

## هل تشعر بالإرهاك المهني في العمل؟ لست وحدك من يشعر بذلك.



في ذروة الحظر نظرًا لتفشي الوباء، وجد العديد من الموظفين أنفسهم يعملون من المنزل. ويعني ذلك بالنسبة للعديد من الأشخاص استخدام طاولة المطبخ كمكتب، ومحاولة التوفيق بين رعاية الأطفال أو الدراسة عبر الإنترنت خلال ساعات العمل، ومحاولة كتم الصوت بسرعة غريبة كلما نبح الكلب. واجه العديد من الموظفين الذين واصلوا العمل بأنفسهم تحديات تتعلق برعاية الأطفال أو غيرها من التحديات، علاوةً على المخاوف التي يواجهونها حيال الإصابة بفيروس كوفيد-19 أثناء العمل.

لقد تسبب كل ذلك في تحمل خسائر فادحة. وفقًا لدراسة عالمية<sup>1</sup>:

- 67% يعانون من الإجهاد المرتفع.
- 57% يشعرون بقلق متزايد.
- 53% يشعرون بإرهاق عاطفي أكثر.

# 75%

من الأشخاص يشعرون  
بالعزلة الاجتماعية.

حتى مع زيادة معدلات التطعيم وإعادة فتح بعض المدارس، لا يزال يشعر العديد من الأشخاص بهذه المشاعر. وقد تكون علامة على الإنهاك المهني. يسرد ICD-11، كتاب التصنيف الدولي للأمراض الذي أعدته منظمة الصحة العالمية (WHO)، ينتج الإنهاك المهني عن "الإجهاد المزمن في مكان العمل والذي لم تتم إدارته بنجاح." تتضمن علامات الإنهاك المهني الشعور بالإرهاق، والشعور بالبعد عن وظيفتك أو بالسلبية حيالها، وأن تُصبح أقل فعالية في العمل.<sup>2</sup>

### مكافحة الإنهاك المهني: نصائح للموظفين

إذا كنت تشعر بالإرهاك المهني، فيوجد أمور يمكنك فعلها لمساعدتك في إدارة الأعراض وتقليل الأسباب المحتملة.

**ضع حدودًا.** إذا كنت تعمل من المنزل، فقد يكون من الصعب التحول من العمل إلى الحياة المنزلية بنهاية اليوم. وحتى إذا عدت مجددًا إلى المكتب، يُشعرك إحضار كمبيوتر محمول إلى المنزل أو فحص البريد الإلكتروني على هاتفك وكأنك تعمل باستمرار. تأكد من "إيقاف تفكيرك بالعمل" عندما يحين وقت التوقف عن العمل. يرتبط عدم القيام بذلك بالشعور بالقلق، والاكتئاب، والإرهاق العاطفي، والوهن.<sup>3</sup>

التركيز على الرفاهية الصحية. التزم بجدول زمني منتظم قدر الإمكان،<sup>4</sup> وتأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم. تناول وجبات صحية وممارس الكثير من التمارين الرياضية في الأماكن المفتوحة، إن أمكن. إذا كان لديك وقت عطلة متاح، فاقضه. وإذا كنت تعتقد أنك قد تُسيء استخدام الكحول أو العقاقير الأخرى، بما في ذلك الوصفات الطبية، تواصل معنا للحصول على المساعدة.<sup>4</sup>

أخذ فترات استراحة.<sup>5</sup> إذا كنت تعمل من المنزل، يصعب تذكر أخذ فترات استراحة. ولكن فكر في تلك اللحظات القليلة حينما كنت تسير بين الاجتماعات أو تتوجه إلى أسفل القاعة إلى دورة المياه. يُعيد السير السريع حول المكان ضبط عقلك بالطريقة ذاتها. ويُعتبر التمديد فكرة رائعة كذلك.

ابق على تواصل مع معارفك. في حين أن التباعد الاجتماعي لا يزال فكرة ذكية، توجد وسائل أخرى للتواصل — مع الأصدقاء والعائلة وحتى زملاء العمل. وقال ثلث الموظفين في إحدى الدراسات إن فريقهم لا يحافظ على أي تواصل غير رسمي أثناء عملهم من المنزل — ونتج عن عدم التواصل ذلك ارتفاع احتمالات انخفاض الصحة النفسية بنسبة 19%.<sup>1</sup>

كُن صريحًا حول مشاعرك. أخبر زملائك في العمل والمدير حول الضغوطات التي تواجهها. قد لا يدركون تعاملاتك مع تحديات مثل الدراسة عبر الإنترنت أو عدم توافر مكان هادئ تعمل فيه. قد يؤدي هذا الانفتاح إلى تشجيع الآخرين على المشاركة كذلك، ومعرفة كونك لست وحدك من يشعر بذلك يمكن أن يساعدكم جميعًا على دعم بعضكم بعضًا. إذا كنت تتعالج من حالة صحية نفسية مثل القلق أو الاكتئاب، فواظب على علاجك.<sup>4</sup> أو، في حالة كنت تعتقد باحتياجك إلى دعم جديد، فتواصل مع برنامج مساعدة الموظفين لديك.

وفي حين أن الجائحة قد تتضاءل مع تزايد التلقيحات، فقد يستمر الإجهاد المتعلق بالعمل لفترة أطول. إذا كنت تشعر بالإرهاق الشديد، فابحث عن المساعدة: من مديرك أو من مستشار مهني.

1. Smith R. How CEOs can support employee mental health in a crisis. *Harvard Business Review*. May 1, 2020. Available at: <https://hbr.org/2020/05/how-ceos-can-support-employee-mental-health-in-a-crisis>. Accessed February 24, 2021.
2. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. May 28, 2019. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Accessed February 24, 2021.
3. Nigam JAS, et al. COVID-19 stress among your workers? Healthy work design and well-being solutions are critical. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). June 12, 2020. Available at: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/12/covid-19-stress/>. Accessed February 24, 2021.
4. CDC. Employees: How to cope with job stress and build resilience during the COVID-19 pandemic. December 23, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>. Accessed February 24, 2021.
5. CDC. Taking care of your emotional health. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed February 24, 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة يعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بنكافؤ الفرص.