

چگونه از افسردگی شغلی پیشگیری کنیم؟

بهمن 19، 1393

بسیاری از شاغلان بارها با [افسردگی شغلی](#) مواجه شده اند. اگر خستگی در محیط کار تشدید شود می تواند به فرسودگی جسمی و روانی منتهی شود. در ادامه توصیه هایی از نشریه لوویف بل، یک برای رهایی از [خستگی شغلی](#) بیان می کنیم.

برقراری تعادل میان زندگی شخصی و حرفه ای

فرسودگی شغلی همیشه در شرایطی پدید می آید که نبود تعادلی عمیق میان زندگی شخصی و حرفه ای فرد ایجاد شود. هنگام کار، فرد باید به طور مرتب به خود یادآوری کند به عواملی که به زندگی شخصی اش اختلال وارد می کنند «نه» بگوید. این نه گفتن ها به او اجازه می دهد به موقعیت های مناسب زندگی شخصی اش آری بگوید. فراموش کردن واژه هایی نظیر «مجبور هستم» یا «باید...» از مهمترین عوامل برای برقراری تعادل است. از سوی دیگر، فردی که شغلی ثابت دارد باید تفریح و لذت بردن از زندگی را نیز بیاموزد. همراه بردن پرونده های کاری به تعطیلات اکیدا ممنوع است. حضور فعال و پویا در جمع دوستان و شرکت در محافل اجتماعی نیز ممکن است حس بهتری در افراد به وجود بیاورد. در کنار تمام مواردی که ذکر شد، ورزش و انجام تمرین های سبک ورزشی به مبارزه با استرس و خستگی کمک شایان و قابل توجهی می کند.

بازیابی خوابی مناسب

خستگی ایجاد شده بر اثر فرسودگی شغلی بر بدن های ضعیف بیشتر تاثیر می گذارد. بنابراین پیشگیری از فرسودگی شغلی به واسطه اصلاح در ساختار خواب روزانه امکان پذیر است. برای دستیابی به خوابی مناسب روش های متعددی وجود دارد (مانند استفاده از ریلکسیشن و تنفس شکمی) که می تواند به فرد مبتلا کمک کند.

بازیابی به کمک [عزت نفس](#)

بسیاری از افرادی که دچار فرسودگی شغلی می شوند از نداشتن عزت نفس رنج می برند. برای رفع این مشکل، توصیه می شود جدولی از

توانایی های خود تهیه کرده و اهداف متفاوتشان را در زندگی شخصی یادداشت کنند. منظور از این بازیافتن عزت نفس و انگیزه های مثبت در کوتاه و بلند مدت است. در این شرایط، فرد باید سعی کند زندگی خود را با روشی مثبت اداره کند؛ یعنی با دیدن لیوانی نیمه پر به خود بگوید نیمی از لیوان پر است، نه این که نیمی از لیوان خالی است.

در حال زندگی کردن

بیان عبارت «حال را دریاب» یا «در حال زندگی کردن» از انجامش راحت تر است. زیرا به هر حال، حالات و روحیات افراد به طور خود کار از فعالیت های روزانه تاثیر می پذیرد. برای دستیابی به این هدف می توان از روش های روانشناسانه دکتر ویتوز استفاده کرد. برای مثال می توان از دست غیر غالب برای نوشتن استفاده کرد؛ یعنی اگر راست دست هستید گاهی اوقات با دست چپ بنویسید. به این ترتیب با خارج شدن از عادات روزمره، فرد در میابد که در حال زندگی می کند. ممکن است این تمرین ها ابتدای امر عجیب به نظر برسد اما به میزان قابل توجهی در بازسازی تفکر نقش دارد. در صورت نیاز نیز می توانید از یک مربی یا آموزگار ریلکسیشن کمک بگیرید