

## سلامت روان

براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. در نتیجه بهداشت روان باعث تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی، درمان مناسب و بازتوانی آن می‌شود.

با توجه به این که مردان در جامعه ما بخش مهمی از نیروی کار را تشکیل می‌دهند و نیز این مسأله که زمان زیادی از روز را در محیط کار می‌گذرانند، استرس‌های شغلی نقش مهمی بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها دارد. همچنین بدلیل نقش مرکزی و اساسی کارکردن، در زندگی بسیاری از افراد، رضایتمندی از شغل، نقش مهمی در سلامتی کلی افراد دارد.

در مجموع، می‌توان **فاکتورهای استرس آور مهم** در محیط کار را به پنج گروه عمده تقسیم کرد که عبارتند از:

۱ - **محیط فیزیکی کار:** میزان سر و صدا، وضعیت دمای محیط، شرایط محل کار از نظر میزان نور.

۲ - **ماهیت خود شغل:** شغل‌هایی که با خلاقیت همراهند یا آنهایی که با آموزش به دیگران همراهند، با رضایت بیشتری همراهند. در شغل‌هایی که با مهارت کم همراهند و کارهای پدید، رضایتمندی کمتر است.

۳ - **زمان کار:** ساعات کاری، شب کار بودن، نوبت کاری، همه در میزان استرس وارد بر فرد مؤثرند.

۴ - **نقش کارکنان:** میزان دخالت افراد در کاری که انجام می‌دهند و تصمیماتی که گرفته می‌شود اهمیت دارد. روابط بین افراد، خشونت و نزاع مهم است.

۵ - **عوامل سازمانی:** شامل ثابت بودن شغل، آموزش حین کار، هدفمندی.

وجود هریک از شرایط استرس آور در محیط کار که در بالا به آنها اشاره گردید می‌تواند منجر به بروز مشکلات جسمی، روانی و رفتاری در فرد گردد. حتی ممکن است به بستری شدن فرد در بیمارستان‌های روانپزشکی منجر شود.

مشکلات جسمی: به عنوان مثال فشار خون بالا، بیماری‌های مزمن جسمی، حوادث و ...

مشکلات روانی: نظیر افسردگی، اضطراب، اختلالات حافظه، پرخاشگری و یا اختلال در خواب و ...

مشکلات رفتاری در هنگام انجام کار نظیر ارائه کار ضعیف، کارگریزی، اعتیاد به مواد یا داروها و ...



## پیشنهاداتی برای کارفرمایان:

✚ فراهم کردن امکانات کافی جهت مشاوره و درمان مشکلات کارکنان.

✚ ارتقاء مهارت‌هایی مثل کنترل خشم، غلبه بر استرس، ارتباطات بین فردی و جرأت‌مندی و ... ، از طریق برقراری دوره‌های آموزشی.

✚ تلاش برای اضطراب آور نبودن محیط کار.

✚ ایجاد جو صمیمیت، همدلی، صداقت، همکاری و احترام متقابل در محیط کار.

✚ فراهم کردن فرصت‌های برابر شغلی برای کارکنان.

✚ پرهیز از تعیین زمان‌های نامتناسب با حجم کار.

✚ دادن آزادی عمل به افراد در حدی که بتوانند تغییراتی در شرایط محیط کار ایجاد کنند.





## سلامت روان در محیط کار

به مناسبت هفته ملی سلامت مردان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره میانسالان - اداره سلامت روان

### کارگران گرامی :

بهتر است بدانید، اضطراب، افسردگی، خستگی،  
عجله و شوخی در هنگام کار از علل اصلی  
بروز حوادث ناشی از کار می باشد .

### پیشنهادات و راهکارهایی برای کارکنان:

در صورت بروز علائم اختلالات ذکر شده، برای مشاوره و  
درمان مراجعه نمایند.

یادگیری مهارت هایی که باعث افزایش میزان تطابق آن  
ها با محیط کار می شوند که این مهارتها شامل کنترل  
خشم، غلبه بر استرس، ارتباطات بین فردی و جرأت  
مندی و ... می باشند.

