

فرسودگی روانی در طول دوران COVID-19

بیماری عالم گیر COVID-19 روتین های عادی زندگی و شیوه کار کردن ما را بهم ریخته است. این می تواند باعث استرس بسیار زیادی شده و همه ما را در معرض فرسودگی روانی قرار می دهد.

فرسودگی روانی حاصل استرس های مداوم کاری است که باعث می شود از لحاظ جسمانی و احساسی با خستگی بسیار زیادی روبرو باشیم و نسبت به کار خود بی تفاوت شویم. بهره کشی و تبعیض دنباله دار علیه کارگران و کارمندان رنگین پوست و سایر گروه های اقلیت نیز می تواند باعث استرس مزمن و فرسودگی روانی شود.

فرسودگی روانی در صورت عدم کنترل می تواند شدیداً سلامتی و تندرستی ما را به خطر اندازد. این حالت می تواند احتمال بیمار شدن ما و ابتلا به عوارض و بیماری های مزمن مانند افسردگی، سوءمصرف الکل و مواد و فشار خون بالا را افزایش دهد. این امر می تواند بر زندگی خصوصی و اجتماعی ما اثر سوء بگذارد.

اطلاعات ارائه شده در اینجا می تواند به شما کمک کند تا بهتر با شرایط روبرو شوید و خطر فرسودگی روانی را کاهش دهید.

علائم و نشانه های فرسودگی روانی را بشناسید

شناختن علائم و نشانه های فرسودگی روانی، ترکیبی از واکنش های کلی و کاری استرس مزمن، نخستین قدم در مسیر کنترل آن است.

علائم و نشانه های مربوط به کار

- حس منفی و دلسردی نسبت به کار
- از دست دادن صبر و بردباری در قبال همکاران، مشتریان و خدمات گیرندگان
- دشواری در شروع کردن یا تمام کردن به موقع کارها و اشتباه کردن در انجام آنها
- نداشتن انگیزه، احساس عدم ارتباط
- عدم کسب رضایت از دستاوردها
- رفتن به مرخصی استعلاجی بیشتر از حد معمول
- فکر کردن به ترک شغل

سایر علائم و نشانه های استرس مزمن

- احساس استرس، نگرانی و اضطراب، از پا درآمدن، استیصال، ناراحتی، غصه یا افسردگی
- خستگی بیش از حد
- کج خلقی
- مشکل در تمرکز
- مشکل در خوابیدن
- استفاده از غذا، مواد یا الکل برای احساس بهتر کردن یا صرفاً برای اینکه چیزی احساس نشود

دلایل رایج فرسودگی روانی

خصوصیات محیط های کاری که می توانند باعث فرسودگی روانی شوند عبارتند از: نداشتن کنترل، انتظارات مبهم کاری، روابط مختل، محیط کار بهره جویانه، وظایف شغلی بدون تنوع و ملالت بار، محیط کار آشفته، بار کاری زیاد، نداشتن تعادل میان کار و زندگی.

بخاطر شرایط بیماری عالم گیر و کار از راه دور با عوامل دیگری مانند اینها روبرو هستیم که باعث فرسودگی روانی می شوند:

- نگرانی درباره خطر قرارگرفتن در معرض ویروس
- عدم وجود مرز میان زندگی خصوصی و زندگی کاری و در نتیجه آن، نداشتن تعطیلی و استراحت
- استفاده از ابزارهای ارتباطی جدید و روبرو شدن با مشکلات فنی
- رسیدگی به نیازهای شخصی و خانوادگی در حین کار کردن، مانند آموزش های درسی به فرزندان و سر زدن یا مراقبت کردن از سالمندان
- احساس اینکه به قدر کافی مشارکت نمی کنید
- عدم اطمینان به آینده محل کار و/یا شغل خود
- کمبود پشتیبانی اجتماعی و بازخورد

برای جلوگیری از فرسودگی روانی این اقدامات را انجام دهید

فضای کار خود را بهینه کنید: برای هر عضو خانواده یک فضا جهت کار و یادگیری تعیین کنید. آسایش را در فضای کار خود فراهم کنید و بطور ایده آل، آنرا از فعالیت های بعد از ساعت کاری جدا کنید.

روز خود را کنترل کنید: یک روتین منظم و پیوسته روزانه داشته باشید، برای ساعت های کار حد تعیین کنید، به تناوب استراحت کنید، برنامه ریزی کرده و اولویت بندی کنید، روحیه مثبت داشته باشید، و هر وقت لازم بود کمک بخواهید.

در ارتباط باشید: بطور مرتب با اعضای گروه و همکاران خود ارتباط داشته باشید و با سیستم پشتیبانی اجتماعی خود در تماس باشید.

بدن خود را سالم و قوی حفظ کنید: برای انجام حرکت های کششی و تحرک بطور مرتب از جای خود بلند شوید، ورزش کنید، به هواخوری بروید، خواب کافی داشته باشید، مدیتیشن کنید، خوب غذا بخورید و آب کافی بنوشید.

ذهن خود را قوی نگه دارید: بدانید منشاء استرس از کجاست، مراقب واکنش های استرسی خود باشید، با استراتژی های سلامتی بخشی که برای شما اثر مثبت دارند استرس خود را کنترل کنید، و به انجام کارهای پیردازید که از آنها لذت می برید.

کاری کنید صدایتان شنیده شود: اگر رفتارهای تبعیض آموز یا سوءاستفاده گرانه باعث استرس شما می شوند یا به استرس شما دامن می زنند، نباید در سکوت رنج بکشید. با دیگران که ممکن است در وضعیت مشابهی باشند تماس بگیرید و باهم متحد شوید تا صدایتان شنیده شود. با محل کار، دولت یا سایر سازمانها تماس بگیرید و خواستار رفتار عادلانه شوید و برای ایجاد تغییرات سیستماتیک تلاش کنید.

کمتر به رسانه ها سر بزنید: زمان مشخصی را برای چک کردن اخبار اختصاص دهید، زمانی که برای رسانه های اجتماعی اختصاص می دهید را محدود کنید و اطلاعات خود را از منابع قابل اطمینان دریافت کنید.

اگر با فرسودگی روانی روبرو شدید چکار باید بکنید

برای کاستن از استرس کاری گزینه های خود را بررسی کنید. درباره اثرات بیماری عالم گیر بر شما و کار شما با سرپرست خود صادقانه گفتگو کنید. سعی کنید با همکاری هم راه حلی پیدا کنید.

روش های جدید را برای کنترل استرس خود پیدا کنید. برای استفاده از تجربیات همکاران، دوستان یا خانواده در کاستن از استرس یا کنترل بهتر استرس با آنها صحبت کنید.

حمایت بگیرید. منتظر نشوید علائم شما بدتر شوند؛ درباره گزینه های حمایتی موجود تحقیق کرده و کمک بگیرید. اگر به برنامه های کمک مخصوص کارکنان دسترسی دارید، از خدمات آنها استفاده کنید. از منابع و کارشناسان سلامت روانی کمک بگیرید.

حمایت های موجود

NYC Well: اگر علائم استرس افزایش یافتند، می توانید با مراجعه به مشاوران آموزش دیده در NYC Well، از خدمات بهداشت روان رایگان و محرمانه که می تواند به اهالی نیویورک در مقابله با این خطر کمک کند استفاده کنید. کارمندان NYC Well در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس هستند و می توانند خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به پزشک را در بیش از 200 زبان ارائه دهند. برای دریافت حمایت با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید یا آنلاین چت کنید.

کمیسیون حقوق بشر شهر نیویورک: اگر تصور می کنید به دلیل وضعیت مهاجرتی، اصلیت ملی یا عضویت در سایر طبقات محافظت شده مورد تبعیض قرار گرفته اید، از طریق شماره تلفن 311 یا 718-722-3131 با کمیسیون تماس گرفته و علیه تبعیض شکایت کنید.

تلفن ویژه محافظت از شاغلان: اگر درباره بازگشائی، معیارهای سلامتی و ایمنی برای محیط کار سوالی دارید یا می خواهید کارفرمایی را گزارش کنید که الزامات بازگشائی را رعایت نمی کند، با 311 یا 212-436-0381 تماس بگیرید.

NYC Hope: خانه همیشه امن نیست. می توانید از منابع و خدمات برای خود یا برای کمک به دیگران استفاده کنید که در حال تجربه خشونت های عشقی، خانگی یا جنسیتی هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید nyc.gov/nycchope. برای برنامه ریزی فوری ایمنی، کمک در خصوص پناهگاه یا مسائل حقوق مدنی یا مشاوره با تلفن 24 ساعت خشونت خانگی شهر نیویورک در این شماره تماس بگیرید (TTY: 866-604-5350) 800-621-4673. در شرایط اضطراری با 911 تماس بگیرید.