

کارگاه روابط خانوادگی سالم و پیشگیری از فرسودگی شغلی در تبریز برگزار شد

در این کارگاه عنوان شد: شیوع کرونا میزان ابتلا به فرسودگی شغلی را افزایش داد



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، به نقل از روابط عمومی معاونت بهداشت، پویش ترویج و تقویت روابط خانوادگی سالم کارگاه تخصصی این پویش با عنوان «روابط خانوادگی سالم و پیشگیری از فرسودگی شغلی» در دانشگاه علوم پزشکی تبریز برگزار شد.

مدیر گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تبریز در این کارگاه اظهار کرد: از روانشناسان حوزه سلامت استانی انتظار داریم که به هر شکلی خانواده ها را درگیر خود کرده و از هر فرصتی مانند دعوت به مراجعات روزانه، دیدارهای سازمانی، شبکه های فضای مجازی و انعکاس آنها استفاده کرده و بتوانند مطالب مربوطه را در جامعه نشر و توسعه دهند.

وهاب اصل رحیمی با بیان اینکه تحقیقاتی که اخیراً انجام شده، حاکی از آن است که وضعیت روانشناسان سلامت هم مناسب نیست به ویژه پزشکان و مراقبین در بیمارستان ها که به فرسودگی شغلی مبتلا هستند، خاطرنشان کرد: اولویت اول مراکز بهداشت باید رسیدگی به پزشکان و مراقبان سلامت تبریز باشد چرا که برخی از پزشکان واقعا خسته اند و حتی هیچ حرفی نیز برای گفتن ندارند لذا حداقل باید یک تکنیک تنفس عمیق و آرام سازی را به آنها تجویز کنید.

وی بیان کرد: فرسودگی شغلی از عوامل اصلی کاهش کارایی، فقدان انگیزه و از بین رفتن ظرفیت و توان نیروی انسانی است لذا پیامد جسمی و روانی در پرسنل و البته خانواده ی آنها باید بررسی شود.

شیوع کرونا میزان ابتلا به فرسودگی شغلی را افزایش داد؛ کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مراکز بهداشت استان نیز در این مراسم گفت: فرد گرایی شاید از برخی تعارضات پیشگیری کرده باشد اما جایگزین بسیاری از عوامل غیر امنی شد چرا که خیلی از ابزارهای خود را در تنهایی از دست داده و فرد تنها متکی به خود بوده و باید از توانایی خود در مقابل چالش ها و رقابت ها بهره گیرد که ایجاد شخصیت های خود محور و فراخود شد.

عارف شایگان مهر اظهار کرد: فردگرایی تبدیل به فرهنگی شده که خستگی، بی انگیزگی، گوشه گیری و به ویژه فرسودگی شغلی از جمله نتایج آن هستند.

وی ادامه داد: آمارها نشان می دهد، افرادی که در شغل های موثر جامعه که مسئولیت بالایی دارند، فعالیت می کنند که جامعه بدون وجود آنها با فقدان روبرو می شود، بیشتر به فرسودگی شغلی دچار می شوند.

وی افزود: فرسودگی شغلی و استرس کاملا عکس هم هستند، در فرسودگی شغلی فرد به دلیل آسیب های روحی و احساس پوچی بی انگیزه می شود، همچنین افراد افسرده بیشتر مستعد فرسودگی شغلی هستند؛ البته فرسودگی شغلی صرفاً بر روی شغل فرد تأثیر می گذارد، اما افسردگی بر روی تمامی ابعاد زندگی تأثیرگذار است.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت، شایگان مهر یادآور شد: افرادی که تعهد شغلی بالایی دارند، بیشتر به فرسودگی شغلی دچار می شوند؛ خستگی عاطفی، نگرش منفی به دلیل عدم موفقیت و نرسیدن به اهداف از پیش تعیین شده، کسالت، احساس فشار کاری، ضعف مراقبتی در محیط کار از عوامل ایجاد فرسودگی شغلی در چنین افرادی است.

وی خاطرنشان کرد: شیوع کرونا و دوری از محیط کار میزان ابتلا به فرسودگی شغلی را افزایش داد؛ ساعت کاری بالا در منزل، تعارضات ایجاد شده در خانه و به خصوص تنهایی در افزایش ابتلا به فرسودگی شغلی تأثیرگذاراند.

وی بیان کرد: یکی از شغل هایی که شاغلان آن به فرسودگی شغلی مبتلا می شوند، روانشناسان هستند چرا که آنها درد جامعه را کشیده و درک می کنند و در این اثر به بیماری دچار می شوند.

کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مراکز بهداشت استان گفت: افرادی که جایگزینی برای شغل خود نداشته و شغل خود را هویتشان می دانند که اگر کار را از آنها بگیریم یعنی همه چیز را از آنها گرفته ایم، بیشتر مستعد این بیماری هستند؛ این افراد احساس می کنند که به تله افتاده اند و توانایی خارج شدن از آن را ندارند لذا احساس ناتوانی به آنها دست داده و احساس می کنند در شغل و وظایف خود موفق نیستند.

وی در پایان تأکید کرد: علاقه به شغل، جنسیت، عوامل فیزیکی محیط کار، ویژگی های جسمی، شخصیتی، داشتن تفریح، کاهش ساعات کاری و داشتن ساعات کاری منعطف، حمایت مدیران، حمایت روانی، ساختار سازمانی، آزادی عمل، موسیقی، ورزش، دریافت پاداش، ایجاد برنامه های خانوادگی، چرخش شغلی و قدردانی از





