

سلامت روان در محیط کار



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز آموزش و توانمندسازی



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی کرمان

• ترس از اخراج شدن (فقدان امنیت شغلی)

• نگرانی افراد نسبت به مسائل خانوادگی و زندگی شخصی خود بخصوص نگرانی مادران شاغل نسبت به وضعیت فرزندان خود و احساس گناه به خاطر دور بودن از فرزندان (این نگرانی ها می تواند بر راندمان کار فرد در محیط کار تأثیر بگذارد)

• سهمیم نبودن در تصمیم گیری ها

• محیط فیزیکی و روانی نامطلوب

• کار خسته کننده و تکراری

• تغییر زود هنگام مدیران و سرپرستان

• سپردن مسئولیت های کاری پایین به افرادی که توانایی بالایی دارند و بالعکس

• نوبت کاری و یا شیفت های چرخشی

• پخش موسیقی ملایم بی کلام از طریق بلندگو در زمان کوتاهی از روز به خصوص در ساعات آخر که خستگی زیاد دیده می شود، با در نظر گرفتن فرهنگ جامعه و کارکنان

• استفاده از رنگ های شاد در اتاق ها، توجه به چیدمان و دکوراسیون محیط کار مطابق با نظر و پیشنهادات کارکنان ولی بر اساس ضوابط بدون افراط و تفریط، استفاده از لباس های با رنگ های شاد مطابق با شئون اجتماعی

• استفاده از امکانات رفاهی مثل اردوهای تفریحی، گردشگاه ها، جشن ها، همایش ها و فراهم کردن محیط فیزیکی مناسب و تلاش جهت جذابیت محیط کار.

عوامل مؤثر بر ایجاد استرس در محیط کار عبارتند از:

• حجم کاری بالا همراه با وارد کردن فشار از سوی مدیران

• ضعف مدیریتی و عملکرد ضعیف مدیریت

• تغییرات مدیریتی و سازمانی

• اعمال خشونت، رفتار توهین آمیز و برچسب زدن به کارکنان

• تبعیض قائل شدن بین کارکنان

• کاهش یافتن حقوق و مزایا و اضافه کار

سلامت روان در محیط کار:

سلامت روان در محیط کار یعنی پیشگیری از پیدایش مشکلات روانی در کارکنان و سالم سازی فضای روانی کار، به نحوی که هیچ يك از کارکنان به دلیل عوامل موجود در محل کار گرفتار آسیب روانی نشوند، هريك از کارکنان از فعالیت ها و محل کار خود احساس رضایت کنند و علاقمند به آن محل باشند، همه کارکنان قادر به ایجاد روابط مطلوب با محیط کار و عوامل موجود در آن باشند و هر يك از کارکنان نسبت به خود، رؤسا، همکاران و به طور کلی نسبت به محیط کار خود و خصوصاً نسبت به جایگاه خود در آن اداره یا سازمان احساس مثبتی داشته باشند.



راهکارهای کاهش استرس و ارتقاء سلامت روان در محیط کار توسط مدیران عبارتند از:

- شناسایی، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور در محیط کار
- ایجاد جو صمیمیت، همدلی، صداقت، همکاری و احترام متقابل در میان کارکنان
- پرهیز از اعمال روش های مبتنی بر زور و اجبار در محیط کار
- شناسایی استعدادهای بالقوه کارکنان و فراهم ساختن شرایط برای بالفعل شدن و رشد و شکوفایی این استعدادها در حد توان و امکانات محیط کار
- استفاده صحیح از افکار و نظرات کارکنان در تصمیم گیری ها
- اطلاع رسانی در مورد گزارش عملکرد و برنامه های آینده سازمان
- پرهیز از قضاوت های سطحی و مبتنی بر پیش داوری در مورد کار و رفتار کارکنان
- شناسایی دلایل واقعی کم کاری و غیبت از کار، بی حوصلگی و بی علاقهگی به کار، کم توجهی و بی دقتی کارکنان، توسط مدیر یا رئیس

- توجه به مشکلات و مسائل شخصی و خانوادگی کارکنان
- فراهم آوردن شرایط ارتقاء علمی و کاربردی برای کارکنان
- تشریح اهداف و خط مشی سازمان برای کارکنان
- عدم تبعیض در محیط کار
- صادر نکردن دستورات متناقض
- مورد توجه قرار دادن نظر کارکنان
- راهنمایی گرفتن در صورت بروز مشکل
- به کار بردن تشویق به موقع
- ایجاد امکان استفاده به موقع از مرخصی بخصوص پس از اوج فشار کاری
- ایجاد امکان استراحت کوتاه چند دقیقه ای در فواصل کار در موقع خستگی
- دسترسی و ارجاع به روانشناس یا مشاور سازمان در صورت نیاز و می تواند باعث ایجاد محیط کاری لذت بخش و برانگیزاننده شود.
- سعی در بهبود روابط بین همکاران
- خودداری از انتقاد شدید و بزرگنمایی نکات منفی کارمندان و راهنمایی جهت اصلاح ضعف ها و اشتباهات آنها