

استعادة صحتك خلال العمل من المنزل

في ضوء آخر الأخبار المحيطة بوباء فيروس كورونا كوفيد-19، يُطلب من العديد من الموظفين العمل من المنزل. والهدف من ذلك هو حماية بعضنا البعض والمساعدة على منع هذا المرض من الانتشار.

وبينما قد يستمتع الكثير من الموظفين بمرونة العمل من المنزل، فهذا لا يعني أن الجميع على دراية بفكرة ممارسة العمل عن بُعد، كما أنه لا يعني أنهم سوف يستمتعون بذلك. من ثم، تمنحك هذه المصادر إستراتيجيات تُساعدك على إتقان فن العمل بصفة مستقلة؛ كما تساعدك على تخفيف الإجهاد المستمر خلال هذه الفترة، إذا لزم الأمر.

حول العمل عن بُعد

قد يقترح أصحاب العمل فكرة العمل عن بُعد، أو العمل من المنزل، بسبب الإرشادات للمساعدة على احتواء فيروس كورونا كوفيد-19. وقد يجد الكثير من الموظفين أنفسهم يُجربون هذا للمرة الأولى. عند العمل من المنزل، من المحتمل أن يواجه الموظفون صعوبة في الحفاظ على تركيزهم، أو قد يشعرون بالعزلة.

حالة غير مألوفة في أثناء الحجر الصحي

قد تجد أنك تواجه ظروفًا جديدة، مثل:

- محاولة إدارة مساحة عمل مزدحمة مع شريك/شريكة حياتك الذي يعمل/التي تعمل من المنزل كذلك.
- التعامل مع الأطفال الغائبين عن المدرسة خلال محاولة إدارة عبء العمل لديك
- الشعور بالعزلة داخل المنزل لأن مسؤولي الصحة العامة يوصونك بتجنب المناطق المزدحمة

كل هذه الظروف الجديدة قد تكون حالة غير مألوفة بالنسبة إليك. أيضًا، قد تسبب الشعور بالإجهاد المستمر والإرهاق لأننا قد لا نكون مهيين لإدارة ذلك.

تجنّب الإرهاق

يحدث الإرهاق نتيجة الإجهاد المستمر. والإجهاد المستمر لا يهدأ لأنك تعمل من المنزل. ما يجعل جسدك يدخل نظام "القتال أو الفرار" في وضع السرعة الزائدة. وهذا قد يؤدي إلى إفراز الهرمونات التي تضر بصحتك الجسدية والعقلية. وقد يؤدي إلى مشاكل صحية مزمنة مثل أمراض القلب والاكتئاب والقلق الشديد. المفتاح هو إدراك الإرهاق وما إذا كنت في خطر، واتخاذ الخطوات لمنع.

الأسباب الأساسية للإرهاق

إذا كنت تعمل من المنزل وكان تعاملك قليلاً مع العالم الخارجي، فقد يكون هذا سبباً محتملاً لشعورك بالإرهاق خلال العمل.

أيضاً، قد تكون في خطر إذا كنت:

- تجد عملك بلا تحدٍ أو رتيب
 - تشعر أن لديك القليل من السيطرة أو بلا سيطرة على عملك
 - لا تتم مكافأتك أو الاعتراف بعملك الجيد
 - لديك أولويات متعددة وغير واضحة في وظيفتك أو توقعات وظيفية مفرطة
 - ليس لديك نظام دعم جيد يُمكنك من خلاله مناقشة الإجهاد المستمر الذي تتعرض له والتحديات
- قد تزيد سماتك الشخصية وعاداتك المعيشية من شعورك بالإرهاق. على سبيل المثال، إذا كنت تتمتع بشخصية متنافسة من النوع أ أو إذا كنت شخصاً يسعى للكمال، فهذه السمات قد تجعلك أكثر عُرضة لمواجهة مشكلة الإرهاق في العمل. كذلك، إذا كنت تتفكر إلى وجود علاقات وثيقة داعمة، فستكون أكثر عُرضة للإصابة بالإرهاق.

طرق للمساعدة على إدارة الشعور بالإجهاد المستمر في أثناء العمل من المنزل

- **أعد التنظيم للمساعدة في التخلص من الضغط.** هل تعلم أن الفوضى يمكنها أن تسبب التوتر النفسي؟ وقد يعيق ذلك من قدرتك. ولكن إذا نظمت مساحة عملك، فستشعر بقدر أكبر من التحكم في المواقف العصبية عند وجودها.
- **ضع خططاً للعب أطفالك.** في حال وجود أطفالك معك في المنزل خلال النهار، فاحرص على التخطيط مسبقاً. ضع جدولاً منتظماً للمساعدة على تقليل عوامل التشنيت خلال يوم عملك. يمكنك العثور على جداول زمنية مقترحة عبر الإنترنت للمساعدة في إبقاء الأطفال مشغولين بالعمل المدرسي أو التعلّم وغيرها من الأنشطة طوال اليوم.
- **ابق على اتصال.** احرص على التواصل مع أشخاص آخرين بخلاف زملاء العمل. حدّد الطريقة التي ستتواصل من خلالها مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، سواء من خلال إرسال الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أو عبر الإنترنت أو إرسال الرسائل عبر البريد. فكّر في استخدام التطبيقات للردشة "وجهاً لوجه".
- **ضع حدوداً.** حد من التعرض لتغطية الإخبارية. ويشمل ذلك مواقع التواصل الاجتماعي. تعرّف على المصادر التي يمكنك من خلالها معرفة المعلومات الموثوق فيها، مثل مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention) على الموقع www.cdc.gov، ومنظمة الصحة العالمية على الموقع www.who.int أو هيئة الصحة الحكومية المحلية.
- **واظب على اتباع العادات الصحية.** تُعد صحتك الجسدية جزءاً مهماً من صحتك العقلية في ظل عملك من المنزل. يجب عليك أن تأكل جيداً وأن تحظى بقدر كبير من الراحة وممارسة الأنشطة. إن هذه هي أساسيات التمتع بالصحة الجيدة.

- **كن مُدرِكاً بشعورك بالإجهاد.** قد يسبب العمل من المنزل ضغطاً إضافية. ابحث عن طرق للاسترخاء والتحكم فيما تتعرض له من ضغوط، مثل التنفس العميق أو ممارسة تمارين التمدد أو التأمل. كما تتوفر التطبيقات التي من شأنها مساعدتك على التعامل بالضغوطات.
- **اتبع روتيناً منتظماً.** خصّص وقتاً لما تحتاج إليه، بما في ذلك وقت الاستحمام، والاستعداد، والعمل، وتناول الغداء، والذهاب في نزهة، وما إلى ذلك. قد يكون من المغري تجاوز بعض الخطوات المعتادة لأنك تعمل من المنزل. ولكن لا تدع العمل يستحوذ على يومك بأكمله لمجرد أنك تعمل من المنزل.
- **استعد للنجاح.** ابحث عن مكان عملي في منزلك لمساحة عملك. من الرائع أن يكون لديك مكتب في المنزل. ولن إن لم يكن لديك، فاعمل من مكان مريح ومنتظم. خصّص بعض الوقت لنفسك.

المصادر

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helppguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helppguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

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 منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً 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 بعمق أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة وال/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 لمالكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© 2020 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF998385 201730-032020 OHC