

# چگونه استرس شغل و محیط کار را مدیریت نموده و کاهش دهیم؟

مدیران ایران – ارائه دهنده آموزش های مرتبط با مدیریت

در اوضاع سخت اقتصادی، مقابله با چالشهای شغلی بیش از حد سخت به نظر میرسد.

استرسی که ما با خود به محیط کار میبریم و یا استرسی که در محل کار در انتظار ماست طغیان میکند و به این ترتیب کارمندان، مدیران و کارگران فشار مضاعفی را متحمل میشوند.

وجود مقدار کمی استرس بخشی از زندگی عادی ماست  
استرس زیاد ، سطح بهره‌وری را کاهش داده و از لحاظ فیزیکی و روانی  
صدماتی به همراه دارد،

پس یافتن راهکارهایی برای مقابله و کنترل آن مهم است.  
خوشبختانه راه‌های زیادی برای مدیریت و کاهش استرس وجود دارد

# شما میتوانید بیاموزید که چگونه استرس کار را مدیریت کنید

تقبل مسئولیت برای بهبود وضعیت روحی و جسمی

سعی در حذف عادات غیرارادی و منفی که موجب افزایش استرس در محیط کار می شود  
یادگیری مهارت های ارتباطی بهتر برای تسهیل و بهبود در روابط کاری با مدیران و همکاران

## علائم هشدار دهنده استرس مضاعف در محیط کار

هنگامی که افراد احساس درماندگی می کنند اعتماد به نفس خود را از دست داده و تحریک پذیر و گوشه گیر می شوند، بهره وری و اثربخشی کاهش یافته و در نتیجه پاداش و مزایای آنها نیز کاهش می یابد.

اگر علائم استرس ناخود آگاه افزایش یابد می تواند به مشکلات بزرگی ختم شود. جدا از تاثیر منفی استرس بر رضایت شغلی و اجرایی کار، استرس مزمن و یا حاد مطمئنا بر سلامت فیزیکی و روحی شما تاثیر منفی خواهد گذاشت.

## علائم و نشانه‌های استرس شغلی و محیط کار

- احساس اضطراب، تحریک‌پذیری و یا افسردگی
- بی‌تفاوتی، ازدست دادن علاقه به کار
- - مشکلات خواب
- - خستگی
- - مشکلات تمرکز
- تنش عضلانی یا سردرد
- - مشکلات معده
- گوشه‌گیری از اجتماع
- کاهش میل جنسی
- - استفاده مداوم از داروهای اعصاب یا الکل

# با مراقبت از خود استرس شغلی را کاهش دهید

به سلامت روحی و جسمی خود توجه کنید و نیازهای خود را در حد توان برآورده کنید هر چه احساس روحی و جسمی بهتری داشته باشید ، بهتر میتوانید استرس کاری را مدیریت نمایید و نسبت به استرس و نتایج مخرب آن مقاوم تر و انعطاف پذیر تر خواهید شد .  
بی آنکه تحت الشعاع قرار گیرید.

برای انجام این کار لازم نیست تغییرات عمده‌ای در کل زندگی‌تان به وجود آورید، حتی موارد ریز و کوچک نیز می‌تواند خلق شما را بهتر و انرژی‌تان را بیشتر کند.  
همین حالا شروع کنید ، به زودی متوجه خواهید شد که با انتخاب نکات مثبت در زندگی ، تغییر قابل توجهی در زندگی‌تان، محیط کاری و محیط خانه پدید خواهد آمد!

- تمرینات ایروبیک یک روش درمانی مؤثر ضد استرس، افزایش خلق، افزایش انرژی، افزایش هوشیاری و تنش زدایی از فکر و جسم است. حتی می‌توانید برای رهایی از استرس بیشتر هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید، اما می‌توانید این کار را طی ۲ یا ۳ نوبت در روز انجام دهید

تحرک داشته باشید

- حجم غذایی کم با افزایش وعده‌های غذایی در طول روز می‌تواند سطح قند خون بدن‌تان را در حد مطلوبی نگاه دارد. قند خون پایین باعث تحریک‌پذیری و اضطراب می‌شود و از طرف دیگر پر خوری بیش از حد شما را سست و بی‌حال می‌کند.

وعده‌های غذایی مناسب اختیار کنید



- استرس و نگرانی، می تواند بی خوابی ایجاد کند.
- اما بیخوابی هم میتواند شما را مستعد استرس کند.
- وقتی که شما از خواب محروم شوید، توانایی تان که مسئولیت رسیدگی به استرس است به خطر می افتد.
- وقتی که شما به خوبی استراحت کرده اید با استرس شغلی و محل کار بسیار ساده تر برای حفظ تعادل روحی خود، عمل میکنید.

## خواب کافی داشته باشید

- برنامه‌ریزی متعادل داشته باشید
- مسئولیت‌ها و وظایف روزانه‌تان را تحلیل و بررسی کنید
- کار مداوم و نداشتن تفریح کاسه صبر شما را لبریز خواهد کرد.
- بین کار و زندگی خانوادگی، فعالیت‌های اجتماعی و حرفه شخصیتان، مسئولیت‌های روزانه و اوقات فراغت تعادل برقرار کنید.

# راهکارهایی برای کاهش استرس شغلی با اولویت و سازماندهی

کارهایتان را پشت سر هم ردیف نکنید و سعی کنید که در طول روز برنامه تان فشرده نباشد. ما غالبا میدانیم که کارهایمان هر کدام چقدر طول میکشند، پس به درستی برنامه ریزی کنید. اگر کارهای زیادی دورتان ریخته، بین آنهایی که خیلی واجبند و یا نیستند تفاوت قائل شوید. کارهایی را که واقعا لازم نیستند به انتهای فهرست امور روزانه بفرستید و یا حذفشان کنید.

**بیش از حد خود را درگیر تعهدات کاری نکنید**

حتی ۱۰-۱۵ دقیقه زودتر بیدار شدن میتواند بین با عجله سر کار رسیدن و یا با آرامش رسیدن تفاوت زیادی ایجاد کند.  
پس با این عمل به کارتان استرس اضافه نکنید!

زودتر از خواب بیدار شوید

اطمینان داشته باشید که داشتن استراحت‌های کوتاه در طول روز ذهن شما را نظم می‌دهد. همچنین می‌توانید به دور از میز کار مکانی را برای ناهار امتحان کنید. قدم زدن خارج از محیط میز کار به شما آرامش داده و بازده شما را نه تنها کم نمی‌کند بلکه آن را افزایش می‌دهد.

استراحت‌های کوتاه منظم داشته باشید

# راهنمایی مدیریت برای کاهش استرس شغلی

یک لیست از کارهای که شما باید انجام دهید، و راه حل آنها را به ترتیب اهمیت مشخص کنید.

اولویت بالا مورد اول است. اگر انجام کاری برای شما ناخوشایند است آن را زودتر از بقیه انجام دهید. مابقی روز برای شما خوشایند خواهد بود.

**وظایف را اولویت بندی کنید**



اگر یک پروژه بزرگ به نظر می رسد ، ایجاد یک برنامه گام به گام کمک کننده است.

تمرکز بر مدیریت یک قدم در یک زمان مشخص بهتر از کنترل همه کارها بصورت همزمان است.

گامهای کوچک برای انجام پروژه ها

لازم نیست شما همه کارها را خودتان به تنهایی انجام دهید. چه در خانه ، چه در محیط کار، اگر بقیه افراد میتوانند کاری انجام دهند، چرا اجازه نمی دهید قسمتی از کار را آنها انجام دهند؟  
به این ترتیب استرس غیر ضروری را کم کرده اید.

تفویض اختیار کنید

# کاهش استرس در محل کار از طریق بهبود هوش هیجانی

حتی اگر در محیطی هستید که دائماً شرایط استرس‌زای آن در حال افزایش است ، باز هم می‌توانید بر خود تسلط داشته و اعتماد به نفستان را حفظ کنید به شرطی که هوش هیجانی را شناخته و آن را تقویت نمایید.

هوش هیجانی توانایی مدیریت و استفاده از احساسات خود در راههای مثبت و سازنده است. به این ترتیب شما دیگران را نسبت به خودتان خوش بین کرده و سوی خود جذب میکنید، با تفاوت‌های موجود بین خود و همکاران کنار آمده ، روابط را بهبود بخشیده و استرس و فشار کاری را کاهش می دهید.

# هوش هیجانی در محیط کار

هوش هیجانی در محیط کار دارای چهار اجزای اصلی است:

- (۱) خود آگاهی -- احساسات درونی خود را بشناسی و در هنگام تصمیم گیری آنها را هدایت کنید.
- (۲) مدیریت خود -- توانایی کنترل احساسات و رفتار خود را بدست بیاورید و خود را با شرایط مختلف تطبیق دهید.
- (۳) آگاهی اجتماعی -- توانایی به حس، درک، و واکنش نشان دادن به احساسات دیگران را در خود تقویت کنید .  
به این ترتیب در روابط اجتماعی خود احساس راحتی بیشتری خواهید نمود.
- (۴) مدیریت روابط -- توانایی برای الهام بخشیدن، نفوذ، و ارتباط با دیگران و مدیریت گرفتاری ها.

# با سپاس از توجه و همراهی شما

مدیران ایران – ارائه دهنده آموزش های مرتبط با مدیریت