الوقاية من الاحتراق الوظيفي



هل تشعر بأن ضغط العمل يستنفد طاقتك ويؤثر على حياتك الشخصية؟ أو أصبت بالإحباط والتكاسل عن العمل بعد ذروة نشاطك؟ احذر! فيحتمل أنك مصاب بحالة يطلق عليها: الاحتراق الوظيفي.

الاحتراق الوظيفي "Burnout Occupational" هو متلازمة ناتجة عن الإجهاد المزمن المرتبط بالعمل، والشعور باستنفاد الطاقة والإرهاق والانفصال الذهني للفرد، أو الشعور بالسلبية والسخرية المتعلقة بالوظيفة، وانخفاض الكفاءة المهنية بالتدريج.

يمكن أن يصل بك الأمر في لحظة معينة، أن إصابتك بالاحتراق الوظيفي باتت واقعاً لا هروب منه، ولكن هذا غير صحيح، فتلك حالة نفسية يمكن أن يمر بها أي شخص في العالم مهما كانت وظيفته، وتحدث غالباً في الشركات التي لا تراعي حقوق موظفيها.

ويمكنك الوقاية من الاحتراق الوظيفي واستعادة طاقتك وتركيزك بطلب المساعدة واتباع النصائح التالية:

- الابتعاد عن الأشخاص السلبيين: الذين يثبطون العزيمة ويعتقدون أن هذا العمل لا فائدة منه، فيصل بك الأمر إلى تدهوراً في نفسيتك الشخصية.

- محاولة بناء صداقات جديدة: ابحث عن أشخاص يدفعونك نحو النجاح ويبعثون لك الأمل، لا يشترط أن يكون الشخص الذين تصطحبه قادراً على إصلاح ضغوطك، يكفيه أن يكون داعماً ومستمعاً مخلصاً لك.

- تواصل مع المقربين منك: مثل زوجتك وعائلتك وأصدقائك واقض معهم وقتاً ممتعاً.

- كن أكثر اجتماعياً في العمل: تكوين صداقات مع الأشخاص في مكان عملك والتحدث إليهم، يهوّن عليك وقت العمل ويخفف من أعراض الاحتراق الوظيفي.

- تجنب امساك هاتفك في وقت راحتك: بدلاً من توجيه انتباهك إلى هاتفك الذكي وقت راحتك، حاول التحدث مع الناس أو قراءة كتاباً تحبه، أو جدولة أنشطتك الاجتماعية بعد العمل.

- الاشتراك في أنشطة مختلفة عن العمل: على سبيل المثال إذا كنت موظفاً في تخصص الحاسب، فتعلم مهارات جديدة بعيدة عن الجلوس أمام الحاسب، يمكن أن يمنحك الانضمام إلى مجموعة دينية أو اجتماعية أو تطوعية تخفيف التوتر اليومي الذي يسبب لك الاحتراق الوظيفي.

- أعد النظر إلى قيمة عملك: تجنب الأفكار السلبية مثل: (عملي لا فائدة له في المجتمع، أنا شخص غير إيجابي، أنا لا استمتع بعملي) حاول أن تبحث عن القيمة الأصلية في عملك لاستعادة شعورك بالنشاط.

- خذ استراحة يومية: أرح عقلك قليلاً من التكنولوجيا ومتابعة الأخبار.

- ابحث عن الجزء السعيد في حياتك: عليك أن تدرك أن الحياة لا تكتمل مع أحد، وأن كلّ شخص لديه جزء مرهق في حياته.

فمثلا إذا كنت تكره وظيفتك، فابحث عن السعادة والرضا في مكان آخر في حياتك: في عائلتك أو أصدقائك أو هواياتك أو عملك التطوعي، ركز على الأجزاء التي تجلب لك السعادة في حياتك.

كيف تتعامل مع ضغوط العمل دون التأثير على إنتاجيك أو حالتك النفسية؟

- التخطيط الجيد لعطلة العمل: يجب استغلال العطلة بطريقة تعيد لك حيويتك ونشاطك.

- وضع قواعد وحدود جديدة للعمل: احرص على ألا تجور ساعات عملك على حياتك الشخصية.

- المواظبة على التمارين الرياضية: ممارسة التمارين ستعيد النشاط والحيوية لبدنك.

- أعد تقييم أولوياتك: خذ وقتك في التفكير في آمالك وأهدافك وأحلامك.

- غذّ ِ جانبك الإبداعي: جرب شيئاً جديداً أو ابدأ مشروعك الخاص، واختر الأنشطة التي لا علاقة لها بعملك والتي لا تسبب لك توتراً.

- احصل على قدر من النوم لا يقل عن 6 ساعات: خذ وقتك من النوم الكافي، لأنّ قلة النوم تؤدي إلى الفتور والتعب والإرهاق.

- اتبع نظاماً غذائياً صحياً: لأنّ الإهمال بتغذية وصحة جسمك، سيؤثر تأثيراً سلبياً كبير على مزاجك.

- استشر طبيباً نفسياً: إن لم تحصل على نتيجة مرضية في التخلص من الاحتراق الوظيفي، فعليك بالذهاب إلى الطبيب النفسي واستشارته.