

कोभिड-१९ का बेला बर्नआउट

कोभिड-१९ महामारीले हाम्रा दैनिक कार्यातालिकाहरू र हाम्रो काम गर्ने तरिकामा बाधा पुऱ्याएको छ। यसले पर्याप्त तनाव गराउन र हामीलाई बर्नआउट संवेदनशील बनाउन सक्छ।

बर्नआउट दीर्घकालीन कार्य-सम्बन्धित तनावको नतिजा हो जसले हामीलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा शक्तिहीन र हाम्रो काम प्रति उदासीन गराउँछ। हाल चलिरहेको रडका कामदारहरू तथा अन्य सीमान्तीकृत समूहहरू विरुद्धको दमन र विभेदले दीर्घकालीन तनाव गराउन सक्छ र बर्नआउट तर्फ डोऱ्याउन सक्छ।

अनियन्त्रित बर्नआउटले हाम्रो स्वास्थ्य र कुशलतामा गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्छ। यसले बिरामी हुने सम्भावना र डिप्रेसन, मदिरा र लागूपदार्थ दुरुपयोग र उच्च रक्तचाप जस्ता दीर्घकालीन समस्याहरू वृद्धि गर्न सक्छ। यसले हाम्रो घरलु र सामाजिक जीवनमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

यहाँ प्रदान गरिएको जानकारीले तपाईंलाई बढी प्रभावकारी रूपमा सामना गर्ने र आफू बर्नआउट तर्फ जाने जोखिमलाई सीमित पार्न मद्दत गर्नेछ।

बर्नआउटका सङ्केतहरू तथा लक्षणहरूप्रति सचेत रहनुहोस्

बर्नआउटका सङ्केत तथा लक्षणहरू पहिचान गर्नु, जुन आम रूपमा सामान्य र कार्य-सम्बन्धित दीर्घकालीन तनावका प्रतिक्रियाहरू हुन्, यसलाई नियन्त्रण गर्ने पहिलो कदम हो।

कार्य-सम्बन्धित सङ्केतहरू र लक्षणहरू

- आफ्नो कामप्रति नकारात्मक र निराश रहनु
- सहकर्मीहरू, ग्राहकहरू र क्लाइन्टहरूसँग झर्कोफर्को गर्नु वा अधैर्य हुनु
- कामहरू समयमै सुरु गर्न वा अन्त्य गर्न कठिनाइ हुनु वा गलती गर्नु
- प्रेरणाको कमी, असंलग्न अनुभव हुने
- उपलब्धिहरूबाट सन्तुष्टि प्राप्त नहुने
- सामान्यतया लिने भन्दा बढी बिरामी विदा लिने।
- रोजगार त्याग्ने बारे सोच्ने

दीर्घकालीन तनावका अन्य सङ्केत र लक्षणहरू

- तनावग्रस्त, चिन्तित र उद्विग्न, अतिविह्वल, निराश, दुःखी, हताश वा खिन्नचित्त अनुभव गर्ने
- थकावट
- चिढचिढोपन
- ध्यान दिन समस्या
- निदाउन समस्या
- राम्रो अनुभव गर्नका लागि भोजन, लागूपदार्थ वा मदिराको प्रयोग गर्ने वा केही भावना नहुने

बर्नआउटका आम कारणहरू

बर्नआउट गराउन सक्ने कार्यस्थलका तत्त्वहरूमा निम्न सामेल छन्: नियन्त्रणको अभाव, अस्पष्ट रोजगार अपेक्षाहरू, दुष्क्रियाशील गतिशीलता, दमनकारी कार्यस्थल, एकोहोरो काम, अस्तव्यस्थ कार्य वातावरण, उच्च कार्यभार, र रोजगार-जीवन असन्तुलन।

हामीले महामारी र टेलिर्वर्किङका कारणले पनि बर्नआउटका अतिरिक्त कारणहरूको सामना गर्नु पर्छ जस्तै:

- भाइरसमा अनावृत हुने जोखिमबारेको सरोकार
- कामको जीवन र घरेलु जीवनबीचका सीमाहरूको अभाव र त्यसकारण हुने डाउनटाइमको अभाव
- नयाँ सञ्चारका औजारहरूको प्रयोग र प्राविधिक कठिनाइहरूको प्रबन्धन
- काम गर्दागर्दै व्यक्तिगत र परिवारका आवश्यकताहरूमा ध्यान दिनु, जस्तै बच्चाहरूको गृह शिक्षा र पाका वयस्कहरूको निरीक्षण वा स्याहार गर्नु।
- आफूले पर्याप्त योगदान दिइरहेको अनुभव हुनु
- आफ्नो कार्यस्थल र/वा रोजगारको भविष्यका विषयमा अनिश्चित रहनु
- सामाजिक सहयोग र पृष्ठपोषणको अभाव

बर्नआउट रोकथाम गर्नका लागि यी कदमहरू चाल्नुहोस्

आफ्नो कार्यस्थल सुधार गर्नुहोस्: परिवारका प्रत्येक सदस्यका लागि काम गर्न र सिक्न स्थान निर्धारित गर्नुहोस्। आफ्नो कार्यस्थल आरामदेह बनाउनुहोस् र आदर्शतः त्यसलाई कार्यपछिको क्रियाकलापबाट अलग राख्नुहोस्।

आफ्नो दिन नियन्त्रित गर्नुहोस्: एकरूप दैनिक कार्यतालिका राख्नुहोस्, कार्य समयको सीमा तोक्नुहोस्, आवधिक ब्रेक लिनुहोस्, योजना र प्राथमिकीकरण गर्नुहोस्, सकारात्मक मनोवृत्ति कायम राख्नुहोस्, र आवश्यकता परेका बेला मद्दत माग्नुहोस्।

जोडिइरहनुहोस्: आफ्नो समूह र सहकर्मीहरूसँग निमयित रूपमा सञ्चार गर्नुहोस्, र आफ्नो सामाजिक सहयोग प्रणालीसँग जोडिइरहनुहोस्।

आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ र बलियो राख्नुहोस्: आवधिक रूपमा उठ्नुहोस् र यताउति हिँड्नुहोस्, कसरत गर्नुहोस्, ताजा हावा लिनुहोस्, पर्याप्त सुत्नुहोस्, ध्यान गर्नुहोस्, राम्रो खानुहोस्, र जलयोजित रहनुहोस्।

आफ्नो मस्तिष्कलाई बलियो राख्नुहोस्: तनाव कहाँबाट आउँछ भन्ने जान्नुहोस्, आफ्ना तनावका प्रतिक्रियाहरूबारे सचेत रहनुहोस्, आफ्ना लागि काम दिने स्वस्थकर रणनीतिहरूद्वारा आफ्नो तनाव नियन्त्रण गर्नुहोस् र आफूलाई मन पर्ने कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो आवाज सुनाउनुहोस्: यदि विभेदकारी र अपमानजनक व्यवहारले तपाईंलाई तनावग्रस्त बनाएको छ, वा सोमा योगदान दिएको छ भने, चुपचाप नसहनुहोस्। समान रूपमा प्रभावित भएकाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् र आफ्नो आवाज सुनाउनका लागि शक्तिमा जोडिनुहोस्। निष्पक्ष व्यवहार खोज्नका लागि र सुव्यवस्थित परिवर्तनका लागि वकालत गर्नका लागि कार्यस्थल, सरकार वा अन्य सङ्गठनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आफ्नो मिडिया उपयोग सीमित गर्नुहोस्: समाचार हेर्न निर्दिष्ट समय छुट्याउनुहोस्, सामाजिक सञ्जालमा बिताउने समय सीमित गर्नुहोस्, र आफ्नो जानकारी भरपर्दो स्रोतबाट प्राप्त गर्नुहोस्।

बर्नआउट अनुभव भए के गर्ने

कार्य तनाव कम गर्नका लागि आफ्ना विकल्पहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। महामारीले आफू र आफ्नो कामलाई कसरी प्रभावित पारिरहेको छ भन्ने कुरामा आफ्नो सुपरिवेक्षकसँग खुलेर कुरा गर्नुहोस्। समाधान पत्ता लगाउनका लागि सँगै काम गर्नुहोस्।

आफ्नो तनाव नियन्त्रण गर्नका लागि नयाँ विधिहरूको अन्वेषण गर्नुहोस्। आफ्नो तनाव कसरी घटाउन सकिन्छ वा बढी प्रभावकारी रूपमा कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा अन्तर्दृष्टिका लागि सहकर्मीहरू, साथीहरू वा परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्।

सहयोग खोजनुहोस्। आफ्ना लक्षणहरू बिग्रेऊन्जेल नपखिनुहोस्; सहयोग विकल्पहरूका बारेमा सोधनुहोस् र मद्दत खोजनुहोस्। यदि तपाईंको पहुँच कर्मचारी सहयोग कार्यक्रममा छ भने, उनीहरूका सेवाहरूबाट लाभ लिनुहोस्। मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू र विशेषज्ञहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

उपलब्ध सहयोग

एनवाइसि वेल: यदि तनावका लक्षणहरूले तपाईंलाई अतिविह्वल बनाइरहेका छन् भने, तपाईं एनवाइसि वेलका तालिमप्राप्त परामर्शदाताहरूसँग जोडिन सक्नुहुन्छ, जुन न्यु योर्कवासीहरूलाई सामना गर्नका लागि प्रदान गरिने निःशुल्क तथा गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहयोग सेवा हो। एनवाइसि वेलका स्टाफ दिनको २४सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छन् र उनीहरूले २०० भन्दा बढी भाषाहरूमा छोटो परामर्श र रेफरलहरू प्रदान गर्न सक्छन्। सहयोगका लागि फोन गर्नुहोस् ८८८-६९२-९३५५ वा अनलाइन च्याट गर्नुहोस्।

मानव अधिकारका लागि एनवाइसि आयोग: यदि तपाईंलाई आफ्नो आप्रवासी दर्जा, उत्पत्ति राष्ट्र, वा अन्य संरक्षित वर्गको सदस्यताका आधारमा आफूमाथि विभेद गरिएको लाग्छ भने, विभेदको सिकायत फाइल गर्नका लागि आयोगलाई ३११ मा वा ७१८-७२२-३१३१ मा फोन गर्नुहोस्।

कामदार संरक्षण हटलाइन: पुनर्प्रारम्भ, कार्यस्थलका लागि स्वास्थ्य र सुरक्षाका विषयमा प्रश्नहरू तथा पुनर्प्रारम्भका आवश्यकताहरू पालना नगर्ने रोजगारदाताका विषयमा रिपोर्ट गर्न ३११ वा २१२-४३६-०३८१ मा फोन गर्नुहोस्।

एनवाइसि होप: घर सधैं सुरक्षित आश्रय हुँदैन तपाईंले आफ्ना लागि वा डेटिङ, घरेलु वा लिङ्ग-आधारित हिंसा अनुभव गरिरहेकाहरूलाई मद्दत गर्न स्रोत र सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। अरु वढी जानकारी लिनका लागि, हेर्नुहोस् nyc.gov/nychope. तत्काल सुरक्षा योजना, आश्रय वा नागरिक कानुनी सहयोग, वा परामर्शका लागि एनवाइसिको २४-घण्टे घरेलु हिंसा हटलाइनलाई ८००-६२१-४६७३ (टिटिवाइ: ८६६-६०४-५३५०) मा फोन गर्नुहोस्। आपातकालका लागि ९११ मा फोन गर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

7.8.20