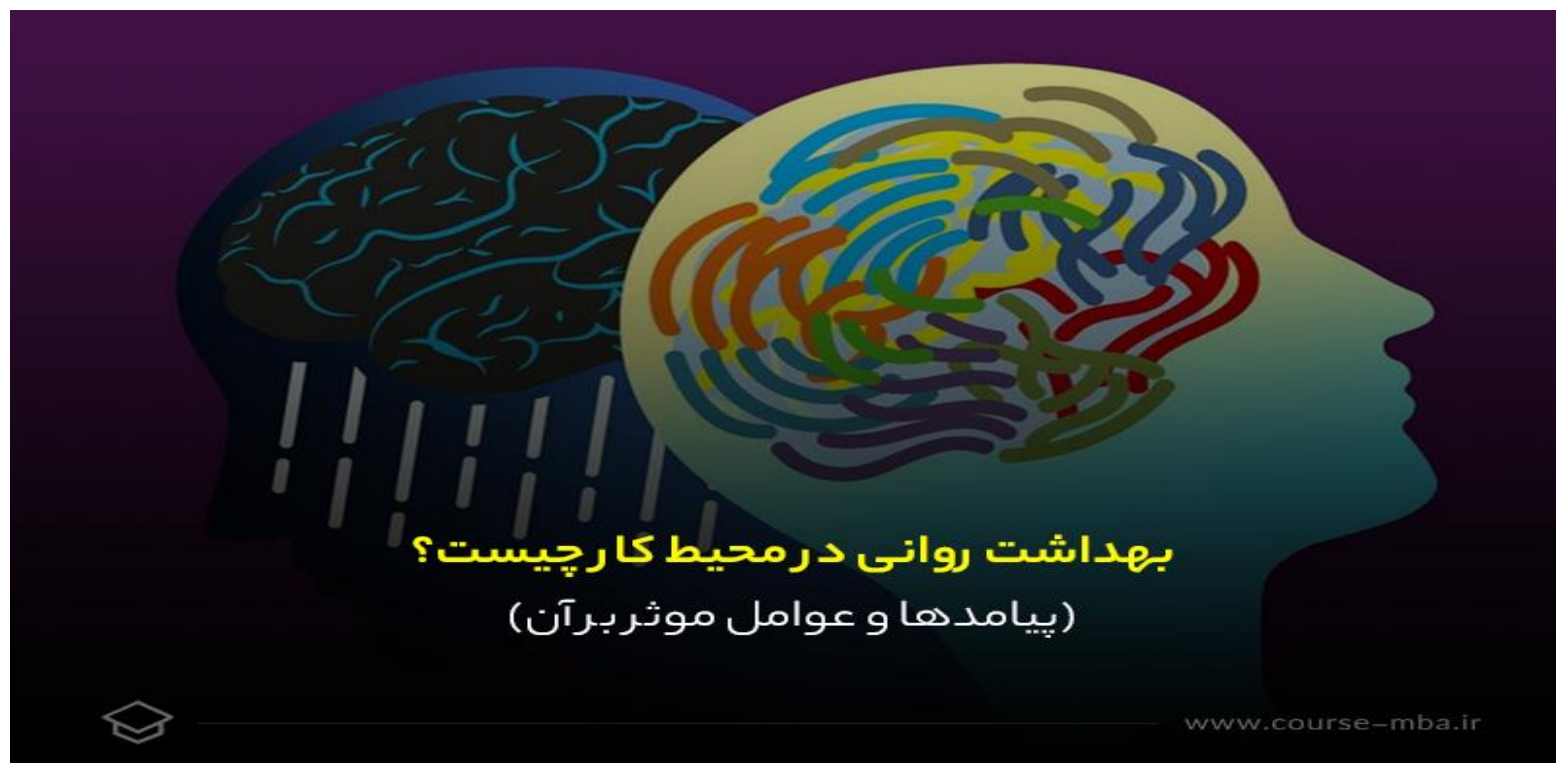


“سلامت روان در جهانی نابرابر”



بهداشت روانی در محیط کار

این روزها برای همه کارکنان تبدیل به موضوع مهمی شده است. حمایت از عوامل روانی محیط کار یک امر بسیار ضروری است. همه افراد می‌دانند که عوامل خطر مرتبط با کار می‌توانند بر سلامت روان تأثیر منفی شدیدی بگذارند. سلامت روانی مدیران و کارکنان باعث کاهش فرسودگی شغلی، افزایش کارآمدی آن‌ها در محیط کار و نیز پیشرفت شغلی نیز می‌شود.

سلامت روان یا بهداشت روانی در محیط کار چیست؟

سلامت روان در محیط کار حالتی از رفاه و آسایش است. در این حالت فرد می‌تواند با استرس‌های روزانه خود کنار بیاید، به نحوی سازنده کار کند، به پتانسیل کامل خود دسترسی پیدا کرده و به جامعه خود کمک کند. اهمیت بهداشت روانی در محیط کار، همراه با سلامت فیزیکی و رفاه اجتماعی، جزء ضروری از سلامت کلی افراد است.

شما می‌توانید بدون داشتن بیماری، سلامت روانی ضعیفی داشته باشید. همچنین با داشتن یک بیماری جسمانی، می‌توانید سلامت روانی مناسبی داشته باشید. بهداشت روانی در محیط کار و عملکرد انسان دو هدف جدا از هم نیستند، بلکه دو قسمت از یک مسئله هستند. انسان با وجود هر دو آن‌ها شکوفا می‌شود. در دنیای کسب و کارهای امروزی، سلامت روان کارکنان باید اولویت اصلی شرکت‌هایی باشد که به دنبال استخدام نیرو با عملکرد بالا هستند. یکی از فاکتورهای مهم در آموزش دوره‌های مدیریت، اهمیت بهداشت روانی در محیط کار برای مدیران و کارکنان است.



دلایل اهمیت سلامت روان در محیط کار

انسان‌های امروزی در حالتی قرار دارند که نمی‌توانند نسبت به سلامت روان خود بی‌اهمیت باشند. امروزه افراد با چالش‌های مثبت و منفی زیادی رو به رو هستند. این افراد باید با شکست‌هایشان کنار بیایند و در محیط کار و خانه شخصیتی فعال داشته باشند. به همین دلیل باید به سلامت روانی خود اهمیت بدهند. مخصوصاً مدیران که با چالش‌های سازمانی روبرو خواهند شد.

عوامل روانی محیط کار سالم به همه افراد کمک می‌کند تا احساساتشان را بشناسند و از آن‌ها در جای درست استفاده کنند. همچنین قادر هستند با دیگران تعاملات داشته باشند و اصول مهارت ارتباط موثر را یاد بگیرند.

کارکنانی از نظر روانی در وضعیت مناسبی قرار دارند که :

- ✓ انعطاف‌پذیر هستند
- ✓ استرس خود را کنترل می‌کنند
- ✓ مسئولیت‌های خود را می‌پذیرند
- ✓ در برابر تغییرات مقاومت نمی‌کنند
- ✓ در شرکت یا سازمان رشد می‌کنند

ترکیب تمام این موارد به آن‌ها کمک می‌کند تا به بالاترین حد پتانسیل خود برسند. به همین دلیل است که توجه به سلامت روان در محیط کار، اهمیت بسیار زیادی دارد.



پیامدهای حاصل از بهداشت روانی ضعیف

اگر اهمیت بهداشت روانی در محیط کار دست کم گرفته شود، نتایج جبران ناپذیری به همراه خواهد داشت. چهار پیامد حاصل از سلامت روانی ضعیف در محل کار عبارت هستند از:

✓ عدم تمرکز کافی

سلامت روان ضعیف باعث می‌شود فرد احساس بی‌انگیزگی و عدم تمرکز کند. وقتی انسان‌ها مشکلات روانی دارند، ذهن آن‌ها سرگردان می‌شود. همچنین افراد روی مشکلاتشان متمرکز می‌شوند. در نهایت باعث می‌شود بر روی کار خود تمرکز کافی نداشته باشند.

✓ میزان عملکرد شغلی

وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم، دستیابی به مهارت‌های رفتاری که نیاز به خلاقیت و انعطاف پذیری دارد چالش برانگیز است. بدون این مهارت‌ها، ما منابع روانی کافی برای عملکرد مناسب در شغل خود نخواهیم داشت.

✓ برقراری ارتباط

وقتی از نظر عاطفی احساس خوبی نداشته باشیم، برقراری ارتباط خوب بسیار دشوار است. نبود بهداشت روانی در محیط کار ممکن است منجر به برداشت اشتباه یا واکنش بیش از حد به همکاران شود.

✓ قدرت تصمیم‌گیری

کمبود اهداف سالم سازی محیط و فضای روانی کار، می‌تواند منجر به عدم کنترل افکار منفی و قدرت تصمیم‌گیری ضعیف شود. تصمیم‌گیری ضعیف ممکن است منجر به از دست دادن جلسات مهم کاری، دیر رسیدن به قراردادهای کاری و عدم تعهد به سیاست‌های سازمان شود

تاثیر عوامل روانی محیط کار بر روی شاغلان

سلامت روانی مدیران و سلامت روان کارگران بر روی بازدهی کارایی بسیار موثر است. اگر یک مجموعه می‌خواهد سود بیشتری داشته باشد، مهم است که به برقراری بهداشت روانی در محیط کار توجه شود. اهمیت بهداشتی روانی در محیط کار باعث بهبود عملکرد کارکنان، افزایش بازدهی و سود بیشتری، حفظ سلامت جسمانی، افزایش توجه و تمرکز و... می‌شود. همچنین باعث کاهش چالش‌های سازمانی و ضررهای مجموعه می‌شود. در ادامه به چند عاملی که در صورت عدم توجه به سلامت روان در محیط کار به وجود می‌آید، اشاره شده است:

✓ مورد حمایت قرار نگرفتن کارکنان

در شرکت‌هایی که مدیران از کارکنان خود حمایت نمی‌کنند، سطح سلامت روان کارگران بسیار پایین می‌آید. مدیران در این فضای کاری منابع کافی در اختیار کارکنانشان قرار نمی‌دهند و فقط از آن‌ها توقع بیجا دارند. دو شرکت متفاوت را در نظر بگیرید که به تازگی کارکنانی جذب کرده‌اند. مدیر شرکت اول شرح دقیقی از وظایف به کارکنان جدید ارائه می‌دهد و همه‌چیز را برای آن‌ها شفاف سازی می‌کند. بنابراین نیرو جدید با آرامش و بدون استرس مشغول انجام مسئولیت‌های خود می‌شود.

در شرکت دوم، مدیر فقط توضیحات خلاصه‌واری درباره موقعیت شغلی می‌دهد و کارمند را در میان انبوهی از ابهامات رها می‌کند. این کارمند با فشار روانی بالا و استرس زیاد مشغول به فعالیت می‌شود. همچنین همیشه نگران است که بخشی از وظایف خود را انجام نداده باشد و به این خاطر جریمه شود.

در مثال بالا، سطح سلامت روان در محیط کار شرکت اول در درجه بالاتری از شرکت دوم قرار دارد.

✓ سوء عدم تعادل

تعادل در زندگی باعث می‌شود تا کمبودهای یک بخش در دیگری جبران شود. اما زمانی که فرد احساس کند، وظیفه‌های مختلفی که دارد در محیط کار و خانواده با هم تداخل دارند و باعث اختلال می‌شود، احساس تعارض بین کار و زندگی به وجود می‌آید.

این تداخل، باعث آسیب به عملکرد فرد در محیط خانه و کار می‌شود و همین‌طور سلامت روان او را در معرض خطر قرار می‌دهد. کاهش کارآمدی، احساس درماندگی، کاهش تعهد شغلی و کاهش رضایت شغلی، همگی این موارد از آثار سوء عدم تعادل بین کار و زندگی است. این تداخل نشان‌دهنده نادیده گرفتن اهمیت بهداشت روانی در محیط کار خواهد بود.

✓ تبعیض و نقض حقوق کارکنان

اگر در فضای کاری مسائلی مانند تبعیض بین کارکنان یا نقض حقوق آن‌ها صورت بگیرد، باعث ایجاد مانعی برای سلامت روان کارگران می‌شود. مسائلی مانند ترس از دست دادن موقعیت شغلی، مشارکت نداشتن سایر کارکنان در کارهای گروهی، مورد تمسخر قرار گرفتن از سوی همکاران، عدم ارتقای شغلی و ... می‌تواند به صورت مستقیم بر سلامت روان کارگران تاثیر بگذارد.

✓ فشار کاری بالا

برخی از مدیران از کارکنانشان همیشه انتظار دارند در بهترین حالت خود باشند و بهترین عملکرد ارائه دهند. این توقع بیجا، فشار زیادی به کارکنان وارد می‌کند. کارکنان برای برآورده کردن انتظارات مدیران، میزان ساعت یا حجم کارشان را افزایش می‌دهند. در نتیجه دچار استرس شدید و خستگی می‌شوند. مستمر بودن چنین وضعیتی سلامت روان کارگران را به خطر می‌اندازد. این عامل به دلیل عدم برقراری بهداشت روانی در محیط کار، برای کارکنان به وجود می‌آید.

✓ نبود امنیت شغلی

یکی از اصلی‌ترین عواملی که سلامت روان کارکنان را تضعیف می‌کند، ترس است. ترس از اینکه شغلی پیدا نکنند و بیکار بمانند. همچنین نتوانند از پس صورت حساب‌ها و هزینه خانواده‌شان بر بیایند. در دوران شیوع ویروس کرونا، ترس از دست دادن شغل به معضل جدی برای نیروهای کار در سراسر جهان تبدیل شد. البته باعث شد آسیب‌های جدی به سلامت روان آن‌ها وارد شود.

✓ برقراری ارتباط با مدیران

مدیرانی که قادر هستند با کارکنانشان ارتباطی صمیمانه برقرار کنند، سلامت روان در محیط کار آن‌ها ارتقا پیدا می‌کند. در سازمان‌هایی که کارکنان ارتباط مناسبی با مدیر خود ندارند، اهمیت بهداشت روانی در محیط کار روز به روز کم‌رنگ‌تر می‌شود. کارکنانی که ارتباط خوبی با مدیران ندارند از آن‌ها می‌ترسند و زمانی که با آن‌ها هم‌صحبت می‌شوند، مضطرب هستند و تحت فشار روانی شدیدی قرار می‌گیرند.

✓ سازگاری فرد با شرایط

یکی دیگر از اصول بهداشت روانی اطلاع فرد از محدودیت‌های خود و دیگران و پذیرفتن آنان است. توجه به تیپ شخصیتی تمام کارکنان الزامی است. عدم سازگاری فرد با محدودیت‌های خود چه مادی، چه جسمانی و چه ذهنی می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌ها را فراهم آورد. بنابراین فردی که به دنبال بهداشت روانی است باید اهدافش را متناسب با توانایی انتخاب کند. اهداف غیرمنطقی و بلندپروازانه منجر به شکست شده و در نهایت مشکلات درونی و ناسازگاری به همراه خواهد داشت.

✓ عزت نفس ضعیف

کسانی که عزت نفس ضعیفی دارند، درباره استعدادهای خود مطمئن نیستند. همچنین خیلی برای خود ارزش قائل نخواهند بود. کسانی که عزت نفس بالایی دارند در کار خود زیاد ریسک می‌کنند و در سلسله مراتب امور به دنبال کارهای سطح بالا می‌روند. آن‌ها به دنبال کارهایی هستند که در آن رقابت زیادی وجود دارد. عزت نفس بالا باعث می‌شود که شخص به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان ندهد. برای خود اهداف بالایی در نظر می‌گیرد و برای رسیدن به آن اهداف بسیار تلاش می‌کند. توجه به عوامل روانی محیط کار باعث بهبود و تعادل عزت نفس در کارکنان می‌شود.

✓ وضعیت جسمانی

منظور از وضعیت جسمانی، مجموعه کاملی از آمادگی‌ها، مهارت‌ها و توانایی‌های فیزیکی لازم در افراد، برای انجام وظایف و مسئولیت‌های محوله می‌باشد. این بدان معناست که همیشه فرد روز جهانی بهداشت روان، که هر سال در ۱۰ اکتبر جشن گرفته می‌شود، با هدف افزایش آگاهی و گسترش آموزش درباره مسائل بهداشت روانی در سراسر جهان انجام می‌شود.

به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO):

“در سال‌های اخیر، تصدیق روزافزونی از نقش مهمی که سلامت روان در دستیابی به اهداف توسعه جهانی ایفا می‌کند، وجود دارد، همانطور که با گنجاندن سلامت روان در اهداف توسعه پایدار نشان داده شده است.”

افرادی که مشکلات روانی دارند ، بیشتر در معرض مرگ زودرس هستند. طبق گزارش WHO ، افسردگی یکی از شایع ترین بیماری های روانی است و یکی از علل اصلی ناتوانی است ، در حالی که خودکشی دومین علت اصلی مرگ و میر در بین جوانان ۱۵ تا ۲۹ ساله است.

اکثریت افرادی که با مشکلات روانی در کشورهای کم درآمد و متوسط زندگی می کنند از درمان کافی برخوردار نیستند. بیماری همه گیر COVID-19 چالش های روانشناسان را چند برابر کرده است که باید در اولویت قرار گیرد

تاریخچه و اهمیت روز جهانی بهداشت روان

روز جهانی بهداشت روان برای اولین بار در ۱۰ اکتبر ۱۹۹۲ به عنوان فعالیت سالانه فدراسیون جهانی بهداشت روان برگزار شد.

هر سال که می گذشت ، محبوبیت روز افزایش می یافت. برخی از موضوعات اولیه آن عبارت بودند از زنان و سلامت روان (۱۹۹۶) ، کودکان و سلامت روان (1997) ، سلامت روان و حقوق بشر (۱۹۹۸) و سلامت روان و سالمندی.(1999)

مقدمات روز جهانی بهداشت روان ماه ها پیش از این انجام می شود و در برخی کشورها این برنامه چندین روز یا یک هفته یا حتی در برخی موارد کل ماه را در بر می گیرد

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا