ساعات العمل الطويلة.. هل تكون على حساب عُمرك؟



وأشار التقرير إلى أنّ نحو 745 ألف حالة وفاة سنوياً سببها ساعات العمل الطويلة؛ إذ يرجع ذلك بدرجة كبيرة إلى أمراض القلب الإقفارية (مثل النوبة القلبية) والسكتة الدماغية.

دور التنمر والمضايقات في مكان العمل

يُشكّل التنمر والمضايقة جانباً قد نغفل عنه في الحالة الصحية للموظفين في مكان العمل؛ إذ تقدّر منظمة العمل الدولية أنّ 23% على الأقل من العمّال على مستوى العالم، تعرّضوا لشكل واحد على الأقل من أشكال العنف أو التحرّش خلال حياتهم العملية، وكان العنف النفسي هو الشكل الأكثر شيوعًا بنسبة 18%.

كيف تحمي صحتك داخل بيئة العمل؟

لا يحمل إليك العمل راتبك الشهري فحسب، بل الأثر الكامن في بيئة العمل أو ساعاته أحياناً أشدّ خطورةً عليك، ولا يمكِن تعويضه بأي مال، لذا إليك بعض النصائح للحفاظ على صحتك داخل بيئة العمل:

تدابير الوقاية من أمراض القلب

وفقاً للتقرير فإنّ أمراض القلب هي السبب الأول للوفاة بين العمّال سنوياً، لذا يمكن تقليل احتمالية الإصابة بأمراض القلب عن طريق:

1- تشجيع الحركة في العمل

يمكِن للشركات وأصحاب العمل تخصيص جزء من يوم العمل للحركة، مثل وقت الغداء، أو استخدام المكاتب الواقفة، أو حتى إتاحة فترات راحة قصيرة، كما يمكِن تعليق ملصقات مرئية على الحائط توضح بعض التمارين الخفيفة لمساعدة الموظفين على الحركة كُلّما أمكن، وكلّ ذلك لا يعطّل الإنتاجية في مكان العمل.

2- إدراج وجبات خفيفة صحية للقلب

أيضاً يمكِن لأماكن العمل توفير وجبات خفيفة صحية في آلات البيع، أو تنظيم ورش عمل للطهي الصحي، أو التعاون مع البائعين المحليين لتوفير وجبات صحية للقلب، بدلاً من الوجبات السريعة غير الصحية.

3- الحد من ضغوط بيئة العمل

مراجعة احتياجات الموظفين أحد وسائل مكافحة ضغوط العمل وخلق بيئة عمل صحية.

ضغوط العمل هي المحرّك الخفي الذي قد يجعل الموظفين فريسة للأمراض القلبية، لذا يجب الحرص على أن تكون صحة الموظفين النفسية أولوية، وذلك من خلال:

- مراجعة احتياجات الموظفين وتنفيذ التغييرات الممكنة لتلبية متطلّبات العمل بشكلٍ أفضل.

- تنفيذ خيارات أو سياسات جدولة مرنة، مثل العمل الهجين.

- السماح للموظفين بتحكّم أكبر في أوقات عملهم ومهامهم، ويمكن إشراكهم في تنظيم العمل.

- تقليل ساعات العمل الإضافية للموظفين عندما يكون ذلك ممكنًا، وإذا لم يكُن ممكنًا، فيجب إبقاء خط الاتصال مفتوحًا مع الموظفين؛ كي يروا أنّ رفاهيتهم أولوية.

- توفير موارد إدارة التوتر، مثل ورش عمل مُتخصّصة في دعم الصحة النفسية والتوعية بكيفية العناية بها.

4- المراقبة الصحية الدورية

أيضاً قد يُنصح بتوفير فحوصات صحية منتظمة للموظفين في بيئة العمل، مثل فحوصات ضغط الدم والكوليسترول؛ إذ قد يُظهِر الكشف المبكر عوامل الخطر مبكراً، ما يجعل التعامل مع أمراض القلب إن حدثت أسهل.

5- منع التدخين في بيئة العمل

التدخين من العوامل التي قد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، لذا ينبغي الحرص على منع التدخين في

أماكن العمل وتنفيذ السياسات المطلوبة لذلك، وتوفير الموارد اللازمة لمساعدة الموظفين على الإقلاع عن التدخين إن أمكن.