای استرس وجود دارد یکی درونی و دیگری بیرونی و شناخت تفاوت این دو منشا قدم اول در مواجهه با استرس است.

۱/ **منشا درونی:** استرس ناشی از نحوه ادراک شما از شرایط است. به نقل از دکتر جف برنتلی: «هر چه بیشتر فکر کنید واکنش‌های استرس‌زا را افزایش می‌دهید.» برای مثال مدیر شما پس از یک جلسه سخت، بر افروخته به نظر می‌رسد و از شما می‌خواهد با او جلسه‌ای داشته باشید، آیا سریعاً گمان می‌کنید مشکل از جانب شما است؟ به گفته برنتلی: «ذهن شما شروع به فلسفه باقی در مورد یک فاجعه می‌کند» و این برای تحریک بدن به یک واکنش استرس‌زا کافی است.

استراتژی مقابله: ممکن است شما نتوانید محرک‌ها را تغییر دهید، ولی می‌توانید فرا بگیرید پاسخ‌های خود را تغییر دهید و ذهنتان را آرام کنید. لیستی از محرک‌هایی که در طول روز خون شما را به جوش می‌آورند تهیه کنید. این کار یک قدم کلیدی است، زیرا هنگامی که شما بفهمید احساساتتان از کجا نشأت می‌گیرد می‌توانید روش سالمتری برای

مقابله با آنان پیش بگیرید.

۲/ **منشأ خارجی:** تحقیقات دانشگاهی نشان می‌دهد عوامل خارجی مانند محیط کاری نامناسب، محرکی برای استرس‌های شغلی است. از جمله عواملی که منجر به استرس‌زایی محیط می‌شوند، می‌توان به سرپرستی اقتدار طلبانه، شغل‌هایی با روابط اجتماعی ضعیف و شغل‌های پر زحمت با درآمد کم اشاره کرد.

دکتر پیترا استال از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: این عوامل می‌توانند منجر به واکنش‌های بیولوژیکی مانند فشار خون بالا و بیماری‌های خطرناکی مانند حمله قلبی و افسردگی شود. استراتژی مقابله: حذف منشأ استرس‌زا (مانند پیدا کردن شغلی دیگر) بهترین راه‌حل در بلندمدت است، ولی تا زمانی که بازار کار بهتر شود راه‌هایی را برای کنترل زمان و شرایط اطرافتان پیدا کنید. برای مثال اگر مسیر پر ترافیکی پیش رو دارید زودتر از خانه خارج شوید تا برای رسیدن به موقع به محل کارتان دچار استرس نشوید.

شنونده خوبی پیدا کنید

بدون به خطر افتادن سابقه شغلی‌تان با مشکل مقابله کنید. دانستن اینکه استرس چه عوارضی برای شما دارد فقط ناراحت‌کننده است. شما احتیاج دارید آرام شوید، درست است؟ مائو گراویک روانشناس صنعتی و استاد دانشگاه سینت لویس می‌گوید:

«در مورد درد و دل کردن با دیگران مردد نباشید، ولی سنگ صبور خود را خردمندانه انتخاب کنید.»

به نقل از گراویک «هرچه بیشتر با همکاران صحبت کنید، مسائل بیشتری در کار حل می‌شوند.» مطمئناً شما نمی‌خواهید کسی از نقاط ضعف‌تان یا خبر شود و از آن سوءاستفاده کند؛ بنابراین کسی را انتخاب کنید که سابقه‌اش را می‌داند و به او اعتماد دارید.

در بسیاری از موارد مدیر شما مطمئن‌ترین فرد است. به گفته گراویک: «اگر با مشکلی سروکار دارید که کارآیی شما را تحت تأثیر قرار داده با رئیس‌تان صحبت کنید.»

گذشته از اینها مدیران برای موفقیت کارکنانشان تلاش می‌کنند. یک توضیح خلاصه می‌تواند منجر به اعتمادسازی شود.

اگر می‌خواهید با رئیس‌تان صحبت کنید. برنامه‌ریزی کنید و زمانی را مشخص کنید. سعی کنید تنش‌ها را تسکین دهید و با ورزش‌هایی مانند پیاده روی و شنا فکرتان را آرام کنید. ورزش باعث می‌شود هورمون آندورفین (آندورفین، نوعی ماده شیمیایی آرام بخش است. مترجم) در بدن ترشح شود و ذهنتان به جای استرس به بدنتان متمرکز شود.