

# چطور در محیط کار سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

بحث سلامت روان در حیطه شخصی و اجتماعی یکی از مسائل چالش برانگیز جوامع است. پیچیدگی های زندگی انسان معاصر مدام او را در معرض آسیب های جسمی و روانی قرار می دهد. بنابراین پایش مداوم سلامت جسم و روان از ارکان اساسی زندگی امروز است. سلامت روان در محیط

گفت‌وگو

**سلامت روان در محیط کار چیست و چگونه می توان آن را تشخیص داد؟**

سلامت روان همان طور که از نام آن پیداست مربوط به سلامتی حوزه روان انسان است. این موضوع در محیط کار به معنای قرار گرفتن در محیطی آرام و به دور از تنش، برای ایجاد فضای روانی مطلوب است. هر فردی در هر صنفی که هست با توجه به تخصصش باید بتواند در محیطی کار کند که آرامش و امنیت آن محیط باعث بهره وری و کارایی او شود، نه اینکه تنش های رفتاری در او و دیگران ایجاد کند و عملکرد کاری او را تحت تأثیر قرار دهد. به طور کلی باید از قرار گرفتن در محیطی که سلامت روان ما را برهم می زند پیشگیری و دوری کنیم.

**چه مواردی از طرف فرد و چه مواردی از طرف سازمان باید در محیط کار برای رسیدن به سلامت روان رعایت شود؟**

در این مورد دو نکته اصلی و مهم وجود دارد؛ یکی تعامل کارمندان با یکدیگر و با مدیران که بسیار حائز اهمیت است. وقتی سازمان ها نیروی کار استخدام می کنند با توجه به شرایط کاری و چیدمانی که در نظر دارند، باید همکاری را که تخصص و فضای فرهنگی آن ها همسان است در کنار یکدیگر قرار دهند. اگر افراد درگیری رفتاری داشته باشند، ناخودآگاه آن روابط سلامت روان شان را به خطر می اندازد و نمی توانند به صورت بهینه کار کنند. نکته دیگر سیاست مدیریتی در محیط کار است. وقتی کاری را استخدام می کنید نور، بهداشت، ساعت کاری، تهویه، ازدحام و... اهمیت دارد. یعنی تجهیزات هم در سلامت روان افراد مؤثر است. مثلاً وقتی ساعت کاری کارمندان را به ساعت پنج تغییر دادند، عملکرد کارمندان طوری بود که دوست داشتند وسط روز استراحت کنند و از آن طرف ساعت یک تعطیل می شدند. ارتباط کارمندان با یکدیگر چه رسمی چه غیررسمی و جمع هایی که با همدیگر دارند نیز اهمیت زیادی در سلامت روان مجموعه دارد. عامل مهم دیگر حمایت از کارمند است. وقتی کسی را استخدام می کنیم موظفیم شرایط او را درک کنیم، بانوان و آقایان هر کدام شرایط خاص و استرس هایی دارند که درک آن ها باعث می شود سلامت روان بیشتر و استرس کمتر داشته باشند و کمتر به بیماری های روان تنی دچار شوند.

**در یک سازمان نحوه برخورد صحیح با افرادی که سلامت روان ندارند چیست؟**

از آنجا که در کشورهای کمتر توسعه یافته دنیا مددکاران اجتماعی کم هستند، زیاد به حال و احوال افراد توجه نمی شود و مدیران بیشتر به دنبال کارایی و بهره وری کارمند هستند. در حالی که بهره وری منوط به داشتن کارمند سالم است که بتواند تخصص خود را نشان دهد. در مورد بیماری های روانی شما از ظاهر افراد متوجه نمی شوید مشکلی دارند، اما وقتی با آن ها برخورد می کنید درمی یابید که رفتارهای عمومی و طبیعی ندارند. بعضی مواقع در محیط کار افراد افسرده ای با علائم سکوت سازمانی، کاهش توان جسمانی، احساس کمبود و پوچی، کاهش بهره وری، انگیزه پایین و عدم تمرکز حضور دارند. این ها تأثیر خود را بر محیط کار می گذارد. مثلاً گاهی در یک بخش سازمان مشکلی پیش می آید و بعد از بررسی کارشناسان مشخص می شود که کارمندی که در واحد مالی یا پیاگانی یا کنترل بوده تمرکز نداشته و نتوانسته کار خود را به خوبی انجام دهد. اگر مددکاران



و روانشناسان صنعتی و سازمانی را در محیط کاری خود داشته باشیم، آن ها می توانند به فردی که افسرده است و حال خوبی ندارد کمک کنند تا بهبود یابد. با این افراد باید مدارا و در نهایت آن ها را درمان کرد، نه اینکه طرد و تعویض شوند. افراد افسرده نرخ بالایی از بیکاری را در جامعه دارند و وقتی بیکار می شوند حال شان بدتر می شود. ما باید با ایجاد سلامت روان از بروز این مسائل پیشگیری کنیم.

**چطور می شود روانشناسان صنعتی و سازمانی را به سازمان ها اضافه کرد و از تخصص آن ها بهره برد؟** در محیط های دولتی بخشی به نام مددکاری داریم که وظیفه اش همین است که مراقب سلامت روان افراد باشد، اما متأسفانه آن ها بیشتر در زمینه وام و این امور فعالیت می کنند. در حالی که می توانند ارتباط بهتری با کارمندان داشته باشند. یا مثلاً مدیران می توانند با روانشناسان در ارتباط باشند. الان در سازمان ها از روانشناسان صنعتی و سازمانی بیشتر در موقع استخدام یا به عنوان مشاوران رده بالای سازمان استفاده می شود، اما روش درست این

## توصیه های سازمان بهداشت جهانی برای سلامت روان

حدی لایه های پیچیده دارد که از فردی به فرد دیگر تجربه متفاوت، با درجات مختلفی از دشواری و ناراحتی و پیامدهای بالقوه اجتماعی و بالینی بسیار متفاوت ایجاد می کند.

وضعیت سلامت روان شامل اختلالات روانی و ناتوانی های روانی -اجتماعی و همچنین سایر حالات روانی مرتبط با پریشانی قابل توجه، اختلال در عملکرد یا خطر آسیب به خود است. به احتمال زیاد افراد مبتلا به بیماری های روانی سطوح پایین تری از بهزیستی خدمات روانی را تجربه می کنند، اما همیشه یا لزوماً این طور نیست.

### عوامل تعیین کننده سلامت روان

در طول زندگی عوامل متعدد فردی، اجتماعی و ساختاری ممکن است باعث شوند تا سلامت روان هر یک از ما محافظت یا تضعیف شود و موقعیت مان را در زنجیره سلامت روان تغییر دهند. عوامل روانشناختی و بیولوژیکی فردی مانند مهارت های عاطفی، مصرف مواد و ژنتیک می تواند افراد را در برابر مشکلات سلامت روان آسیب پذیرتر کند. همچنین قرار گرفتن در معرض شرایط نامطلوب اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی و محیطی - فقر، خشونت، نابرابری و محرومیت محیطی - نیز خطر ابتلای افراد به شرایط سلامت روانی ناسالم را افزایش می دهد.

خطرات تهدیدکننده سلامت روان می توانند در تمام مراحل زندگی خود را نشان دهند، اما اتفاقاتی که در دوره های حساس رشد (به ویژه اوایل کودکی) رخ می دهند، خطراتی به مراتب مضرت ر هستند. به عنوان مثال، والدین خشن و تنبیه بدنی برای تضعیف سلامت کودک به شدت مضر شناخته می شود، همچنین قلدری که یک عامل خطر اصلی با تأثیری دائمی برای شرایط سلامت روان محسوب می شود ممکن است از خانواده

شروع شود. در عین حال عوامل محافظتی به طور مشابه در طول زندگی مان رخ می دهند و به تقویت انعطاف پذیری کمک می کنند که شامل مهارت ها و ویژگی های اجتماعی و عاطفی فردی و همچنین تعاملات اجتماعی مثبت، آموزش باکیفیت، کار شایسته، محله های امن، جامعه منسجم و... می شوند.

خطرات و عوامل محافظتی سلامت روان را می توان در مقیاس های مختلف در جامعه یافت. تهدیدهای محلی مخاطرات سلامت را برای افراد، خانواده ها و جوامع افزایش می دهد و تهدیدهای جهانی خطر را برای کل جمعیت تشدید می کند. از جمله آن ها می توان رکود اقتصادی، شیوع بیماری، شرایط اضطراری بشردوستانه، جنگ و جابه جایی اجباری و بحران فزاینده آب و هوا را نام برد. برای پیش بینی هر یک از عوامل خطر و محافظ، تنها قدرت محدودی وجود دارد و بسیاری از افراد با وجود قرار گرفتن در معرض یک عامل خطر به وضعیت بحران سلامت روانی مبتلانی می شوند و بعضی دیگر بدون هیچ عامل خطر که هنوز ناشناخته اند به وضعیت ناپایدار سلامت روان دچار می شوند. با این وجود آنچه مسلم است این است که عوامل مؤثر بر سلامت روان به تقویت یا تضعیف آن کمک می کند.

### ارتقا و پیشگیری

مداخلات ترویجی و پیشگیری از طریق شناسایی عوامل تعیین کننده فردی، اجتماعی و ساختاری سلامت روان و سپس مداخله برای کاهش خطرات، ایجاد تاب آوری و ایجاد محیط های حمایتی برای سلامت روان تأثیرگذار است. چنین مداخلاتی را می توان برای افراد و گروه های خاص یا کل جمعیت طراحی کرد.

تغییر شکل عوامل تعیین کننده سلامت روان اغلب مستلزم اقدامی فراتر از بخش سلامت است. بنابراین برنامه های ترویج و پیشگیری باید شامل بخش های

است که این افراد را در بطن سیستم داشته باشیم. اگر کارمندی افت کاری دارد یا زیاد مرخصی می گیرد یا با همکاریاش تنش دارد، اول باید محیط کار فرد را جابه جا کرد و او را در فضایی همسان با نیازهای خودش قرار داد. سپس آن فرد باید با مددکاری در ارتباط باشد، البته نه به صورت آشکار که ناراحت شود و به او بر بخورد. مددکار می تواند از میزان تنش فرد بکاهد. شاید او نیاز به یک استراحت سه روزه یا یک هفته ای داشته باشد. برای بیماری جسمی خیلی راحت به کارمندان مرخصی استعلاجی می دهیم، اما در حوزه روان این اتفاق نمی افتد. اگر فرد از نظر روحی در شرایط خوبی نیست، مدیران و کارمندان با ارتباطات مطلوب و خوب می توانند به او کمک کنند؛ فشار کاری اش را کم و امنیت شغلی اش را زیاد کنند، چون بعضی وقت ها ترس از دست دادن شغل و عدم امنیت شغلی باعث تنش های رفتاری می شود.

**راهکار های وجود همیشگی سلامت روان در محیط کار چیست؟**

برای این امر سیاست های کلان بسیار مهم است و همچنین کارهایی که برای کم شدن استرس کارمندان باید انجام شود. مثلاً در بعضی سازمان ها این امتیاز را به بانوانی که بچه دارند می دهند که دیر تر بیایند و زودتر بروند. در مورد افراد دیگر هم با توجه به شرایط زندگی کارمندان باید مددکارها کنار آن ها باشند و برنامه ریزی کنند. از طرف دیگر برگزاری سمینارها می تواند مفید و مؤثر باشد و کارمندان را با مبحث مهارت های سلامت روان در محیط کار آشنا کند. اینکه روش های کاهش استرس را نشانسانند، حرکاتی مانند یوگا، نفس گرفتن، حرکات کششی و این قبیل موارد را که پشت میزشان هم می توانند انجام دهند را رعایت کنند.

همچنین کارمندان باید بیاموزند که مسائل خصوصی را در محیط کار انعکاس ندهند و شرایط تنش و درگیری با همکاران را کنترل کنند. آموزش برای وجود سلامت روان بسیار مهم است. همان طور که به افراد آموزش دادیم کمربند ایمنی ببندند یا مثل کودکی که به او می آموزیم چطور با قاشق غذا بخورد این موضوع هم نیاز به آموزش دارد. با رعایت همه این موارد می توانیم یک جامعه سالم داشته باشیم.

آموزش، کار، عدالت، حمل و نقل، محیط زیست، مسکن و رفاه باشند. در بخش سلامت نیز می توان با تلاش هایی که در جهت ترویج و پیشگیری در خدمات بهداشتی روان در نظر گرفته می شود کمک قابل توجهی به بهبود این وجه از سلامت کرد که به حمایت و در صورت لزوم تسهیل همکاری و هماهنگی چند بخشی نیاز دارد.

در سال های اخیر پیشگیری از خودکشی به یک اولویت جهانی تبدیل شده و در اهداف توسعه پایدار بسیاری کشورها گنجانده شده است. در پیشنهادات WHO محدود کردن دسترسی به وسایل، گزارش رسانه ای مسئولانه، یادگیری اجتماعی و عاطفی برای نوجوانان و مداخله زودهنگام به عنوان راهایی برای رسیدن به پیشرفت در این مورد مطرح شده است. یکی از موضوعات مهم محدودیت و حتی ممنوعیت فروش آفت کش های بسیار خطرناک (مانند قرص برنج) یک مداخله بسیار ارزان و مقرون به صرفه برای کاهش میزان خودکشی است.

ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان یکی دیگر از اولویت هایی است که می تواند با سیاست ها و قوانینی که باعث ارتقای سلامت روان و حمایت می شود، همراه باشد. حمایت از افراد و نهادهایی که برای ارائه مراقبت های پرورشی، اجرای برنامه های مدرسه محور و بهبود کیفیت محیط های اجتماعی و آنلاین تلاش می کنند از جمله این اقدامات است. در این بین برنامه های یادگیری اجتماعی و عاطفی مبتنی بر مدرسه یکی از مؤثر ترین استراتژی های ارتقا برای کشورها در تمام سطوح است. یکی دیگر از اقدامات جدید و مؤثر که در کشورهای مختلف در حال رشد است، ارتقا و حفاظت از سلامت روان در محل کار است که می تواند از طریق قوانین و مقررات، استراتژی های سازمانی، آموزش مدیران و مداخلات برای کارگران مؤثر باشد.

دیدگاه



## سلامت روان

## باخودمراقبتی

مریم رامشت

پیشانی

در دنیای امروز عوامل متعددی سلامت انسان از جمله سلامت روان افراد را به مخاطره می اندازند و زمینه افسردگی، اضطراب، وسواس و به ویژه خشم را فراهم می کنند. این زمینه ها گسترده هستند و شرایط فردی و اجتماعی حوزه سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار می دهند. اما افراد با اقدامی که به خودمراقبتی معروف است می توانند در برابر استرس، فشار محیطی و شرایطی که سلامت روان شان را به مخاطره می اندازد از خود حفاظت کنند. خودمراقبتی به وجهی فردی از سلامت روان، توانایی ها و قابلیت افراد در جهت رشد خود و اطرافیان می پردازد، به نحوی که افراد به بهترین شکل از آن استفاده کنند و تحت تأثیر دیگری و عوامل بیرون از خود احساس رضایت داشته باشند.

یکی از ریزفاکتورهای سلامت روان که سلامت فردی را به خطر می اندازد و از مهم ترین عوامل نیز هست احساس رضایت از خود است. هر گاه افراد در این حوزه دچار مشکل شدند باید آن را به عنوان یک نشانه جدی در نظر بگیرند و در مورد سلامت روان خود اقداماتی را انجام دهند. ممکن است اقدامات مختلفی در این زمینه لازم باشد. بحث احساس رضایت از خود به عنوان یکی از عواملی که سلامت روان فرد را به خطر می اندازد شناخته می شود. در وهله نخست ناراضیاتی از زندگی و عملکرد فردی باعث تغییر خلقیات می شود و دوم ناراضیاتی اطرافیان که می تواند نشانه هایی از به خطر افتادن سلامت روان فرد را در خود داشته باشد. ناراضیاتی اطرافیان نسبت به گفتار، رفتار و عملکرد افراد می تواند نشانه مهمی باشد. البته این را هم باید در نظر داشت که نباید به فکر رضایت همه بود، چون اصولاً چنین کاری ممکن نیست و خود می تواند از عوامل به خطر افتادن سلامت روان افراد باشد. اما همان طور که گفته شد پایین آمدن رضایت عمومی بخصوص اطرافیان می تواند سلامت روان را به مخاطره بیندازد. وقتی آستانه مقاومت پایین بیاید و تحریک پذیری بالا برود، در اصطلاح ساده اتفاقات به زود جوش آوردن فرد منجر می شود. در این حالت که با ساده ترین بر خورد ها فرد خشمگین می شود و عکس العملی نامتناسب با ماجرا نشان می دهد، باید سلامت روان خود را مورد بررسی قرار دهد. همچنین وقتی افراد برای مدت طولانی بی انگیزه هستند و غم دارند به نحوی که فعالیت شان عادی نیست و از خود راضی نیستند، به نظر می رسد که در حال تجربه افسردگی هستند. این عاملی است که موجب التهاب و استرس می شود. وقتی افراد اضطراب بی دلیل دارند و برای مدت طولانی چنین تجربه ای را در بدن و حالات روحی خود دارند، باید برای جلوگیری از آن اقدام کنند. چون ادامه آن می تواند زمینه های اضطراب و استرس، خشم و افسردگی بعدی را ایجاد کند و ارتباطات فرد را تحت تأثیر قرار دهد. این موضوعی است که هم سلامت روان در حوزه فردی و هم در حوزه اجتماعی را به مخاطره می اندازد و افرادی که سلامت روان برای شان اهمیت دارند باید به آن توجه کنند. توصیه روانپزشکان برای حفظ سلامت روان ورزش کوتاه حتی ۱۰ دقیقه تایک

ربع در روز است که باعث افزایش دوپامین در بدن و کاهش غم و افسردگی می شود. لازم نیست حتماً برنامه ریزی پیچیده و وسیعی برای انجام آن داشت، همین که افراد زمانی را به معاشرت با دوستان، نقاشی یا هر کار دیگری که مورد علاقه شان است اختصاص دهند باعث افزایش دوپامین و حس خوب می شود که می تواند کمک کننده باشد. همچنین خواندن و اموختن در مورد راهای کنترل خشم، خودشناسی و بررسی ژنتیکی می تواند از دیگر راه های خودمراقبتی باشد. به هر حال توصیه می شود افراد ریزفاکتورهایی که سلامت روان شان را به خطر می اندازد بشناسند و در مورد آن مطالعه کنند. در شرایط اقتصادی و اجتماعی سخت از مسئولان انتظار می رود شرایطی را فراهم کنند که وقتی افراد احساس کردند سلامت روان شان مانند سلامت جسم شان در خطر است بتوانند به مراکز مراقبتی مراجعه کنند و مانند خدمات سلامت جسمی از خدمات سلامت روان با هزینه های پایین بهره مند شوند.

گزارش

**سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که به افراد این توانایی را می دهد تا با استرس های زندگی کنار بیایند، توانایی های خود را درک**

کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند تا به جامعه خود کمک کنند. سلامت روان یک جزء جدایی ناپذیر از سلامت و رفاه است که ز بر بنای توانایی های فردی و جمعی ما برای تصمیم گیری، ایجاد روابط و شکل دادن به جهانی است که در آن زندگی می کنیم. همین طور این نوع از سلامت یک حق اساسی انسان است و برای توسعه فردی، اجتماعی و اقتصادی -اقتصادی بسیار مهم است. مسئله ای که در سال های اخیر بر آن تأکید بیشتری می شود. از این رو سلامت روان برای همه و در همه جا بسیار مهم است. از طرفی نیازهای سلامت روان در سر تاسیس جهان بالا رفته است، اما اقدامات در این زمینه ناکافی است.

یکی از آخرین گزارش های سازمان بهداشت جهانی (WHO) به موضوع سلامت یا بهداشت روان اختصاص دارد. در این گزارش به ضرورت تغییر رویکرد سلامت روان برای همه به دلیل تأثیر گذاری آن و اطلاع رسانی بهتر سلامت روان برای همه در همه جا اشاره شده است. همچنین با تکیه بر آخرین شواهد موجود، نمونه هایی از عملکرد خوب از سراسر جهان و بیان تجربیات زیسته مردم نشان می دهد که چرا و در کجا به تغییر بیشتر نیاز است و چگونه می توان به بهترین شکل به آن دست یافت.

(WHO) از همه ذی نفعان می خواهد تا برای تعمیق ارزش و تعهدی که به سلامت روان دارند، محیط هایی را که بر سلامت روان تأثیر می گذارند، تغییر دهند تا سیستم های مراقبت سلامت روان تقویت شوند. به باور این گزارش سلامت روان چیزی بیش از فقدان اختلالات روانی است. از طرفی بیماری های روانی تا