

استرس چیست؟

استرس یا فشار روانی به معنی فشار و نیرویی است که از انواع عوامل درونی و بیرونی فرد ناشی می‌شود و بر رفتار او تاثیر می‌گذارد. همچنین گونه‌ای از ناهنجاری رفتاری است که به هنگام قرار گرفتن شخص در شرایط ناشناخته و نامطلوب به وجود می‌آید.

استرس بیماری نیست تا پس از آشکار شدن نشانه‌های بیماری و پیامدهای آن نیاز به درمان داشته باشد بلکه رویکرد درست آن است که پیش از رخ دادن استرس از آن جلوگیری شود.



عوامل استرس زای محیط کار:

۱. ویژگی‌های نقش:

فشار ناشی از نقش زمانی رخ می‌دهد که بین اظهارات و خواسته‌های فرد و خواسته‌ها و انتظارات سازمان ناسازگاری وجود داشته باشد.

۲. یکنواخت و تکراری بودن شغل:

هرچه شغل یکنواخت و تکراری باشد نقش بیشتری در پیدایش استرس خواهد داشت. همچنین مشاغلی که انجام آن در ساعت‌های خارج از ساعت معمول کار روزانه صورت می‌گیرد امکان بیشتری برای پیدایش استرس دارند.

۳. کیفیت روابط کارکنان در محیط کار:

نبود روابط خوب بین همکاران عامل اساسی و محور بی‌اعتمادی، عدم صمیمیت و رقابت ناسالم یکی از عوامل مهم موجد استرس است. روابط خوب و سالم می‌تواند علاوه بر سلامت روان باعث تعادل میزان کورتیزول، کاهش فشار خون و میزان مصرف دخانیات گردد.

عوامل مادی استرس‌زا در محیط کار:

نور:

نورناکافی و یا تابش شدید و خیره کننده.

سروصدا:

قرارگرفتن مداوم در معرض سروصدای ماشین‌آلات و یا مزاحمت صداهای بلند در اداره.

دما:

سرماي شديد در فضای باز، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گرما و نوسان در دمای فضای اداره.

هوای آلوده:

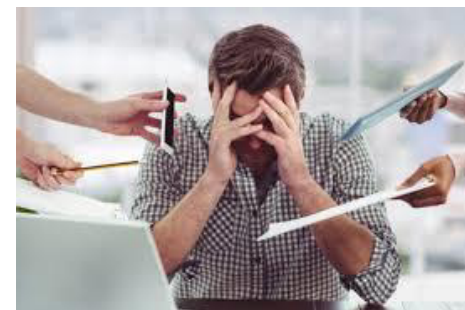
تنفس گازها و دوده‌های سمی، قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری‌زا و پرتوهای رادیواکتیو.

عوامل ارگونومیک:

تجهیزات غیراستاندارد، بارکاری زیاد.



استرس را کنار بگذارید،
زندگی کنید.



چگونه بر استرس خود غلبه کنیم:

- خد را از موقعیت استرس زا دور کنید.
- از واکنش های بیش از حد بپرهیزید.
- به میزان کافی بخوابید.
- از خود درمانی یا فرار از مشکلات بپرهیزید.
- راه های تمدد اعصاب را بیاموزید.
- اهداف واقع گرایانه برای خود تعیین کنید.
- خود را غرق در افکار تان نسازید.
- نگرش تان را نسبت به مسائل تغییر دهید.
- مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید.



استرس شغلی

آدرس: zarghan.sums.ac.ir

تلفن: ۰۷۱۳۲۶۲۰۰۶۷

تهیه کننده:

واحد مهندسی بهداشت حرفه ای

پاییز ۱۴۰۰