

# علائمی که نشان می دهند شغل تان سلامت روان شما را تهدید می کند - دیجیاتو

علی باقرزاده | شنبه، ۱۱ آذر ۱۳۹۶

اگر شما یک کارمند هستید، باید به سلامت روانی خود اهمیت دهید و در صورتی که احساس کردید در خطر آسیب هستید، باید در پی اصلاح شرایط کاری خود برآیید.

همچنین اگر رئیس یک کسب و کار هستید نیز باید همواره سلامت روانی کارمندان را زیر نظر داشته باشید و در صورتی که احساس کردید آنها از این حیث در خطر هستند، در پی اصلاح شرایط محیط کار باشید.

در ادامه قصد داریم شش نشانه ای را بررسی کنیم که نمایانگر اثر مخرب شغل بر سلامت روان تان هستند.

## 1- صبح ها به سختی بیدار می شوید



هر شخصی ممکن است هنگام بیدار شدن، احساس خستگی یا بی حالی کند ولی اگر این احساس

بیشتر روزها به سراغتان می آید نشان از استرس بیش از حدی است که در اثر کار به شما وارد می شود.

## 2- فکر می کنید باید 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز برای کارتان در دسترس باشید

بسیاری از شرکت ها انتظار دارند که کارمندان همیشه، حتی در تعطیلات در دسترس باشند. ولی این کار به مرور به سلامت کارمندان آسیب می زند و تعادل بین کار و زندگی را بر هم می زند.

## 3- در حین کار استراحت نمی کنید

استراحت نکردن حین کار می تواند به سلامت روان افراد آسیب بزند. از سوی دیگر تفریح و استراحت های کوتاه، می تواند شادابی و نیز رضایت شغلی افراد را در حین کار افزایش دهد.

## 4- ارتباط اجتماعی با سایر کارمندان ندارید



اگر کارمندان از صحبت با سایر همکاران خود، خصوصاً آنهایی که بیشتر با یکدیگر سر و کار دارند، امتناع کنند، نشانگر این است که از نظر سلامت روان در معرض خطر هستند یا حتی آسیب دیده اند. اگر یک شغل برای کارمندان طاقت فرساست، ارتباط اجتماعی بین آنها می تواند از میزان اضطراب بکاهد. به عنوان مثال کارمندان می توانند با یکدیگر نهار بخورند یا در زمان های استراحت با یکدیگر محاوره هایی خارج از موضوع کار داشته باشند.

## 5- تصور می کنید هر لحظه ممکن است اخراج شوید

عدم امنیت شغلی یکی از اصلی ترین دلایل ایجاد اضطراب و نیز افسردگی کارمندان است. اگر اینگونه فکر می کنید، جستجوی شغل جدید و خروج از شغل فعلی موجب می شود از آسیب های روانی بیشتر در امان بمانید.

## 6- هنگام انجام کارهای خود احساس گناه می کنید

محیط برخی از شرکت ها پر خطر هستند. این مسئله می تواند به علت مشکلات ناشی از شرایط کاری پر مخاطره، تولید محصولات خطرناک یا سایر موارد ایجاد شود. در این صورت کارمندان از کار در این شرایط احساس عذاب وجدان یا آزار روحی می کنند که البته کاملاً طبیعی و منطقی است. اگر شما نیز در چنین شرایطی کار می کنید، بهتر است برای حفظ سلامتتان در پی شغل دیگری باشید.

[دیجیاتو](#)