

## حقائق صحية لحياة أفضل بالمكتب



• أصبح عالم الأعمال يتميز بالمنافسة العالية و بمطالبات أكثر فعالية وإنتاجية، غير أن ظروف الحياة أصبحت أكثر صعوبة - مالياً ونفسياً وجسماً نياً، وكلّ هذه العوامل تزيد من الضغوط وتؤثر سلباً على الإنسان. أثبتت الدراسات أن الذين يعملون تحت ضغوط هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم و نسبة الكوليسترول في الدم. تعتقد الدكتورة استر ستربيرق استشاري علم النفس بالمعهد القومي للصحة العقلية بالولايات المتحدة أن التعرض للضغط المزمنة تؤثر سلباً على جهاز المناعة.

برغم هذا فقد تعتقد أن العمل يتطلب كلّ الجهد ويحتاج لكل دقة من وقتك وقد تزيد من وقت عملك ساعات أطول. لكن العديد من الدراسات والأبحاث تفيد بأن التفاني المبالغ فيه له نتائج سيئة على صحتك وحياتك الشخصية، كما يؤثر على مستوى الإنتاج في العمل. بعبارة أخرى فإن "كلّ شيء يزيد عن حده ينقلب إلى ضده". وفي زحمة العمل والتفاني وملaqueة زمن التسلیم قد تنسى العناية بنفسك وصحتك، وتظهر تأثيرات هذه الضغوط على المدى البعيد، ومع الوقت ستلاحظ أن قدرتك على الإنتاج تنخفض مقابل زيادة الضغط النفسي وآلام الظهر ومشاكل في النظر وغيرها من الأمور المشابهة. في الغالب قد تبدو بعض التجاوزات الصحية صغيرة ولا تستحق الذكر، مثل تناول وجبة الغداء على مكتبك بحجة أن الوقت لا يسمح

لك بالخروج، أو بقاؤك لساعات مسمراً أمام شاشة الكمبيوتر من دونأخذ استراحة قصيرة. ولكن تعتبر هذه الأشياء من الجرائم التي ترتكبها في حق نفسك وفي حق غيرك. لتفادي مثل هذه العواقب إليك بعض القواعد الصحية الأساسية التي يمكن أن تحميك أنت وجميع فريق العمل بالمكتب من ضرر بليغ.

#### - الاهتمام بسطح المكتب

كشفت دراسة اجرتها جامعة أريزونا بأن سطح المكتب يخفي مئات المicroبات أكثر من كرسي المرحاض. ووجد الباحثون أن سطح المكتب لديه 21000 جرثومة في كل بوصة مربعة مقارنة بـ 49 جرثومة في كل بوصة مربعة في كرسي مرحاض عادي. وأشارت الدراسة أن أكثر الأشياء تلوثاً بالسطح هما: التليفون، لوحة المفاتيح وفأرة الكمبيوتر. لذا من المهم جداً الاهتمام بنظافة وتعقيم سطح المكتب يومياً لتفادي نمو هذه المicroبات.

#### - الأكل

أظهرت دراسات أُجريت في بريطانيا ان معدل الساعات التي يختلسها الموظف لتناول غذائه لا تتعدي ساعتين في الأسبوع، هذا في أحسن الحالات. وذكرت الدكتورة تريزا سيمان المحاضرة بكلية الطب جامعة كاليفورنيا أن الذين يعملون تحت الضغوط أكثر عرضة للإهمال في أكلهم وفي معظم الأحيان يتناولون غذاء ليس له أي قيمة غذائية. وإذا أكلوا فيتناول الأغذية وجبا them على المكتب وأمام شاشة الكمبيوتر، أي في مكان غني بكل أنواع البكتيريا، الأمر الذي لا يزيد her إلا توالداً وتكراراً.

#### - نظافة الأوانى

هل نسيت غسل الفنجان الذي تشرب فيه الشاي أو القهوة؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لست وحدك، لكن ما يجب أن تعرفه هو أن هذا الفنجان الصغير يعتبر المكان المفضل لتتوالد البكتيريا، ومنه تنتقل إلى يديك ثم إلى فمك ومعدتك. والأدهى من هذا ترك أوانيك على مكتبك من دون غسل هي أيضاً مخالفة لأصول العمل والإتيكيت.

#### - العمل لساعات طويلة

\* اذا كنت تعمل لأكثر من 10 ساعات في اليوم أو كنت تأخذ عملك معك الى المنزل فهذه مؤشرات تدل على انك تعمل لساعات طويلة. أثبتت دراسة بريطانيا اجرتها مكتب التوظيف أن الذكور يعملون أكثر ساعات من الإناث وأن العمل لساعات طويلة له صلة بالمشاكل الصحية، وقلة الإنتاج وضعف الأداء. ويعتبر العمل لساعات طويلة من أهم أسباب التوتر والضغط النفسي ونوبات القلق التي يعاني منها الكثيرون، وحسب ما كشفته دراسة أجراها جمعية التحكم في الضغط النفسي العالمية، فإنها تؤثر على الحياة الشخصية أيضاً. وفي حين ان التعرض لنوبات البرد أو الزكام أمراض عابرة يمكن التغلب عليها في غضون أسبوع من الراحة، إلا أن الضغط النفسي يبقى عالياً إذا لم تقم بحل جذري وغيره من أسلوبك في التعامل مع عملك.

#### - الجلوس غير الصحي

تشير الدراسات أن الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر تؤدي حتماً إلى آلام في الظهر والأكتاف خاصة اذا كنت تجلس بصورة غير صحيحة. ربما لا تشعر بهذه الآلام في البداية، ولكن كلما طال الأمر كلما تراكم التأثير على ظهرك. اذا كان عملك يستدعي الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لمدة طويلة فيجب عليك أن تجلس على كرسي يظهر مستقيم، ولا بأس أن تسأل قسم شؤون الموظفين أو الجهات المختصة في مكان العمل عن الخطوات الصحيحة للجلوس حتى تحمي نفسك.

#### - من أجل ساقيك

الجلوس لساعات طويلة على المكتب له تأثيراته السلبية على الساقان أيضاً، حيث تظهر أمراض عديدة تتباين بين الدوالي إلى جلطة الاوعية الدموية. وقد كشف مركز الأبحاث الطبية بنيوزيلندا أن ثلث الأشخاص الذين دخلوا المستشفى بسبب هذا المرض كانوا موظفين يجلسون لساعات في مكاتبهم من دون

حراك. احرص على المشي بانتظام بين الفينة والأخرى.

## - الاستراحة أثناء العمل

تشير الدراسات إلى أن الموظفين في بريطانيا، على وجه الخصوص، يعملون لساعات طويلة من دون توقف ومن دون الاستفادة من فترات الاستراحة المسموح بها لشذوذ طاقتهم. قد تكون مثلهم، تجد أن توقفك عن العمل لبعض دقائق كل<sup>٣</sup> ساعة أمر مزعج ويشتت أفكارك وتركيزك. لكن مع الوقت ستعرف مدى فوائده على صحتك وعلى قدراتك الإنتاجية أيضاً.

## - العناية بالعيون

بيّنت الدراسات أن 75% من مستعملي جهاز الكمبيوتر لفترات طويلة يعانون من مشاكل في النظر. وينصح الدكتور جفري أنسيل أخصائي طب العيون أن باستطاعتك حماية عينيك من المشاكل بتعديل مستوى شاشة الكمبيوتر أسفل بقليل من مستوى النظر حتى تستطيع أن تركز أكثر، إضافة إلى اخذ 20 دقيقة راحة عن كل<sup>٤</sup> ساعة تقضيها مسماً أمام الشاشة لتقليل من إرهاق العيون.

## - العمل وأنت مريض

قد تكون متفانياً إلى أقصى حد، وقد تكون جريئاً تحدي المرض ولا تريد أن تعرف به، ولكن عندما تكون مريضاً ولديك مرض معدى مثل الزكام وتتوجه إلى المكتب، فإنك لا تضر نفسك فحسب، بل تؤذي زملاءك أيضاً بتعریضهم للعدوى. لذا لا تباشر دوام العمل حتى تشفى تماماً من العلة التي تعاني منها، حتى لا تنتكس أنت أو تنقل العدوى لغيرك.

## - التخلص من المناديل المستعملة

عندما تكون مصاباً بالزكام، قد تشعر بالشقة على نفسك أو تتراكم عن القيام ببساط الأشياء، مثل التخلص من المناديل التي استعملتها، بل تتركها تتراءم على مكتبك وكأنها شهادة على تفانيك. لن تأخذ منك العملية سوى لفترة بسيطة لتضعها في مكانها المناسب: سلة المهملات ولا تنسي أن تغسل يديك بعد ذلك، وبا نظام طوال اليوم.►