



استرس شغلی کارکنان درمان

(ایمنی و سلامت شغلی)



تهیه: بهناز صابری متین
- کارشناس بهداشت حرفه ای
سال ۹۷

سایر توضیحات:

مو.....

سسه ملی ایمنی و بهداشت شغلی (NIOSH)
استرس شغلی را به این صورت تعریف میکند:
پاسخهای فیزیکی و روانی آسیب رسانی که به دلیل عدم
تطابق و تناسب نیازهای شغلی با تواناییهای کارگر رخ
میدهد.

.....

نکات ضروری در زمینه سطح کار

ارتفاع سطح کار بالاتر از قلب قرار نگیرد. زیرا اگر ارتفاع سطح
کار بالاتر از قلب قرار گیرد جریان خون در

بدن کاهش یافته که در نتیجه آن کاهش سریع کارایی و عملکرد
فرد خواهد بود.

ارتفاع مربوط به سطح کار، صندلی و پاها باید با یکدیگر تناسب
داشته باشد.

اگر ارتفاع سطح کار ثابت است از زیر پایی استفاده شود.

گاهی اوقات حالت نشسته را با ایستادن یا قدم زدن جایگزین کنید.

.

عوامل استرس زای شغلی در کارکنان مراکز خدمات

سلامت:

- داشتن مسئولیت جان دیگران و مرگ بیماران
- زمان طولانی و پیاپی انجام کار و مراجعین زیاد
- تغییرات ناگهانی در وضعیت بیماران
- انجام کار در ساعات غیرمتعارف شب و انجام کار شیفتی
- فقدان استراحت کافی حین کار
- مواجهه با عوامل خطر شغلی نظیر فرو رفتن سوزن در بدن، آلرژی
- به دستکشهای لاتکس و...
- احتمال بروز برخورد با بیماران یا همراهی ها
- نور نامناسب در محیط کار
- وضعیتهای ناجور بدنی و غیرارگونومیک در محیط کار
- عدم وجود حمایت های شغلی، بیمه ای و اجتماعی مناسب
- محرومیت های اجتماعی و خانوادگی
- عملکرد نامناسب ابزار و وسایل کار

اثرات سوء بالقوه استرسهای شغلی بر سلامت افراد

چیست؟

- استرس میتواند با انواع عکس العملهای زیر مرتبط باشد:
- * روانی (تحریک پذیری، ناراضی شغلی، افسردگی)
 - * فیزیکی (سررد، ناراحتیهای معده، تغییرات فشار خون)
 - * رفتاری (مشکلات خواب، غیبت از کار)

راهکارهای پیشگیری و کنترل استرس شغلی در

کارکنان:

- شناسایی و کنترل عوامل استرس زای محیط کار توسط تیم سلامت
- طراحی و تنظیم ساعت کار در شیفتهای کاری تا در آنها زمان استراحت و خواب کافی برای شاغلین فراهم شود.
- طراحی ارگونومیک محیط کار به منظور راحتی و احساس آرامش کارکنان
- به همراه داشتن يك همکار حتي الامکان حین کارهای طولانی و دشوار
- انجام ورزش به طور متناوب و منظم در زمانهای ممکن
- انجام تنفس آهسته و عمیق هنگام احساس استرس و فشار
- داشتن خواب کافی در فواصل شیفتهای کاری
- انجام اقدامات درماتی و بازتوانی مناسب در کارکنان دچار مشکلات روانی و بیماران



ارگونومی محیط کار و استرس شغلی کارکنان:

- عدم توجه به اصول ارگونومی و رعایت نکردن آنها در محیط کار، هزینه های بسیار زیادی را هم برای کارفرما و هم برای کارکنان به دنبال خواهد داشت و موجب کاهش کارایی و افزایش استرس کارکنان نیز می گردد. اگر فناوری ارگونومی به درستی به کار گرفته شود می تواند موجب حذف یا کاهش صدمات ومشکلات بهداشتی و ایمنی شغلی در محیط کار و افزایش کارایی گردد.
- با وجود این در طراحی کار توجه کافی بدانها صورت نمی گیرد
- ارگونومی دارای اهدافی چون :
- بهبود بهره وری، سلامت، ایمنی و آسایش مردم و افزایش کارایی متقابل سیستم های انسان-ماشین ومحیط است.