

الإجهاد أثناء فترة مرض (COVID-19)

أدت جائحة مرض (COVID-19) إلى إحداث اضطراب في نمط حياتنا اليومي وطريقة عملنا. يمكن أن يسبب هذا ضغطًا كبيرًا ويجعلنا جميعًا عرضة للإجهاد.

يعتبر الإجهاد نتيجة للضغط المزمن المرتبط بالعمل مما يجعلنا نشعر بالإرهاق الجسدي والشعوري وعدم المبالاة بشأن عملنا. القمع والتمييز المستمر ضد العمال الملونين والفئات المهمشة الأخرى يمكن كذلك أن يؤدي إلى ضغط مزمن مما يؤدي إلى الإجهاد.

يمكن أن يؤدي الإجهاد الذي لا يتم التعامل معه إلى ضمور صحتنا ورفاهيتنا بشكل كبير. كما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالمرض وتطور حالات مزمنة مثل الاكتئاب، وإدمان الكحول والمخدرات، وارتفاع ضغط الدم. ويمكن أن يؤثر سلبيًا على منزلنا وحياتنا الاجتماعية.

يمكن أن تساعدك المعلومات المقدمة هنا على التعامل بشكل أكثر فعالية مع الإجهاد والحد من خطر الإصابة به.

كن على دراية بأعراض الإجهاد وعلاماته

يعتبر التعرف على أعراض الإجهاد وعلاماته، وهي عادة مجموعة من تفاعلات الضغط المزمن العام والضغط المتصل بالعمل، هو الخطوة الأولى للتعامل معها.

العلامات والأعراض المتصلة بالعمل

- الشعور بالسلبية وخيبة الأمل تجاه عملك
- أن تصبح سريع الانفعال أو غير صبور مع زملاء العمل والزبائن والعملاء
- صعوبات في بدء المهام أو إنهائها في الوقت المحدد وارتكاب الأخطاء
- فقدان الدافع والشعور بالانفصال
- عدم الحصول على الرضا من الإنجازات
- أخذ إجازات مرضية أكثر من المعتاد
- التفكير في الاستقالة

علامات وأعراض أخرى للضغط المزمن

- الشعور بالتوتر والقلق والاضطراب والارتباك والإحباط والحزن واليأس أو الاكتئاب
- الإنهاك
- سرعة الانفعال
- صعوبة في التركيز
- صعوبة في النوم
- استهلاك الطعام أو المخدرات أو الكحول للشعور بالتحسن أو ببساطة لعدم الشعور بأي شيء

الأسباب الشائعة للإجهاد

تشمل العناصر التي قد تسبب الإجهاد في مكان العمل: فقدان السيطرة، والتوقعات غير الواضحة في الوظائف، وديناميات الخلل الوظيفي، ومكان العمل القمعي، والمهام الرتيبة، وبيئة العمل الفوضوية، وعبء العمل العالي، وعدم التوازن بين العمل والحياة.

كما نواجه أسبابًا إضافية للإجهاد بسبب الجائحة والعمل عن بُعد، مثل:

- القلق بشأن خطر التعرض للفيروس
- عدم وجود حدود بين العمل والحياة المنزلية وما ينتج عن ذلك من نقص في وقت الاسترخاء
- استخدام أدوات اتصال جديدة والتعامل مع الصعوبات الفنية
- العناية بالاحتياجات الشخصية والعائلية أثناء العمل، مثل تعليم الأطفال في المنزل والاطمننان على كبار السن أو العناية بهم
- الشعور بأنك لا تساهم بما فيه الكفاية
- عدم اليقين تجاه مستقبل مكان عملك و/أو وظيفتك
- عدم وجود الدعم الاجتماعي والتقييم الاجتماعي

اتبع الخطوات التالية لمنع الإجهاد

قم بتحسين مساحة العمل الخاصة بك: خصص مساحة لكل فرد من أفراد الأسرة للعمل والتعلم. اجعل مكان عملك مريحًا ومنفصلًا بشكل مثالي عن أنشطة ما بعد العمل.

تحكم في يومك: اجعل لنفسك روتينًا يوميًا ثابتًا، وحدودًا لساعات العمل، وخذ فترات راحة دورية، وخطط وحدد الأولويات، والتزم بالإيجابية، واطلب المساعدة عند الحاجة.

ابق على اتصال: تواصل مع فريق عملك وزملائك في العمل بشكل منتظم، وابق على اتصال بنظام الدعم الاجتماعي الخاص بك.

حافظ على صحة جسمك وقوته: استيقظ بشكل دوري لتمتد وتحرك، ومارس الرياضة، واستنشق الهواء النقي، واحصل على قسط كاف من النوم، ومارس التأمل، وتناول الطعام بشكل جيد، وتناول الكثير من السوائل.

حافظ على قوة عقلك: تعرف على مصدر الضغط، وكن على دراية بردود الفعل الناتجة عن الضغط، وتعامل مع الضغط من خلال استراتيجيات صحية تناسبك، وافعل الأشياء التي تستمتع بها.

اجعل صوتك مسموعًا: إذا تسببت السلوكيات التمييزية والمسيئة في شعورك بالتوتر أو ساهمت فيه، فلا تعان في صمت. تواصل مع الآخرين الذين قد يتأثرون بالمثل واتحدوا معًا لجعل صوتك مسموعًا. اتصل بمكان العمل أو الحكومة أو المنظمات الأخرى لطلب العلاج العادل والدعوة للتغيير المنهجي.

قلل استهلاكك لوسائل الإعلام: حدد وقتًا محددًا لتصفح الأخبار، وقلل الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي، واحصل على معلوماتك من مصادر موثوقة.

ماذا تفعل إذا كنت تعاني من الإجهاد

قم بتقييم خياراتك لتقليل ضغوط العمل. تحدث بصراحة مع مشرفك حول كيفية تأثير الجائحة عليك وعلى عملك. اعمل معًا لإيجاد الحلول.

استكشف طرقًا جديدة للتعامل مع ضغوطك. تحدث إلى زملاء العمل أو الأصدقاء أو العائلة، للحصول على رؤيتهم حول كيفية تقليل التوتر أو التعامل معه بشكل أكثر فعالية.

اطلب الدعم. لا تنتظر حتى تزداد الأعراض سوءًا؛ اسأل عن خيارات الدعم المتاحة واطلب المساعدة. إذا كان لديك اتصال ببرنامج مساعدة الموظفين، فاستفد من خدماتهم. حاول الوصول إلى موارد الصحة النفسية والمهنيين.

الدعم المتاح

خدمة NYC Well: إذا أصبحت أعراض الإجهاد مرهقة بالنسبة لك، يمكنك التواصل مع المستشارين المدربين في خدمة (NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية يمكن أن تساعد سكان مدينة نيويورك على التأقلم. يتوفر

موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو قُم بالدرشة عبر الإنترنت.

لجنة مدينة نيويورك لحقوق الإنسان: إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز بسبب حالة الهجرة أو الأصل القومي أو الانتساب إلى فئة محمية أخرى، فاتصل بالمفوضية على الرقم **311** أو على الرقم **718-722-3131** لتقديم شكوى بسبب التمييز.

الخط الساخن لحماية العمال: اتصل بالرقم **311** أو **212-436-0381** إذا كانت لديك أسئلة حول إعادة الفتح، أو إرشادات الصحة والسلامة الخاصة بمكان العمل، أو للإبلاغ عن صاحب عمل لا يتبع متطلبات إعادة الفتح.

بوابة NYC Hope: المنزل ليس دائماً آمناً. يمكنك الحصول على الموارد والخدمات لنفسك أو لمساعدة أولئك الذين يعانون من عنف نتيجة المواعدة أو عنف منزلي أو عنف قائم على نوع الجنس. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/nychope. للتخطيط الفوري للسلامة، أو المساعدة الخاصة بالماوى أو المساعدة القانونية المدنية، أو الاستشارة، اتصل بالخط الساخن للعنف المنزلي الذي يعمل على مدار 24 ساعة في مدينة نيويورك على الرقم **800-621-4673** (أو على رقم TTY أو الهاتف الخاص بضعاف السمع على **866-604-5350**). في حالات الطوارئ، اتصل برقم **911**.

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 7.8.20