



מרגישים שחוקים בעבודה? אתם לא לבד.



בשיא ימי הסגר של המגפה, עובדים רבים מצאו את עצמם עובדים מהבית. ועבור רבים מהם, משמעות הדבר היתה שימוש בשולחן המטבח כמכתבה, להטוטים כדי לארגן טיפול בילדים או לימודים מקוונים מהבית בשעות העבודה, ולחיצות דחופות על כפתור ההשתקה בכל פעם שהכלב נבח. עבור עובדים שהמשיכו לעבוד פנים אל פנים, רבים התמודדו עם אתגרי טיפול בילדים וגם עם אתגרים אחרים, מעל ומעבר לדאגות לגבי הידבקות בקורונה (COVID-19) בעבודה.

כל זה גבה מחיר גבוה. לפי סקר גלובלי¹:

- 67% מדווחים על רמות לחץ גבוהות יותר.
- 57% חשים חרדה רבה יותר.
- 53% אומרים שהם חשים יותר תשושים רגשית.

75%

מהנסקרים אומרים שהם חשים יותר מבודדים חברתית.

גם עם העלייה בשיעורי החיסון והפתיחה מחדש של חלק מבתי הספר, אנשים רבים עדיין חשים תחושות אלה. ייתכן שאלהסימנים של שחיקה.

מדריך סיווג המחלות ICD-11, שמופק על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO), אומר ששחיקה מתרחשת כתוצאה מ"לחץ שלא נוח בהצלחה במקום העבודה". הסימנים של שחיקה כוללים תחושת עייפות, תחושות שליליות או תחושת ריחוק מהעבודה ואפקטיביות נמוכה יותר בעבודה.²

התמודדות עם שחיקה טיפים לעובדים

אם אתם חושבים שאתם חווים שחיקה, יש כמה דברים שתוכלו לעשות כדי לעזור להתמודד עם הסימנים ואולי אף להפחית את הגורמים.

הציבו גבולות. אם אתם עובדים מהבית, לפעמים קשה לעבור מחיי העבודה אל חיי הבית בסוף היום. גם עבור מי שחזרו לעבוד במשרד, הבאת מחשב נייד הביתה או בדיקת דוא"ל בטלפון עשויות לתת את ההרגשה של עבודה ללא הפסקה. הקפידו "להעביר מתג" כשמגיעה השעה להפסיק לעבוד. אי הקפדה על כך נמצאה קשורה לחרדה, דיכאון, תשישות נפש ועייפות.³

התמקדו ברווחה שלכם. הקפידו על לוח זמנים קבוע ככל האפשר⁴ וודאו שאתם ישנים מספיק. אכלו ארוחות בריאות ועשו ספורט, בחוץ, אם אפשר. אם צברתם ימי חופשה, נצלו אותם. ואם אתם חושבים כי ייתכן שאתם מפריזים בשימוש באלכוהול או בסמים אחרים, כולל תרופות על פי מרשם, בקשו עזרה.⁴

צאו להפסקות.⁵ אם אתם עובדים בבית, ייתכן יציאה להפסקה תהיה קשה לביצוע. אבל חישובו על הרגעים שהייתם הולכים בהם בין פגישות או במסדרון, בדרך לשירותים. הליכה מהירה מסביב לרחוב יכולה לאפס את התודעה באותה הצורה. גם ביצוע מתיחות הוא רעיון מעולה.

שמירה על קשר. אף כי ריחוק חברתי הוא עדיין רעיון נבון, קיימת דרכים אחרות לשמור על קשר — עם חברים, עם בני משפחה ואפילו עם עמיתים לעבודה. שליש מהעובדים במחקר אחד אמרו שהצוות שלהם לא מקיים קשר בלתי-רשמי בתקופת העבודה מהבית, והעדר קשר זה גרם לירידת בריאות הנפש בסבירות של 19% יותר.¹

היו פתוחים לגבי הרגשות שלכם. ספרו לעמיתים לעבודה ולמנהלים שלכם על הלחצים שאתם מתמודדים אתם. ייתכן שהם לא יודעים שאתם מתמודדים עם אתגרים כמו למידה מקוונת או היעדרו של מקום שקט לעבוד ממנו. פתיחות כזו יכולה לעודד גם אחרים לשתף את הרגשותיהם; הידיעה שאינכם לבד יכולה לעזור לכם לתמוך זה בזה. אם אתם מקבלים טיפול עבור מצבי בריאות נפשו כמו חרדה או דיכאון, התמידו בטיפול.⁴ אם אתם חושבים שאתם צריכים תמיכה נוספת, בקשו עזרה מתוכנית הסיוע לעובדים.

בעוד שהמגפה שוככת עם התגברות החיסונים, ייתכן שלחצים עקב העבודה ימשיכו עוד זמן רב. אם אתם חשים מוצפים, בקשו עזרה: אפשר לקש מהמנהל הישיר או מיועץ או מטפל מקצועי.

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.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו/י ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו/י אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.