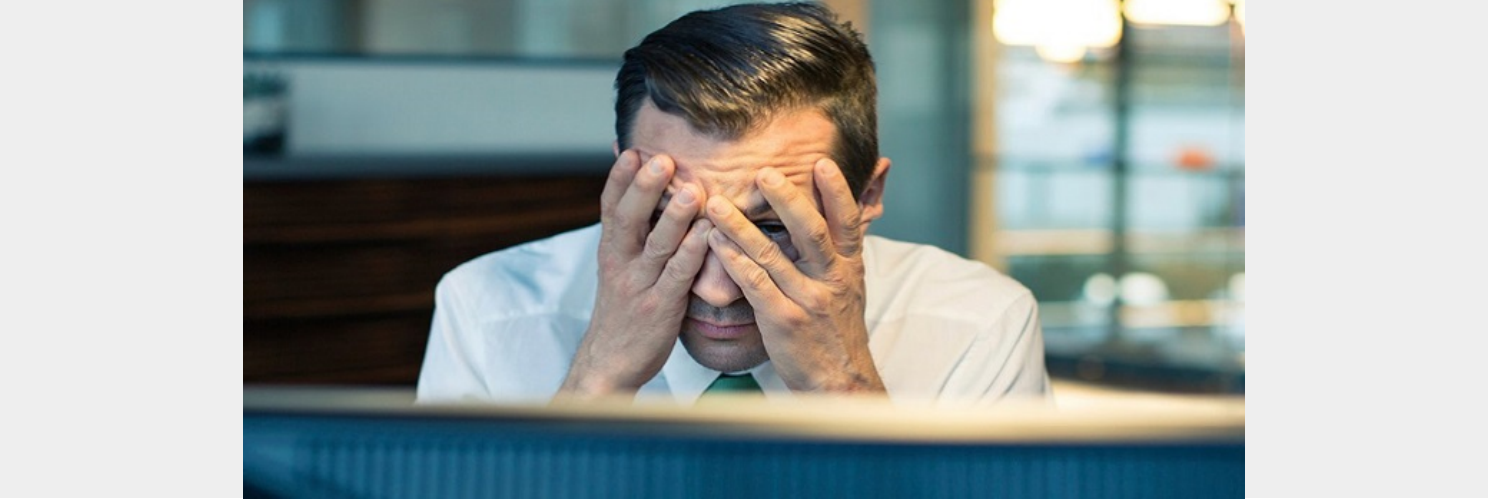


الإحترق النفسي الوظيفي

Posted on 2020 , 12 فبراير



Categories: [صحة, طب](#)

: بواسطة

هو متلازمة أو مجموعة أعراض تتضمن الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية، (Burn Out) الاحتراق الوظيفي النفسي والتجرد عن الخواص الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني، وهي مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس مثل الأطباء ويعود هذا المفهوم إلى السبعينات عن طريق عالمة الأمريكية ماستاش.

تاريخ الإحترق النفسي

- في مطلع السبعينيات من القرن الماضي، لم يكن مصطلح الإنهاك المهني أو ما يسمى بالاحتراق النفسي معروفاً، وكان يستخدم لوصف الآثار الجانبية لإدمان المخدرات، مثل تدهور القدرات المعرفية.
- وفي عام 1974، اكتشف عالم النفس الألماني الأمريكي هيربرت فرودينبرغر للمرة الأولى مشكلة الإنهاك المهني في إحدى عيادات علاج المدمنين والمشردين بمدينة نيويورك. ولاحظ أن المتطوعين بالعيادة أضناهم العمل الشاق وأوهن عزيمتهم واستنفد طاقتهم، حتى فقدوا حماسهم في العمل واصيبوا بالاكتئاب.
- وصف فرودينبرغر هذه المجموعة من الأعراض بأنها إنهاك بدني ونفسي نجم عن ضغط العمل الشاق لأمد طويل، وأطلق

"عليها اسم "الاحتراق النفسي

- لاقى المصطلح رواجاً كبيراً وغداً اليوم ظاهرة عالمية. وتشير إحصاءات الهيئة التنفيذية البريطانية للصحة والسلامة في بيئات العمل إلى أن 595 ألف شخص في المملكة المتحدة وحدها كانوا يعانون من الضغوط النفسية المرتبطة ببيئات العمل في عام 2018.
- وتصيب متلازمة الإنهاك المهني الرياضيين ونجوم موقع يوتيوب ورواد الأعمال، وحتى فرودينبرغر نفسه عانى من الإنهاك المهني لفترة من الفترات. وفي نهاية الشهر الماضي، أدرجت منظمة الصحة العالمية الإنهاك المهني ضمن التصنيف الدولي الأخير للأمراض، ووصفته بأنهم متلازمة تنجم عن الضغوط النفسية المزمنة في بيئات العمل التي لم تعالج أسبابها بنجاح.

ما أسباب الاحتراق الوظيفي/النفسي؟

- توقعات العمل غير الواضحة مثلاً في الصلاحيات المملوكة أو توقعات المشرف أو الآخرون
- بيئة العمل المضطربة: كالشعور بالتنمر في بيئة العمل أو الشعور بقلّة الاحترام من الزملاء أو مراقبة المدير للعمل بشكل دقيق. وهذا يمكن أن يساهم في الضغوط النفسية الوظيفية
- العمل الرتيب أو الفوضوي يحتاج إلى طاقة متواصلة للبقاء بتركيز جيد مما قد يؤدي إلى التعب والإنهاك الوظيفي
- الشعور بالعزلة في العمل وفي الحياة الشخصية، قد يزيد من حدة الضغط النفسي
- عدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية

عوامل الخطر

قد يكون المرء أكثر عرضة للإنهاك الوظيفي في الحالات الآتية:

- التصميم بشدة على عمل يفتقر فيه إلى الموازنة بين مهام العمل والحياة الشخصية
- إذا كان تحت عبء وظيفي كبير، مثل العمل لساعات إضافية
- إذا حاول أن يكون كل شيء لكل فرد
- إذا كان يعمل في وظيفة خدمية، مثل الرعاية الصحية
- إذا شعر بضعف سيطرته على العمل أو عدمها
- إذا كان العمل رتيباً
- يواجه صعوبة في الذهاب إلى العمل وصعوبة في بدء العمل
- انفعالياً أو نافد الصبر مع زملائه أو العملاء أو الزبائن
- يفتقر إلى الطاقة
- يواجه صعوبة في التركيز
- ينقصه الشعور بالرضا حيال إنجازاته
- يشعر بخيبة الأمل تجاه وظيفته
- تناول العقاقير أو الكحوليات ليرأوده شعور أفضل

- تغير عاداته في النوم
- صداع غير مبرر أو اضطرابات المعدة أو الأمعاء أو أي شكاوى جسدية أخرى

عواقب الإحترق الوظيفي

- فرط الضغط النفسي
 - الإرهاق
 - الأرق
- الحزن أو الغضب أو التهيج
- إساءة استعمال الكحول أو المواد المخدرة الأخرى
- مرض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- داء السكري من النوع الثاني
- سهولة الإصابة بالأمراض

كيفية التعامل مع الاحترق الوظيفي ؟

- ناقش مخاوف محددة مع مشرفك. ربما يمكنك العمل معاً لتغيير التوقعات أو الوصول إلى حلول وسط أو تسويات. حاول أن تحدد أهدافاً لما يجب عمله وما يمكن أن ينتظر
- التمس الدعم. سواء كنت تتواصل مع زملائك في العمل أو أصدقائك أو أحبائك، قد يساعدك الدعم والتعاون في التوافق. إذا كان لديك إمكانية الوصول إلى برنامج مساعدة الموظف، فاستفد من الخدمات ذات الصلة
 - جرب شيئاً يساعد على الاسترخاء
- تعرّف على البرامج التي يمكن أن تساعد في الضغط العصبي مثل اليوغا أو التأمل أو التاي تشي
- مارس بعض التمارين الرياضية. يمكن أن يساعدك النشاط البدني بانتظام على التعامل بشكل أفضل مع الضغط العصبي.
 - يمكن أن تساعد أيضاً على إبعاد تفكيرك عن العمل
 - خذ قسطاً من النوم
 - يستعيد النوم الراحة ويساعد على حماية صحتك
- التركيز الذهني: التركيز الذهني هو أن تركز على تدفق نفسك وتصبح واعياً بشدة بما تُحسه وتشعر به في كل لحظة بدون ■
 - تدخل أو حكم. في مكان العمل، تتضمن هذه الممارسة مواجهة المواقف بانفتاح وصبر، ومن دون إصدار أحكام

الوقاية من الاحتراف الوظيفي

1. بدء اليوم بطقوس الاسترخاء

2. تبني عادات الأكل الصحية وممارسة الرياضة.
3. أخذ قسط كافي من النوم.
4. أخذ راحة من التكنولوجيا.
5. تغذية الجانب الإبداعي للفرد وتعلم كيفية السيطرة على التوتر.

المراجع:

- 1- [الاحتراق الوظيفي النفسي](#). طبيبي. روجع بتاريخ 27 ديسمبر 2019م.
- 2- [10 أعراض لـ"الاحتراق الوظيفي"](#).. وطرق العلاج. العيون الإخبارية. روجع بتاريخ 27 ديسمبر 2019م