

به مناسبت هفته بهداشت روانی
سلامت روان در محیط کار
MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE
۲۴ لغایت ۳۰ مهر ماه ۱۳۹۶

بهداشت روانی در محیط کار

تکریم و احترام قرار بگیرند و به آنان بها داده شود، بعید است چنین محیط کاری دردسرساز باشد یا باعث بروز مشکل‌های روانی شود. محیط کاری می‌تواند عارضه‌های منفی بر سلامت جسمی و روانی کارکنان داشته باشد اگر:

- فضایی به وجود آورد که تعادلی بین کار و زندگی وجود نداشته باشد
- تبعیض، تجاوز به حقوق کارکنان و انگ رواج داشته باشد.

آمارها نشانگر این است که مسألهٔ رو به رشد در تمام محیط‌های کاری، مشکل حفظ سلامت روانی کارکنان است. در حقیقت عصر تکنولوژی جدید، افزایش خطرات فیزیکی و فشارهای اجتماعی فزاینده ناشی از صنعتی شدن، تهدیدی برای بهداشت روانی فرد در دوران کاری‌اش می‌باشد.

امروزه استرس‌های روانی منجر به درجات مختلفی از اضطراب و هیجان در محیط‌های کاری می‌شود. چنین استرس‌هایی به عنوان عامل اصلی گریز از کار و راندمان پائین کارکنان شناخته شده‌اند. مطالعات مختلف ثابت کرده است که بیست تا چهل درصد کسانی که با چنین مشکلاتی روبرو هستند به طور مداوم به پزشکان عمومی و یا کلینیک‌های تخصصی پزشکان مراجعه می‌کنند.

تعارض میان کار و زندگی، وقتی به وجود می‌آید که کارکنان دریابند نقش‌های آنان در محیط کار و خانواده، با یکدیگر تداخل داشته و برای یکدیگر مزاحمت ایجاد می‌کنند. همه استرس‌ها، منفی و مضر نیستند و جزئی از ماهیت کار محسوب می‌شوند. تحقیق‌های انجمن بهداشت روانی کانادا در سال ۲۰۰۱ میلادی، نشان می‌دهد کارکنانی که استرس ناشی از کار را مثبت تلقی می‌کنند، از بهره‌وری بالایی برخوردارند. بسیاری از کارکنان معتقدند تعارض میان کار و زندگی به محیط خانواده و کار، آسیب جدی می‌رساند که می‌تواند سلامت جسمی و روانی فرد را به خطر بیندازد. البته این به این معنی نیست که استرس، به تنهایی موجب تشدید بیماری‌های روانی می‌شود. استرس زیاد، زمینه‌ساز افسردگی، اضطراب یا خشم شده و در کارکرد مغز، اختلال ایجاد می‌کند و در نهایت، منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. به عبارتی، استرس زیاد، می‌تواند موجب ضعف روحیه، غیبت و کاهش بهره‌وری شود. بهداشت روانی را امروزه به معنی احساس رضایت و بهبود روانی و انطباق کافی اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه تعریف کرده‌اند. یک محیط کاری سالم می‌تواند ارتباط نزدیکی با بهداشت روانی کارکنان داشته باشد. وقتی مدیریت، عملکرد خوبی داشته باشد و کارکنان، مورد