

راهکارهای مقابله با فرسودگی شغلی کدام است؟

دستم به کار نمی رود



psycom

علامت فرسودگی شغلی

لطفاً خودتان این سؤاال‌ها را بی‌رسید: آیا در محل کار بدبین یا بسیار منتقد شده‌اید؟ آیا خودتان را به کنار می‌کشاند و برای شروع کار مشکل دارید؟ آیا نسبت به همکاران و صحبت‌های آنان، تحریک پذیر یا بی‌تاب شده‌اید؟ آیا انرژی لازم برای انجام مناسب کار را ندارید؟ آیا تمرکز کردن برای شما سخت است؟ آیا دستاوردهای خود رضایت‌ناپذیر است؟ آیا نسبت به شغل خود احساس ناامیدی می‌کنید؟ آیا از غدا، سیکار، یا قرض آرام بخش برای احساس بهتری فرار از احساسی که محل کار به شما می‌دهد استفاده می‌کنید؟ آیا عادت خواب شما تغییر کرده است؟ آیا از سردردهای غیرقابل توضیح، مشکلات معده یا روده ناراحت‌کننده هستید؟ اگر پاسخ شما به هر یک از این سؤاال‌ها مثبت است، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید!

آب و هوا که مجبوری سرکار بروی می‌گویی کاش من هم می‌توانستم از این آب و هوا لذت ببرم اما مجبوری کار کنی. مهم‌تر از همه اینها وقتی همه زندگی‌ات به کار می‌گذرد فرصتی برای پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه‌ات پیدا نمی‌کنی و همان از خود بیگانگی با کار پیدا می‌کنی و نمی‌توانی به فعالیت‌های مورد علاقه‌ات بپردازی و بعد از مدتی خلاقیت هم کور می‌شود. درباره خانم‌ها این فرسودگی شغلی حتی بیشتر است و از آنها انتظار می‌رود بجز انجام شغل‌شان کارهای خانه را هم انجام دهند و به کارهای خانه و فرزندان هم برسند و حتی اگر دیگران هم کمک‌حاش باشند اما وظیفه اصلی با زن است و این فرد وقتی در فضای کارش قرار می‌گیرد خسته‌تر و فرسوده‌تر است.»

حالا می‌توانید از خودتان بپرسید آیا دچار فرسودگی شغلی شده‌اید یا نه؟ پروانه بیگی روانشناس می‌گوید: «وقتی یک سری از ویژگی‌ها را دارید می‌توانید بفهمید که دچار فرسودگی شغلی شده‌اید از جمله اینکه در کارتان تحمل انتقاد ندارید این یعنی اینکه در حال خسته و فرسوده شدن هستید. پزشکاتی که زیاد بیمار می‌بینند این را زیاد تجربه می‌کنند چراکه باید دائماً به زنج‌های افراد دیگر گوش

بدهند. نکته دوم مسخ شخصیت است یعنی انگار آدم کس دیگری می‌شود و ظرفیتش کم می‌شود این همان کرحتی‌ای است که خیلی‌ها که دچار فرسودگی شغلی هستند از آن حرف می‌زنند. سومین بعد فرسودگی احساس عدم کفایت شخصی است. یعنی فرد می‌گوید دیگر توان ندارم. خستگی مفرد و کمبود انرژی از دیگر نشانه‌هاست با پیشرفت این علائم، خستگی فیزیکی و روانی فرد هم تشدید می‌شود و احساس می‌کند انرژی‌اش تخلیه شده است و کم‌کم بهره‌وری کارش هم کاهش می‌یابد اینها علائم فرسودگی است و معلوم است فرد افراد باید تحت حمایت‌های جمعی قرار بگیرند. همچنین برای کاهش فرسودگی شغلی می‌توان تغییراتی در برنامه کاری داد و بخش‌های جدید و جذاب‌تری را به‌کار افزودن یا تلاش برای چالش برانگیزتر شدن کار کرد. تلاش برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی هم مهم است یعنی سعی کنید برای خودتان زمان کافی برای استراحت، ورزش و... در نظر بگیرید. یادگیری مهارت‌های جدید هم می‌تواند به احساس پویایی و تحول در حوزه شغل و دوری از فرسودگی شغلی بینجامد.

برش

راه حل هایی در مواجهه با افسردگی شغلی

نگرانی‌های خاص خود درباره شغل‌تان و وضعیت‌تان را با سپرست خود در میان نگذارید. شاید بتوانید برای تغییر انتظارات یا دستیابی به مصالحه یا رسیدن به یک حال با او به توافق برسید. سعی کنید اهدافی را برای کارهایی که باید انجام شوند و انتظاراتتان از کاری را که انجام می‌دهید صورت‌مکتوب بنویسید و هر روز به خودتان یاد آوری کنید.

به دنبال حمایت اطرافیان خود باشید. چه با همکاران، دوستان یا عزیزانتان تماس بگیرید، حمایت و همکاری اطرافیان ممکن است به شما در مقابله با مشکلات کمک کند.

یک فعالیت آرامش بخش را امتحان کنید. برنامه‌هایی را که می‌توانند به کاهش استرس شما کمک کنند مانند یوگا و مدیتیشن شاید مفید باشد.

کمی ورزش کنید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما در مقابله بهتر با استرس کمک کند. همچنین می‌تواند ذهن شما را از کار دور کند. کمی خواب به باز یابی توان شما محافظت از سلامت شما کمک می‌کند.

تمرکز خود آگاه‌گی‌تان نسبت به احساس و احوال خود را از دست ندهید!

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۱۹۷	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۴- شرط بندی - پارک ملی دماوند - حکایتگر	۵- سبزی نواری - در مرتبه یکم - طول	۶- عضو سیرک - اندازه لباس - پرخور	۷- آقرونی - پرستار - همکار «هاردی» - آتش	۸- کارگردان فیلم «گودزیلا در برابر کونگ»	۹- از خود راضی - پیدا کرد - بهره‌وام - بارش مشکل به مقصد برسد	۱۰- ترس از خدا - خود شخص - کتاب از «مریلین رابینسون»	۱۱- جمع وصیت - شاگرد میرعماد - حرف یونانی	۱۲- آهن - قدیمی‌ترین نوشته به زبان هند و اروپایی - جای روشنایی	۱۳- بازو - مردن - دوستی - رنگ موی فوری	۱۴- مخفف آواز - کیمیا - هافبک سابق فرانسوی	۱۵- دیدگاهی اخلاقی و فلسفی - تیم ایتالیایی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱- صدای نرم خندیدن - با سنگ قیمتی سروکار دارد - انصاف	۲- از علامت نگارشی - تو در تو - نوعی بقیه	۳- حمله - همدستان «برهن» - اداره کننده	۴- لقب اسپانیایی - یاقوت - شیر خوراکی - ویتامینی در عدس	۵- فیلمی با حضور غزاله نظر (۱۴۰۱) - مخفف از	۶- ترس از خدا - خود شخص - کتاب از «مریلین رابینسون»	۷- جمع وصیت - شاگرد میرعماد - حرف یونانی	۸- آهن - قدیمی‌ترین نوشته به زبان هند و اروپایی - جای روشنایی	۹- بازو - مردن - دوستی - رنگ موی فوری	۱۰- مخفف آواز - کیمیا - هافبک سابق فرانسوی	۱۱- دیدگاهی اخلاقی و فلسفی - تیم ایتالیایی	۱۲- مطلع - سهولت - خوب	۱۳- پسوند نسبت - شرکت صنایع سنگین معروف - درست و کامل - او	۱۴- اصطلاح زراعتی - عامدانه - کاندید	۱۵- ایمیل - ایده‌آل و مطابق آرزو

حل جدول عادی شماره ۸۱۹۶	حل جدول ویژه شماره ۸۱۹۶
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

یک جدول با دو شرح

۴۲۲۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱- مبارک - غذای ساده سنتی	۲- منشور - نوعی بستنی - پدربزرگ	۳- ردیف نوبتی - ماج - نشانه‌های نوشتاری - شوهر در زبان مازنی	۴- یار «گلشاه» - پادشاه - آبرگوش روسی	۵- سال ترکی - نوعی کشتی - راهرو	۶- صدای افسوس - تشویق کننده - فریاد شادی	۷- آغاز شده - حنا - قرض بانکی	۸- سرگشته - از اصیل‌ترین قالب‌های نمایشی در ایران - عدد روستایی!	۹- حجم هندسی! - نویسنده - به قول شاعر با مردم دانا نکوست	۱۰- پرتلاش - دیرنشین - قالب	۱۱- مخ - ترعه - بد و زشت

عمودی:
۱- خرمای شیرین خوزستان - فیلم سامان سالور (۱۴۰۲)
۲- سبزی غذا و سوپ - گسترده شده - مخفیانه
۳- نت بیماریار - جمع قلب - مهربان - زنجوری
۴- ظریفی برای تمت دادن - عنصر سوزنده - نشیمن، حجره
۵- مخفف هم او - بازخورد - بدبختی
۶- جناح چپ - ماه سرپانی - مقیاس تعیین شده برای نمره درس
۷- نقس - سوخته دلان - ذات، سرشت - فحاش و وقیح - شتر می‌مالد تا پارچه شود
۸- اثر تاریخی نجف‌آباد
۹- ستونی عمودی بر عرشه کشتی - پول «ایتالیا»
۱۰- ساختمان - طایفه غرب ایران
۱۱- بیسکویت سبک و ترد - شیرینی فروش - همسایه تبریز
۱۲- گواتر در قدیم - پشه مالاریا - نخستین سیاره کوتوله کشف شده
۱۳- مطلع - سهولت - خوب
۱۴- پسوند نسبت - شرکت صنایع سنگین معروف - درست و کامل - او
۱۵- اصطلاح زراعتی - عامدانه - کاندید

جدول ویژه شماره ۴۲۲۸	عمودی:
۱- دما - اسبابی برای نسخه برداری از تصاویر	۲- گلی - زینا - جاشنی جای - اندیشه
۳- از روستاهای دیدنی رامسر - نارسایی - پرنمک	۴- انسان - یکر زبان - نام دخترانه
۵- نقشه - رنگی - سرزاور - بادها - اضافه کردن در فضای مجازی	۶- پادشاه - سوراخ گوش - شهر «بنگلادش»
۷- سقر جویدنی - شخص نامعلوم	۸- درشت‌تر از ماسه - سبک سریال «پدرخوانده»
۹- دهان کجی	۱۰- عنصری شیمیایی - از جزایر ایرانی

جدول سودوکو

متوسط
۳ ۲ ۱ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۶ ۷ ۸ ۹
۷ ۸ ۹
۸ ۹
۹

خوبی سخت
۳ ۲ ۱ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۶ ۷ ۸ ۹
۷ ۸ ۹
۸ ۹
۹

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۲۸
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

جدول سودوکو

آسان
۳ ۲ ۱ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۶ ۷ ۸ ۹
۷ ۸ ۹
۸ ۹
۹

سخت
۳ ۲ ۱ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۶ ۷ ۸ ۹
۷ ۸ ۹
۸ ۹
۹

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۲۸
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹