

الصحة النفسية في بيئة العمل

كيفية التعامل مع الإحترق الوظيفي

ttm.
Digital experience. Humanised

www.ttmassociates.com

ما هو الإحترق الوظيفي؟

الإحترق الوظيفي هو حالة من الإجهاد المزمن والإنهاك النفسي والجسدي الناتج عن ضغوط العمل المستمرة. يشعر الموظفون بالتعب والضعف والخمول والإنزعاج من عملهم وزملائهم ورؤسائهم. كما يفقدون الحافز والإبداع والإنتاجية في أداء مهامهم.

وقد يؤدي الإحترق الوظيفي إلى مشاكل صحية جسدية ونفسية مثل ارتفاع ضغط الدم والأرق والاكنتاب والقلق.

ما هي أسباب الإحترق الوظيفي؟

هناك عوامل عديدة قد تسبب أو تزيد من خطر الإصابة بالإحترق الوظيفي، منها:

- كثرة المهام وضيق المواعيد ونقص الموارد بسبب المسؤوليات الوظيفية المبالغ بها والمطالب العملية غير المعقولة.
- غياب التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب ضغوط العمل وعدم تخصيص وقت كاف للراحة والترفيه والعائلة.
- عدم الشعور بالتقدير أو الإنتماء أو التحدي في العمل وغياب ثقافة التشجيع والحصول على مكافآت.
- عدم التوافق مع ثقافة المؤسسة أو قيمها أو رؤيتها.
- عدم احترام حقوق الموظفين أو التعامل معهم بطريقة غير عادلة أو غير أخلاقية وغياب مفهوم الصحة النفسية.
- عدم إشراك الموظفين في التخطيط أو التغييرات أو حل المشكلات نتيجة عدم السيطرة على قرارات العمل أو طرق تنفيذه.

كيفية مواجهة الإحترق الوظيفي؟

لاحظنا في **تي تي إم**، هذه الموجة الجديدة من القلق والتوتر داخل المنظمات وبعد بحث مكثف واستشارة مع مدارس فكرية مختلفة، أدرك الخبراء أن هناك نقصاً في الحلول الشاملة للمساعدة في استعادة التوازن والرفاهية. مستوحاة من هذه الحاجة، قررنا ابتكار نظرية خاصة بنا تستند إلى أسس علمية. وننصح دائماً إذا كنت تشعر بأعراض الإحترق الوظيفي، فلا تستسلم لهذه الحالة، بل حاول اتخاذ خطوات للتغلب عليها، مثل:



لذلك تمكنا في **تي تي إم**، من الوصول الي الحل الأمثل لمساعدة المؤسسات علي إنشاء بيئة عمل صحية توفر للموظف تجربة عمل متميزة و متوازنة دون المساس باحتياجات المنظمات و أصحاب العمل، من خلال مرحلة تقييم للوضع الحالي داخل المنظمة، وباستخدام الأبعاد الأربعة لصحة ورفاهية الموظفين داخل بيئة العمل.

يمكنك التواصل مع فريق الخبراء لدينا لمعرفة المزيد:

www.ttmassociates.com/organisation-wellness