القلق والاكتئاب في بيئة العمل

د. عبد السلام آلبوحيَّة / مقيم أقدم في طب الأمراض النفسية

في الولايات المُتَّحدة الأمريكية، وفقاً لمكتب إحصائيات العمل الفيدرالي، يصرف الشخص في بيئة العمل أكثر من 44 ساعة خلال أيام الدوام الرسمي (8 ساعات يومياً تقريباً)، وهذا الحالُ نفسه في أغلب الدوائر الحكومية العراقية حيث ينصّ قانون الخدمة العامة على نفس عدد الساعات هذا؛ ومضافاً لذلك يجدُ كثيرٌ من الموظفين أن جزءً من مهامهم المرتبطة بالعمل تحتاج تكملة في البيت (مثل متابعة الكتب الرسمية او الاتصالات لحلّ مشاكل العمل او كتابة المحاضرات وتصحيح الامتحانات الخ..) ويُقدَّر هذا العمل الإضافي بمقدار 5 ساعات في أيام العطل؛ مما يعني ان معدَّل ما يصرفه الشخص من حياته في بيئة العمل وقضاياها يمثَّل **ثلث جميع أوقاته**! وقد تزيد هذه النسبة في بعض المهن، حيث وجدنا ان الطبيب المقيم الدوري يسجّل في أغلب مستشفيات العراق اليوم ما معدله 360 ساعة عمل شهرية، وهذا أكثر من نصف جميع أوقاته، علماً اننا لم نطرح ما يحتاجه من نوم، فمع طرح الساعات الطبيعية للنوم، تصبح النسبة مهوّلة **وهي 75% من حياة الطبيب المقيم الدوري!** وهذه النسب جميعاً، سواءً الثلث أو النصف هائلة إذا ما قارنَّاها بما كان يصرفه الإنسان قبل العصور الحديثة في العمل، إذ كان يُقدّر بنسبة خُمس أوقاته فقط.

هذه الزيادة في ساعات العمل لا بُدَّ ان لها أثراً في الصحة النفسية للإنسان، في حدّ نفسها إذ تزيد من الضغوطات، وكذلك طبيعياً لأن الأعراض الذي قد يظهرها المريض في البيت، يُحتمل ان يظهرها في بيئة العمل أكثر، لأنها تُمثل مساحةً أكبر من حياته؛ ومِن المشاكل النفسية التي تحصل هي الاكتئاب والقلق.

ولكن، بعض بيئات العمل تميل لصنع مشاكل نفسية أكثر من غيرها، وهي التي تتسم بـ:

1. المدراء الذين لا يستمعون للمقترحات والمشاكل
2. المحسوبية والمنسوبية خصوصاً في مكافأة الجهود التي يقدمها مختلف الموظفين
3. بيئة العمل المسمومة التي تنتشر فيها الغيبة والنميمة والتنمر
4. المتطلبات الصعبة للعمل نفسياً ومادياً وعدم تعويضها
5. عدم تفويض القدرة على اتخاذ القرارات ورفض المهام وقبولها
6. عدم وجود هيكل للتراحم والاسناد الاجتماعي
7. عدم وجود هيكل عمل واضح يُحدد الأدوار المختلفة للعاملين
8. الزيادة الكبيرة في ساعات العمل، أو عدم انتظامها، بحيث لا يكون هنالك توازن بين العمل والبيت
9. عدم وجود إمكانية للترّقي في المناصب
10. الاختلاف بين قيم العمل وقيم الشخص

الفرق بين الاكتئاب والقلق في بيئة العمل

القلق في بيئة العمل يتسّم بـ"حالات" متقطعة من الخوف والاضطراب بسبب ضغوط العمل، ويمكن ان تتسم بالصداع وآلام العضلات؛ أما الكآبة فتتسم بحالة مستديمة أكثر يكون فيها الشخص حزيناً، وغيرَ قادرٍ على التركيز في عمله.

هنالك مجموعة من الاعراض التي عادةً ما يتم تجاهلها، وقد تكون علاماتٍ خطيرة على مشاكل نفسية:

1. الابتعاد عن الموظفين والانعزال
2. عدم الاهتمام بالمظهر والشكل، بحيث لا يغير ملابسه، أو لا يحافظ على نظافتها
3. الوصول متأخراً للدوام، أو الغياب، أو كثرة الاجازات، أو الخروج مبكراً
4. تضييع المُهل المفروضة للمهام او القيام بها بصورة فيها خلل وأخطاء
5. الصعوبة في اتخاذ القرارات
6. عدم الاهتمام بالأوامر والأشياء المطلوبة ونسيانها
7. الظهور بمظهر تعب وربما النوم والقيلولة اثناء الدوام
8. العصبية والاضطراب على ابسط مشاكل الدوام وربما البكاء على أمور هامشية

الحلول المُمكنة على الصعيد العام

1. التقليل من ساعات العمل، أو تحديدها بالتشاور شخصياً مع كل شخص، ومحاولة الجمع بين الآراء المختلفة.
2. تقييم مختلف العوامل التي ذكرناها التي تسبب بيئة عمل مسمومة، ومحاولة تحييدها وتقييدها.
3. وجود مستشار نفسي في العمل يمكن للموظفين الذهاب إليه.
4. إقامة فعّاليات جماعية او السماح بها فردياً بحيث تخفف من وطأة المشاكل النفسية (مثل ممارسة الرياضة، أو إقامة صلاة الجماعة، أو سفرات ترفيهية).

الحلول المُمكنة على الصعيد الشخصي

1. أن تتعلم قول "لا" بكل بساطة، وتتعلم تفويض الأمور لغيرك؛ فكل شيء ولو كان بسيطاً يمكنه ان يقلل من حجم العمل المطلوب منك هو أمرٌ ضروري.
2. لا تخلط بين عملك وبين بيتك قدرَ الإمكان، وأصنع "أوقات أمان" للعبادة والرياضة والتواصل مع الأهل.
3. الاستفادة من دقائق للتأمل Meditation في أوقات متكررة في اليوم وأيضا تمرينات التنفس لتقليل الضغط؛ وهي مفيدة جداً في حالة كانت المشكلة قلقاً وليس اكتئاباً.
4. عدم بخس العبادة – إذا كنتَ تؤمن بها – في أوقاتها لأنها عادةً تقلل القلق والاكتئاب.
5. محاولة ممارسة الرياضة، ولو المشي، أثناء العمل.
6. إذا وصلت إلى نتيجة ان المشكلة في بيئة العمل، حاول ان تنتقل منها.
7. التواصل مع طبيب نفسي لأجل جلسات في الكلام إذا كنت تجد المشكلة لا يمكن حلّها بسهولة.