حقائق صحية لحياة أفضل بالمكتب



◄أصبح عالم الأعمال يتميز بالمنافسة العالية و بمطالبات أكثر فعالية وإنتاجية، غير أن ظروف الحياة أصبحت أكثر صعوبة – مالياً ونفسياً وجسمانياً، وكلّ هذه العوامل تزيد من الضغوط وتؤثر سلباً على الإنسان. أثبتت الدراسات أن الذين يعملون تحت ضغوط هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم و نسبة الكولسترول في الدم. تعتقد الدكتورة استر سترنبيرق استشاري علم النفس بالمعهد القومي للصحة العقلية بالولايات المتحدة أن التعرض للضغوط المزمنة تؤثر سلباً على جهاز المناعة.

برغم هذا فقد تعتقد أن العمل يتطلب كلّ الجهد ويحتاج لكل دقيقة من وقتك وقد تزيد من وقت عملك ساعات أطول. لكن العديد من الدراسات والأبحاث تفيد بأن التفاني المبالغ فيه له نتائج سيئة على صحتك وحياتك الشخصية، كما يؤثر على مستوى الإنتاج في العمل. بعبارة اخرى فإن "كلّ شيء يزيد عن حده ينقلب إلى ضده". وفي زحمة العمل والتفاني وملاحقة زمن التسليم قد تنسى العناية بنفسك وصحتك، وتظهر تأثيرات هذه الضغوط على المدى البعيد، ومع الوقت ستلاحظ ان قدرتك على الإنتاج تنخفض مقابل زيادة الضغط النفسي وآلام الظهر ومشاكل في النظر وغيرها من الأمور المشابهة. في الغالب قد تبدو بعض التجاوزات الصحية صغيرة ولا تستحق الذكر، مثل تناول وجبة الغذاء على مكتبك بحجة ان الوقت لا يسمح

لك بالخروج، أو بقاؤك لساعات مسمراً أمام شاشة الكمبيوتر من دون أخذ استراحة قصيرة. ولكن تعتبر هذه الأشياء من الجرائم التي ترتكبها في حق نفسك وفي حق غيرك. لتفادي مثل هذه العواقب اليك بعض القواعد الصحية الأساسية التي يمكن أن تحميك أنت و جميع فريق العمل بالمكتب من ضرر بليغ.

- الاهتمام بسطح المكتب

كشفت دراسة اجرتها جامعة أريزونا بأن سطح المكتب يخفي مئات المكروبات أكثر من كرسي المرحاض. ووجد الباحثون أن سطح المكتب لديه 21000 جرثومة في كلّ بوصة مربعة مقارنة بـ49 جرثومة في كل بوصة مربعة في كرسي مرحاض عادي. وأشارت الدراسة أن أكثر الأشياء تلوثاً بالسطح هما: التليفون، لوحة المفاتيح وفأرة الكمبيوتر. لذا من المهم جداً الاهتمام بنظافة وتعقيم سطح المكتب يومياً لتفادي نمو هذه المكروبات.

- الأكل

أظهرت دراسات أُجريت في بريطانيا ان معدل الساعات التي يختلسها الموظف لتناول غذائه لا تتعدى ساعتين في الاسبوع، هذا في أحسن الحالات. وذكرت الدكتورة تريزا سيمان المحاضرة بكلية الطب جامعة كاليفورنيا أن الذين يعملون تحت الضغوط أكثر عرضة للإهمال في أكلهم وفي معظم الاحيان يتناولون غذاء ليست له أي قيمة غذائية. واذا اكلوا فيتناول الاغلبية وجباتهم على المكتب وأمام شاشة الكمبيوتر، أي في مكان غني بكل انواع البكتيريا، الأمر الذي لا يزيدها إلا توالداً وتكاثراً.

- نظافة الأواني

هل نسيت غسل الفنجان الذي تشرب فيه الشاي أو القهوة؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لست وحدك، لكن ما يجب أن تعرفه هو أن هذا الفنجان الصغير يعتبر المكان المفضل لتوالد البكتيريا، ومنه تنتقل إلى يديك ثم إلى فمك ومعدتك. والأدهى من هذا ترك أوانيك على مكتبك من دون غسل هي أيضا مخالفة لأصول العمل والإتيكيت.

- العمل لساعات طويلة

* اذا كنت تعمل لأكثر من 10 ساعات في اليوم أو كنت تأخذ عملك معك الى المنزل فهذه مؤشرات تدل على انك تعمل لساعات طويلة. أثبتت دراسة ببريطانيا اجرتها مكتب التوظيف أن الذكور يعملون أكثر ساعات من الإناث وأن العمل لساعات طويلة له صلة بالمشاكل الصحية، و قلة الإنتاج وضعف الأداء. ويعتبر العمل لساعات طويلة من أهم أسباب التوتر والضغط النفسي ونوبات القلق التي يعاني منها الكثيرون، وحسب ما كشفته دراسة أجرتها جمعية التحكم في الضغط النفسي العالمية، فإنها تؤثر على الحياة الشخصية أيضاً. وفي حين ان التعرض لنوبات البرد أو الزكام أمراض عابرة يمكن التغلب عليها في غضون أسبوع من الراحة، إلا أن الضغط النفسي يبقى عالياً إذا لم تقم بحل جذري وغيرت من أسلوبك في التعامل مع عملك.

- الجلوس غير الصحي

تشير الدراسات أن الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر تؤدي حتماً إلى آلام في الظهر والأكتاف خاصة اذا كنت تجلس بصورة غير صحيحة. ربما لا تشعر بهذه الآلام في البداية، ولكن كلما طال الأمر كلما تراكم التأثير على ظهرك. اذا كان عملك يستدعي الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لمدة طويلة فيجب عليك أن تجلس على كرسي بظهر مستقيم، ولا بأس أن تسأل قسم شؤون الموظفين أو الجهات المختصة في مكان العمل عن الخطوات الصحيحة للجلوس حتى تحمي نفسك.

- من أجل ساقيك

الجلوس لساعات طويلة على المكتب له تأثيراته السلبية على السيقان أيضاً، حيث تظهر أمراض عديدة تتباين بين الدوالي إلى جلطة الاوعية الدموية. وقد كشف مركز الأبحاث الطبية بنيوزيلندا أن ثلث الأشخاص الذين ادخلوا المستشفى بسبب هذا المرض كانوا موظفين يجلسون لساعات في مكاتبهم من دون

حراك. احرص على المشي بانتظام بين الفينة والأخرى.

- الاستراحة أثناء العمل

تشير الدراسات إلى ان الموظفين في بريطانيا، على وجه الخصوص، يعملون لساعات طويلة من دون توقف ومن دون الاستفادة من فترات الاستراحة المسموح بها لشحذ طاقتهم. قد تكون مثلهم، تجد أن توقفك عن العمل لبعض دقائق كلّ ساعة أمر مزعج ويشتت أفكارك وتركيزك. لكن مع الوقت ستعرف مدى فوائده على صحتك وعلى قدراتك الإنتاجية أيضاً.

- العناية بالعيون

بينت الدراسات ان 75% من مستعملي جهاز الكمبيوتر لفترات طويلة يعانون من مشاكل في النظر. و ينصح الدكتور جفري أنشل أخصائي طب العيون أن باستطاعتك حماية عينيك من المشاكل بتعديل مستوى شاشة الكمبيوتر أسفل بقليل من مستوى النظر حتى تستطيع أن تركز أكثر، إضافة إلى اخذ 20 دقيقة راحة عن كلّ ساعة تقضيها مسمراً أمام الشاشة لتقلل من إرهاق العيون.

- العمل وأنت مريض

قد تكون متفانياً إلى اقصى حد، وقد تكون جريئاً تتحدى المرض ولا تريد أن تعترف به، ولكن عندما تكون مريضاً ولديك مرض معدي مثل الزكام وتتوجه إلى المكتب، فإنك لا تضر نفسك فحسب، بل تؤذي زملاءك أيضاً بتعريضهم للعدوى. لذا لا تباشر دوام العمل حتى تشفى تماماً من العلة التي تعاني منها، حتى لا تنتكس أنت أو تنقل العدوى لغيرك.

- التخلص من المناديل المستعملة

عندما تكون مصاباً بالزكام، قد تشعر بالشفقة على نفسك أو تتكاسل عن القيام بابسط الأشياء، مثل التخلص من المناديل التي استعملتها، بل تتركها تتراكم على مكتبك وكأنها شهادة على تفانيك. لن تأخذ منك العملية سوى لفتة بسيطة لتضعها في مكانها المناسب: سلة المهملات ولا تنسى أن تغسل يديك بعد ذلك، وبانتظام طوال اليوم.►