



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز
مرکز فوریت‌های جراحی شهید رجایی



راهکارهای کاهش استرس

تهیه کننده: م. یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

زمستان ۱۳۹۵



شما نمی‌توانید در محیط کار هر چیزی را تحت کنترل خود در آورید، اما این واقعیت بدین معنا نیست که در شرایط سخت قدرت انجام هیچ کاری را ندارید. وقتی در محیط کار احساس ناراحتی کنید، اعتماد به نفستان را از دست می‌دهید و ممکن است کج خلق و عصبی شوید. این امر بهره‌وری شما را پایین می‌آورد و انگیزه کاری خود را نیز از دست می‌دهید. در این راستا، علائم استرس محیط کار عبارتند از:

- احساس اضطراب، زودرنجی و یا افسردگی
- بی‌علاقگی به کار
- گرفتگی عضلات یا سردرد
- درد معده
- اختلال در خواب
- خستگی
- عدم تمرکز
- انزوای اجتماعی
- استفاده از مواد مخدر یا الکل

وقتی استرس بیش از حد در محیط کار، شما را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد و حتی زندگی شخصی و یا سلامت جسمی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، زمان آن رسیده که وارد عمل شوید و کاری کنید!

در اینجا ۹ روش کاهش استرس معرفی می‌شود:

(۱) با کارهای عملی شروع کنید

مثلا یک ماساژور بدن یا توپ ضد استرس به دفتر کار بیاورید،

آن را جلوی چشم بگذارید و وقتی متوجه شدید که برخی همکاریاتان به استراحت نیاز دارند، آن‌ها را تشویق کنید از این وسایل استفاده کنند. این کار باعث می‌شود گفت‌وگویی میان شما شکل بگیرد و فضای شوخی و خنده در دفتر ایجاد شود. در این صورت، فضا سبک می‌شود و اعضای تیم به هم نزدیک‌تر می‌شوند. بکارگیری شیوه‌های عملی هم باعث می‌شود افراد به صورت موقت ذهن خود را از چالش‌ها دور کنند و هم حس همکاری میان آن‌ها افزایش یابد.

(۲) یک تخته تاثیرگذار درست کنید

هر کسی دوست دارد مورد تایید قرار بگیرد. در دفتر کارتان فضایی را که می‌توانید تخته‌ای قرار دهید و یادداشت‌هایی را روی آن بچسبانید مشخص کنید. این یادداشت‌ها می‌تواند کارهای کوچکی که همکاریاتان برای شما انجام داده‌اند، اتفاقات جالب و خنده‌داری که در دفتر رخ داده، نامه‌های تشکری که از مشتری دریافت کرده‌اید یا حتی کاریکاتورهای جالبی که در اینترنت پیدا کرده‌اید را در بر بگیرد. صدای خنده دیگران و اینکه آن‌ها شما را از روی این یادداشت‌ها بشناسند، نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه آن تخته روش تاثیرگذاری برای دور هم جمع کردن افراد است.

(۳) راه بروید

به جز مزیت‌هایی که انجام یک کار عملی دارد، راه رفتن تاثیر زیادی در کاهش استرس دارد. با همکاریاتان قرار بگذارید که

جلسه‌ای را در حال پیاپی روی برگزار کنید. به جای اینکه در یک اتاق کنفرانس یا کافه بنشینید، از آن‌ها بخواهید در حین گفت‌وگو گردشی در اطراف ساختمان اداره داشته باشید. به علاوه، هوای تازه ذهن شما را پاک می‌کند و باعث افزایش انرژی در طول روز می‌شود.

این کار لزوماً نباید در جلسات کاری صورت بگیرد. به طول کلی اثبات شده که ارتباطات اجتماعی استرس را تسکین می‌دهد، چون ذهن شما را موقتاً از کار دور می‌کند.

(۴) تغذیه مناسب داشته باشید

خوردن وعده‌های غذایی متعدد اما کم حجم، علاوه بر اینکه قند خون شما را تنظیم می‌کند، انرژی خوبی به شما می‌دهد و باعث می‌شود تمرکزتان بالا رود.

(۵) هیچ‌گاه دیر نکنید

عادت کنید که هر کاری را زود انجام دهید. اگر روزتان را به این خاطر که دیرتان شده و به جلسه نمی‌رسید با دویدن به سوی محل کار شروع کنید، در واقع قبل از اینکه روز کاری شروع شود، به خود استرس وارد کرده‌اید. این عجله کردن باعث می‌شود ضربان قلب شما بالا رود و این احساس را داشته باشید که یک چیز اشتباه تا آخر روز بر کارهای شما اثر می‌گذارد و در نتیجه بهره‌وری شما پایین می‌آید.

(۶) لبخند بزنید

وقتی لبخند می‌زنید یا می‌خندید، نه تنها بار ذهنی شما سبک

می‌شود، بلکه تغییرات جسمی مثبتی در بدن شما به وجود می‌آید. لبخند زدن باعث می‌شود اطرافیان شما نیز احساس راحتی بیشتری داشته باشند. به علاوه، هر کسی دوست دارد با افرادی سر و کار داشته باشد که مثبت هستند و لبخند زدن را به احم کردن مداوم ترجیح می‌دهند. اگر به طور خاص، روز سختی را شروع کرده‌اید، سعی کنید نکته‌ها و جوک‌های خنده‌دار پیدا کنید و بخوانید، به تخته تاثیرگذاران نگاه کنید و یا در زمان‌های استراحت و نهار کنار دوستان بامزه بنشینید.



(۷) استراحت‌های منظمی داشته باشید

درست است که استراحت کردن در هر ۹۰ دقیقه ممکن است مغایر با بهره‌وری به نظر برسد، اما در فضایی که ارتباطات مداوم

وجود دارد، چند بار استراحت کردن در طول روز بیش از هر چیز دیگری اهمیت دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد وقفه‌های کوتاه در حین کار می‌تواند تمرکز و بهره‌وری را به میزان قابل توجهی بالا ببرد.

سعی کنید وقت نهار کار را کنار بگذارید و از این زمان برای ارتباط برقرار کردن با دیگران استفاده کنید.

(۸) نفس عمیق بکشید

نفس عمیق باعث می‌شود تنش‌ها و سموم از بدن دور شوند، ذهن و بدن آرام بگیرد و سیستم ایمنی تقویت شود. نفس کشیدن درست سیستم عصبی شما را تقویت می‌کند.

(۹) وسواس کمال‌گرا بودن را کنار بگذارید

در پایان باید گفت همه چیز به خودآگاهی و هوش احساسی بستگی دارد. با شناخت عوامل استرس‌زا و مدیریت آن عواملی که قابل کنترل هستند و وسواس نداشتن روی عواملی که نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید، امکان ایجاد تعادل در زندگی شما ایجاد می‌شود. در نتیجه می‌توانید فردی شادتر و سالم‌تر باشید.

منابع:

forbes
helpguide