

کمپین ماه آگوست – توجه به فرسودگی شغلی

تالیف: دکتر لاله مهران

در ۶ صفحه



بخش اول:

کمپین ماه آگوست – توجه به فرسودگی شغلی
هدف - آموزش عمومی، افزایش آگاهی و پیشگیری
طرح محتوا: سه محور آموزشی، کاربردی، پیشگیری از خودکشی در حوزه فرسودگی شغلی

محتوای ۱: آموزشی

فرسودگی شغلی چیست؟

تعریف:

فرسودگی شغلی (Burnout) یک وضعیت روان‌شناختی ناشی از استرس مزمن و طولانی‌مدت در محیط کار است که فرد احساس می‌کند منابع جسمی، هیجانی و ذهنی او به پایان رسیده است. برخلاف خستگی معمولی، فرسودگی با یک آخر هفته یا چند روز مرخصی برطرف نمی‌شود.

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)، فرسودگی شغلی با سه ویژگی اصلی شناخته می‌شود:

احساس تخلیه کامل انرژی و خستگی مزمن

فاصله گرفتن عاطفی، بدبینی یا بی‌تفاوتی نسبت به کار

کاهش احساس اثربخشی و کارآمدی

استرس اقلیت (Minority Stress) چیست؟

استرس اقلیت به فشار روانی مزمنی گفته می‌شود که از تجربه مداوم تبعیض، پیش‌داوری، احساس نادیده گرفته شدن یا نیاز به پنهان کردن بخشی از هویت فرد ناشی می‌شود. این فشار می‌تواند خطر اضطراب، افسردگی، فرسودگی روانی و انزوای اجتماعی را افزایش دهد.

نشانه‌های رایج:

- خستگی دائمی، حتی پس از استراحت
- کاهش انگیزه
- احساس بی‌معنا بودن کار
- تحریک‌پذیری

- کاهش تمرکز
- اشتباهات بیشتر
- مشکلات خواب
- سردرد یا دردهای جسمانی
- احساس شکست و ناکارآمدی

پیام کلیدی:

فرسودگی شغلی نشانه تنبلی یا ضعف نیست؛ بلکه نتیجه قرار گرفتن طولانی مدت در شرایطی است که منابع روانی فرد را فرسوده می‌کند.

محتوای ۲: کاربردی

چگونه از فرسودگی شغلی پیشگیری یا آن را مدیریت کنیم؟

تمرین اول: بررسی مخزن انرژی

در پایان هر روز از خود بپرسید:

چه چیز امروز انرژی مرا گرفت؟

چه چیز امروز به من انرژی داد؟

سعی کنید هر هفته فعالیت‌های انرژی‌بخش را افزایش دهید.

تمرین دوم: قانون توقف پنج دقیقه‌ای

قبل از شروع کار بعدی:

- پنج دقیقه نفس عمیق بکشید.
- از پشت میز بلند شوید.
- چند حرکت کششی انجام دهید.



- به بدن خود توجه کنید.

این توقف کوتاه به مغز فرصت بازیابی می‌دهد.

تمرین سوم: مرزبندی سالم

از خود بپرسید:

- آیا همیشه در دسترس هستم؟
- آیا می‌توانم گاهی «نه» بگویم؟
- آیا زمان مشخصی برای پایان کار دارم؟

مرزبندی سالم، یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری از فرسودگی است.

پیام کاربردی:

بهره‌وری پایدار از کار کردن بیشتر نمی‌آید بلکه از استراحت، مرزبندی و مراقبت از خود آغاز می‌شود.

محتوای ۳: پیشگیری از خودکشی

چرا فرسودگی شغلی می‌تواند سلامت روان را تهدید کند؟

اگر فرسودگی شغلی برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، ممکن است خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و احساس ناامیدی را افزایش دهد. برخی افراد ممکن است احساس کنند دیگر توان ادامه دادن ندارند یا هیچ راهی برای تغییر شرایط وجود ندارد.

نشانه‌های هشداردهنده

- ناامیدی شدید
- احساس بی‌ارزشی
- کناره‌گیری از دیگران
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بودند
- بیان جملاتی مانند:
 - «دیگر نمی‌توانم ادامه دهم.»
 - «هیچ چیز تغییر نمی‌کند.»
 - «کاش می‌توانستم همه چیز را متوقف کنم.»



چه باید کرد؟

- علانم فرسودگی را نادیده نگیرید.
- درباره احساسات خود با فردی مورد اعتماد صحبت کنید.
- در صورت تداوم علانم، از روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرید.
- اگر فردی در معرض خطر فوری خودکشی است، او را تنها نگذارید و برای دریافت کمک فوری اقدام کنید.

پیام امیدبخش:

فرسودگی پایان راه نیست، با دریافت حمایت، ایجاد مرزهای سالم و توجه به سلامت روان، بسیاری از افراد می‌توانند انرژی، انگیزه و احساس معنا را دوباره به زندگی و کار خود بازگردانند.

پیام نهایی ماه جولای:

«موفقیت واقعی تنها به میزان کار کردن وابسته نیست؛ بلکه به توانایی حفظ سلامت جسم و روان در مسیر تلاش نیز بستگی دارد. استراحت، مرزبندی و مراقبت از خود، نشانه کم‌کاری نیستند؛ بلکه سرمایه‌گذاری برای ادامه مسیر با انرژی، معنا و کیفیت بیشتر هستند. مراقبت از خود، بخشی از مسئولیت حرفه‌ای ماست.»

کتاب‌های پیشنهادی برای مطالعه بیشتر

۱- The Truth About Burnout

نویسنده: Michael P. Leiter and Christina Maslach

۲- Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle

نویسنده: Emily Nagoski and Amelia Nagoski

منابع آنلاين معتبر

[World Health Organization \(WHO\) – Burn-out overview](#)

[American Psychological Association \(APA\) – Burnout resources](#)

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

