



## سلامت روانی در محیط کار :

حدود یک سوم طول روز اکثر افراد در محیط کار سپری می‌شود و این روند تا بازنشستگی و گاهی پس از آن نیز ادامه دارد. محیط کار و نوع شغل یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در سلامت روان است. بهداشت روان محیط کار و تدابیر کارفرمایان در جهت افزایش آرامش و سلامت روان کارکنان، نه تنها محیط سالم و پرشوری فراهم می‌آورد؛ بلکه در افزایش کارایی و بهره‌وری موثر است. محیط کار مسموم و منفی نه تنها منجر به اتلاف هزینه و انرژی شده؛ بلکه افراد را به سمت تنبلی، سستی و مشکلات روحی سوق می‌دهد.

بهداشت روان در محیط کار بر تمام جنبه‌های زندگی فرد حاکم است. تاثیرات مثبت یا منفی که فرد در طول ساعات کاری دریافت می‌کنند، بر تمام جنبه‌های فردی و اجتماعی از قبیل حالات روحی شخصی، اعتماد به نفس، امید به زندگی، روابط اجتماعی و روابط خانوادگی تاثیرگذار است.

افسردگی و اختلالات اضطرابی شایع‌ترین مشکلات روانی موثر بر کار و فعالیت و شغلی هستند. به گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از افسردگی، عامل اصلی ناتوانی، رنج می‌برند. بیش از ۲۶۰ میلیون نفر با اختلالات اضطرابی زندگی می‌کنند. بر اساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، اختلالات اضطرابی و افسردگی سالانه حدود یک تریلیون دلار در سراسر جهان به دلیل کاهش بهره‌وری، اتلاف می‌کنند. شعار روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۱۷ به دلیل اهمیت موضوع، سلامت روان در محیط کار انتخاب شده است.

### \*\*\*حقایق کلیدی در مورد سلامت روان محیط کار

- کار برای سلامت روان مفید است ولی محیط کار منفی می‌تواند منجر به مشکلات جسمی و روحی شود.

- افسردگی و اختلال اضطرابی باعث اتلاف هزینه‌های بالغ بر یک تریلیون دلار در سال در جهان می‌شود.  
- سازمان‌ها می‌توانند اقدامات موثری برای ارتقای سلامت روان در محل کار انجام دهند؛ این اقدامات در جهت افزایش بهره‌وری موثر است.



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

**\*\*\*عوامل خطر مرتبط با کار برای سلامتی: عوامل خطر متعددی برای سلامت روان در محیط کار وجود دارد. بیشتر این عوامل به تعاملات بین نوع شغل، محیط سازمانی و مدیریتی، مهارت و شایستگی‌های کارمندان و حمایت‌های موجود برای کارمندان در جهت انجام شغل محوله مربوط است. برای مثال ممکن است کارمندی توانایی و مهارت تکمیل وظیفه‌ای را داشته باشد؛ ولی منابع مورد نیاز برای این کار در اختیار وی قرار نگیرد یا حمایت‌های لازم از جانب سازمان و مدیریت صورت نگیرد.**

**\*\*\*خطرات بهداشت روانی عبارتند از**

-سیاست‌های ایمنی و بهداشتی نامناسب

-شیوه ارتباطی و مدیریتی ضعیف

-مشارکت محدود در تصمیم‌گیری یا عدم کنترل حوزه کاری یک کارمند

-عدم حمایت از کارمندان

-ساعات کاری غیرمنعطف

-وظایف یا اهداف سازمانی نامشخص

-وظایف غیر منطبق بر توانایی‌ها و صلاحیت فردی

-حجم کاری بالا و بدون وقفه

-مشاغلی با مخاطره‌های جانی

**\*\*\*ایجاد یک محیط کار سالم**



## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

یکی از مهمترین عناصر دستیابی به بهداشت روان در محیط کار، قوانین تصویب شده و استراتژی و سیاست‌های دولتی است. محل کار سالم و پویا می‌تواند با حمایت و حفظ سلامت، ایمنی و رفاه همه کارمندان و مدیران با افزایش بهره‌وری به کار خود ادامه دهد. درک فرصت‌ها و نیازهای کارکنان، آگاهی از منابع پشتیبانی، پشتیبانی از کارمندان، انتقال احساس کنترل و مشارکت، برنامه‌های آموزشی و توسعه مهارت‌های کارمندان از جمله مهمترین عوامل افزایش سلامت در محیط کار است.

کارکنان می‌توانند از طریق استراحت منظم، دنبال کردن تمرینات ورزشی، فعالیت‌های جسمی، تحرک بدنی و رژیم غذایی سالم سلامت خود را حفظ کنند. آنها زمانی می‌توانند به بالاترین موفقیت دست یابند که نقش‌ها و مسئولیت‌های روشنی داشته باشند و برای ایفای آنها به خوبی تدارک و تجهیز شده باشند. یکی از عوامل فشار روانی و اضطراب در محیط کار افزایش شیفت‌های کاری است. استرس شغلی یکی از عوامل اساسی در کاهش بهره‌وری سازمان‌ها و ایجاد عوارض جسمی و روانی در کارکنان است. در محیط منظم، زمان صرف جستجوهای غیر ضروری نمی‌شود؛ به این ترتیب تسلط شما در محیط کار بیشتر شده و کنترل محیط را به دست می‌گیرید.

مهم‌ترین عواملی که به احساس رضایتمندی شخصی کمک می‌کند کسب مهارت خودآگاهی است. نقاط ضعف و قوت و ارزش‌های خود را بشناسید و بیشتر از ظرفیت خود برنامه ریزی نکنید. توصیه می‌شود افراد شاغل روزانه نیم ساعت و سه روز در هفته به ورزش مورد علاقه خود بپردازند.

همچنین لازم است متناسب با ساعات کاری نظم ثابتی را در برنامه غذایی خود ایجاد کنید. توجه به فعالیت جمعی، گروهی و پرهیز از فردگرایی در محیط‌های کار باعث افزایش احساس دلبستگی و حمایت روانی در افراد گروه می‌شود. مهم است که کارفرمایان، خودشان در مورد مسائل سلامت روان آموزش بگیرند تا برای پاسخ دادن به نیازهای کارمندان آمادگی داشته باشند. کیفیت روابط افراد شاغل با همکاران، عوامل تعیین کننده مهمی در خصوص رضایت از شغل و محیط کاری است.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی مقاومت در مقابل پیدایش پریشانی‌های روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان سازمان و سالم سازی فضای روانی کار به نحوی که هدف‌های چندگانه زیر تأمین شود:

۱- هیچ یک از کارکنان سازمان به دلیل عوامل موجود در سازمان گرفتار اختلال روانی نشوند.

۲- هر یک از کارکنان از اینکه در سازمان محل کار خود به فعالیت اشتغال دارند احساس رضایت کنند و علاقه مند به ادامه کار در آن سازمان باشند.



### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

- ۳- هر یک از کارکنان سازمان نسبت به خود، رؤسا، همکاران خود و به طور کلی نسبت به جهان اطراف خود و خصوصاً نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.
- ۴- همه کارکنان سازمان قادر به ایجاد روابط مطلوب با محیط کار و عوامل موجود در آن باشند.

#### اصول بهداشت روانی در سازمان

۱- ایجاد شرایطی که کارکنان سازمان با اعتقاد قلبی و با صمیمیت برای خود و همکاران خویش احترام قائل باشند.

۲- پرهیز از اعمال روشهای مبتنی بر زور و اجبار در محیط کار

۳- شناسایی استعدادهای بالقوه کارکنان تحت نظارت و سپس فراهم ساختن شرایط لازم برای رشد و شکوفایی این استعداد توسط مدیران سازمان.

۴- شناسایی دلایل واقعی کم کاری، غیبت از کار، بی حوصلگی و بی علاقه‌گی به کار، کم توجهی و بی دقتی کارکنان توسط مدیر و پرهیز از قضاوت‌های کورکورانه و مبتنی بر پیش داوری نسبت به اساس رفتار انسان.

۵- آشنا ساختن کارکنان با واقعیت‌های محیط کار و حذف آن دسته از معیارها و عوامل سازمانی که از لحاظ اخلاقی، انسانی و فرهنگ سازمانی صحیح تلقی نمی شود. بنابر این مدیران باید تلاش کنند تا محیط کار برای کارکنان اضطراب آور نباشد و کارمندان احساس امنیت شغلی کنند و با شادی و نشاط و شوق و انگیزه به دور از هر گونه خشم و درگیری بیهوده به وظایف خود عمل نمایند.

#### عوامل تشکیل دهنده محیط کار

۱- عوامل فیزیکی، در این بخش جنبه‌های فیزیکی محیط کار مورد بحث قرار نمی گیرد.

#### ۲- عوامل انسانی

الف- شخصیت و رفتار در سازمان: شخصیت از عناصر متعددی تشکیل می شود که رفتارهای انسانی محصول شخصیت انسان است و صفات شخصیتی بر رفتار اثر می گذارد.

در این جا صفاتی که رفتار سازمانی را تحت تأثیر می گذارد عبارتند از:

۱- عزت نفس:



### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

عزت نفس یعنی نظر شخص درباره خود، این نظر از طریق ارزشیابی هر شخصی از رفتارها، ظاهر، هوش، موقعیت اجتماعی خود و از طریق ارزشیابی دیگران از خود در او رشد می یابد و بر نوع کار نیز اثر دارد. مثلاً کسی که عزت نفس بالایی دارد، در کار زیاد خطر می کند و به دنبال کارهای سطح بالا می رود و کارهایی را جستجو می کند که نیاز به رقابت های زیادی دارد.

به انتقاد، حساسیت زیادی نشان می دهد و هدف های زیادی دارد و برای رسیدن به آنها تلاش های طاقت فرسا انجام می دهد.

بنابراین یک مدیر سازمان باید برای کارکنان خود رقابت هایی به وجود آورد که آنها بتوانند موفقیت هایی به دست آورند و از این طریق عزت نفس خود را رشد دهند و احساس نمایند برای کارهای بالاتر شایستگی دارند.

برای از بین بردن تعارض میان کار و زندگی، به کارفرمایان توصیه می شود:

- کارهای اضافی را کم کنید: یکی از این روش ها، جلوگیری از مکاتبه های اضافی و ارجاع آن از مدیریت به کارکنان، اصلاح و بهبود فرآیندهای کاری است. در این زمینه با کارکنان مشورت کنید.

- کاهش مأموریت های اداری

- کاهش پرداخت اضافه کاری و پرداخت های جایگزین برای جبران هزینه های زندگی (پاداش براساس شایستگی و عملکرد)

- به کارکنان برای انجام اضافه کاری، فرصت «نه گفتن» بدهید، به شرطی که وقفه در کارهای اداری به وجود نیاید.

- ساعات های کار شناور تدوین کنید تا کارکنان بتوانند در طول هفته، چند روزی از این ساعات های کاری استفاده کنند یا شرایط انجام کار در خانه را فراهم سازید.

- نباید کارکنان را برای انتخاب میان پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار بگذارید، بلکه باید راه کارها و شاخص های ارتقا و ترقی شغلی به نحوی طراحی شود که به زندگی خصوصی کارکنان، صدمه ای نرساند.

برای حفظ تعادل میان کار و زندگی خانوادگی کارکنان باید:



## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

به اضافه کاری‌های غیرمنطقی «نه» بگویید.

سعی کنید کار اداری را کم‌تر به خانه ببرید. اگر مجبورید در خانه، کارهای اداری انجام دهید، باید وقت خاصی را به آن‌ها اختصاص دهید. برای نمونه، وقتی که فرزندان به رختخواب رفتند.

مأموریت‌های اداری را کاهش دهید.

از ساعت‌های کاری شناور استفاده کنید.

واکنش افراد در مقابل استرس، متفاوت است. ممکن است استرس برای یک‌نفر عارضه‌های جسمانی و روانی شدید داشته باشد در حالی که دیگری، از این عارضه‌ها در امان باشد.

راه‌های کنترل استرس

راه‌های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش‌ها، ورزش و تغذیه مناسب می‌باشد. روش‌های دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان (کنترل زمان)، آموزش مداوم مهارت‌های اجتماعی مناسب توجه می‌کنند. یک روان‌شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک کند تا علت استرس خود را شناخته و روش‌های خاصی را برای غلبه بر آن اعمال کنید. در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می‌شود:

۱- از بیشترین مقدار تنفس (و استراحت) در یک روز کاری بهره ببرید:

حتی ده دقیقه استراحت، به دیدگاه ذهنی شما طراوت می‌بخشد. قدری پیاده‌روی کنید، با همکاران پیرامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. چشمانتان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

۲- استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید:

انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید. با کارفرما در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید. مسئولیت‌ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً بازتاب آن چیزی است که انجام می‌دهید. کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم رفته خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

روشنایی و نور محیط کار: مشاغل مختلف در محیط‌های مختلفی انجام می‌گیرند. برخی از مشاغل در محیط‌های باز و برخی در محیط‌های بسته انجام می‌شوند. در محیط‌های بسته میزان روشنایی کافی و



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت

## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

مناسب بسیار حائز اهمیت است. بطوری که هم نور کم و هم نور زیاد می‌توانند تأثیرات منفی روی فرد داشته باشیم. برخی از این تأثیرات جسمی است مثل تأثیر روی دستگاه بینایی و برخی دیگر تأثیرات روانی هستند.

کار در محیط‌های بسته کم نور و همچنین پر نور اغلب با خستگی و تحریک پذیری فرد همراه هستند. افرادی که در چنین محیط‌هایی کار می‌کنند بازده مناسبی ندارند و اغلب ویژگی‌های منفی روانی از خود نشان می‌دهند.

عامل سر و صدایی محیط کار در سلامت کارکنان: دستگاه شنوایی انسان به دامنه محدودی از اصوات حساس است بطوری که اصوات و سر و صداهایی که در طیف بالای این دامنه قرار می‌گیرند برای فرد آزار دهنده هستند. چنین صداهایی علاوه بر ایجاد مشکلات شنوایی در فرد تغییرات جسمی و روانی دیگری نیز بوجود می‌آورند.

از لحاظ جسمی فشردگی عروق خونی، تغییرات ضربان قلب، گشاد شدن مردمک چشم، بالا رفتن فشار خون، کشیدگی عضلات و ... را می‌توان مشاهده کرد. چنین شرایطی معمولاً با علائم اضطراب همراه هستند. پرخاشگری، بی‌اعتمادی و تحریک پذیری در افرادی که در محیط‌های پر سر و صدا کار می‌کنند مشاهده می‌شود.

نقش درجه حرارت و رطوبت محیط کار در سلامت کارکنان:

کار در محیط‌هایی با حرارت نامناسب، بسیار سرد یا بسیار گرم همراه با مشکلات شناخته شده‌ای برای افراد است بطوری که مشکلات جسمی از جمله درد مفاصل، پایین آمدن سطح مقاومت بدن، سرماخوردگی و ... را می‌توان نام برد. نارسایی‌های مربوط به دستگاه تنفسی نیز در کارکنان چنین محیط‌هایی بیشتر دیده می‌شود.

نقش سایر عوامل در محیط کاری بر سلامت کارکنان:

عوامل متعددی وجود دارند که در محیط کار بر سلامت افراد مؤثر هستند. از جمله رنگها، با تأثیری که بر روحیه و شرایط روانی فرد می‌گذارند. به عنوان یک عامل محرک یا کسالت آور عمل می‌کنند. رنگ محیط کار علاوه بر تناسب آن با نوع کار باید با شرایط روانی افراد نیز سازگاری خوبی داشته باشد.

تأثیر آلودگی داخلی محیط کار و بهداشت محیط کار نیز که کاملاً روشن و واضح است. تراکم کار، ساعات کار و زمان کار عوامل مهم دیگری هستند. تراکم زیاد کاری، انجام کار در ساعات نامناسب که با



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

### هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

خستگی و ضعف جسمی و روانی برای فرد همراه هستند، با تداوم در طول زمان سلامت جسمی و روانی فرد را تهدید خواهند کرد.

عوامل مربوط به مسائل ارتباطی از عوامل مهم دیگری هستند که بر روی فرد اعم از سلامت یا عملکرد او در محیط کار تأثیر می‌گذارند. نوع ارتباطات موجود در محیط کار، نفوذ و اعمال قدرت مدیر، شیوه ارتباطی و شخصیت و اهداف او نقش مهمی در بهداشت روانی فرد و میزان خشنودی او از محیط کار دارند.