

## الرفاهية في العمل.. تجنّب الاكتئاب



«يلعب جو العمل دوراً كبيراً في التأثير على نفسية الموظفين ما يعني ان الإجهاد الناجم عن غياب روح العمل كفريق يزيد احتمالات الإصابة بالاكتئاب واللجوء إلى أخذ الحبوب المهدئة.

ونقل موقع "هيلث داي نيوز" عن الدكتور في جامعة ألاباما في مدينة بيرمينغهام الأميركية جوش كلاباو تأكيده انه في ظل الوضع الاقتصادي المتردي، فإن مركز العمل أصبح مصدراً للإجهاد لأن الناس يخشون خسارة وظائفهم ويجدون أنفسهم في حالة قلق على مستقبلهم المالي.

وقال كلاباو ان "جو العمل الأميركي الآن أكثر صعوبة ومن أي وقت مضى في التاريخ الحديث، فمع الانقطاع الوظيفي وتراجع فرص العمل ارتفعت احتمالات المعاناة من الإجهاد والسلبية والضغوط".

لكنه أكد انه حتى في الحالات الممتازة، فإن جو العمل يترك تأثيراً كبيراً على الموظفين والعمال.

أما مارجو سينوكي من المعهد الفنلندي للصحة الوظيفية في فنلندا وهو المسؤول الرئيسي عن الدراسة

فقال ان "الاكتئاب شائع بين الموظفين وهو مرتبط بالإعاقة الموجودة في العمل لجهة الإجازات المرضية والتعويضات عن الضرر".

وأضاف سينوكي " من المهم أن نروج للرفاهية في العمل بأية طريقة ممكنة، ولفت الانتباه إلى أهمية العمل بروح الفريق".

يشار إلى ان الدراسة شملت 3347 موظفاً فنلندياً تتراوح أعمارهم بين 30 و64 سنة، وسأل فريق سينوكي عن جو العمل وبخاصة روح الفريق ونوعية التواصل وكيفية تلبية الطلبات الوظيفية.

وتبين انه على الرغم من ان الموظفين لم يشكوا من الخلافات في مركز عملهم بسبب الكحول أو القلق وإنما لغياب روح العمل كفريق.

وأظهرت الدراسة ان 60% ممن تدمروا من غياب روح العمل من عملهم مما يوجب بالاكئاب و50% أكثر عرضة لتناول المهدئات.

يشار إلى ان الدراسة أجريت في فنلندا، لكن الباحثين شددوا على انها تشمل الموظفين والعمال في كافة أنحاء العالم.

ولذلك دعا سينوكي إلى "إيلاء أهمية أكثر للعوامل النفسية في العمل"، مشدداً على ان العمل كفريق يعتبر عاملاً مهماً وهو ينطبق على الأميركيين.

أما كلايو، فقال بما ان غالبية الناس يمضون القسم الأكبر من وقتهم في العمل فلا بد أن يساهم هذا المكان في تحسين وضعهم النفسي. ►