



نشانه‌های یک محل کار سالم



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز مشاوره و روانشناسی



انجمن روانشناسی و سلامت روانی ایران

• علاوه بر آن برخی از کارفرمایان برای پاداش پیشنهاد کار داوطلبانه و یا فراهم نمودن حمایت‌های آموزشی را مدنظر قرار می‌دهند.

به دنبال کار جدید باشید :

اگر شما در محیط کاری ناسالم هستید و یا در موقعیتی هستید که نمی‌توانید پیشرفت کنید شاید بهترین انتخابتان پیدا نمودن شغل دیگری است.

اگرچه ممکن است زمان برد پیدا نمودن کار رضایت بخش می‌تواند شما را در معرض خطر کمتری از خطرات مرتبط با محل کار ناسالم قرار دهد.

بر روی مهارت‌هایی تمرکز کنید که می‌توانید یاد بگیرید و آن‌ها را ارتقاء دهید:

اگر شما به هر دلیلی به این نتیجه رسیدید که نمی‌توانید شغل خود را عوض کنید می‌توانید بر روی راه‌هایی که موجب ارتقا و پیشرفت در استعدادهای فعلی‌تان هست تمرکز کنید اگر شما در موقعیت شغلی خود مانده‌اید تا کار دیگری پیدا کنید و یا در سازمان خود ارتقا پیدا کنید تا جایی که می‌توانید تجربه به دست آورید از این طریق نه تنها احساس بهتری نسبت به هدف شغل خود پیدا می‌کنید بلکه همچنین موقعیت‌های بهتر شغلی نیز به شما پیشنهاد داده خواهد شد

به دنبال فرصت‌های دیگر باشید:

مانند آموزش و کار داوطلبانه

- اگر احساس نارضایتی از کمبود فرصت در محل کار خود دارید و یا در فیلد مورد نظرتان نیاز به کسب تجربه بیشتری دارید می‌توانید مواردی مانند آموزش و کار داوطلبانه را در نظر بگیرید.
- در حالی که تعادل کار و زندگی ممکن است استرس‌زا باشد ارتقاء شما در یادگیری و یا کسب تجربه خارج از محیط کاری می‌تواند برای یافتن فرصت‌های شغلی در آینده به شما کمک کند.

با توجه به مدت زمانی که به کارمان اختصاص می دهیم مهم است که محل کار سالم و رضایتمندانه ای داشته باشیم تا سلامت جسمی و روانی مان به خطر نیفتد.

با توجه به موقعیت تان ممکن است به صورت فعال به دنبال کار جدید باشید یا احساس می کنید در کار فعلی تان غرق شده اید. هر چه باشد راه هایی وجود دارد که به شما امکان می دهد تا از موقعیت تان حداکثر استفاده را بکنید.



به نکاتی که در زیر آمده است توجه کنید ممکن است به سلامت روان شما در محیط کار کمک کند.

آنچه را دوست دارید و دوست ندارید را مشخص کنید:

شما نسبت به چه چیزی شور و هیجان دارید؟
چه چیز رضایتمندی شما را فراهم می کند؟
نقاط قوت شما چیست؟

اگر شما ترجیح می دهید که با حیوانات کار کنید خدمات صنعتی برای شما ناخوشایند خواهد بود اگرچه افراد برونگرا ممکن است در این بخش موفق شوند. فرصتی به خود دهید و فکر کنید درباره اینکه به چه چیزی می خواهید برسید؟

می توانید از ایده اطرافیان تان و حمایت هایشان استفاده کنید. اگرچه فقط خود شما می دانید واقعا چه چیزی می خواهید گاهی اوقات دیگران می توانند به مسائلی که ما درباره خودمان به آن دقت نکرده ایم اشاره کنند.

نیازهای فعلی تان را

ارزیابی کنید:

زمانی بگذارید تا متوجه شوید نه تنها از چه چیزهایی لذت می برید بلکه راه حل هایی که می تواند به حل مشکلاتتان کمک کند را نیز پیدا کنید.

آیا در محیط کاری تان چیزی عوض شده است که بر روی رضایت شغلی تان اثر گذاشته باشد؟

آیا مشکلات شما قابل برطرف شدن هست؟
آیا کسل شده اید و یک چالش جدید می خواهید یا فشار کاریتان زیاد است؟

آیا در محل کارتان مورد زورگویی قرار گرفته اید؟
به جای ترک موقعیت کاری شما می توانید صدای خود را به گوش مدیر مورد نظر برسانید. به راحتی با بحث در مورد استفاده بهتر از زمان و تعهدات خود به شرکت می توانید به تغییر تجربه همگی کمک کنید. اگرچه در تنظیم برنامه هفتگی ممکن است مسئولیت های بیشتری بر عهده بگیرید اما یک گفتگوی کوتاه می تواند اثرات وسیعی بر روی کار شما داشته باشد.