



شرکت آلومینای ایران

IRAN ALUMINA CO.



مدیریت استرس شغلی
چالش‌ها و راهکارها



Health



Safety



Environment

مدیریت ایمنی
بهداشت و محیط زیست

“

فعالیت در محیط‌های صنعتی به دلیل مواجهه مستمر با عوامل تنش‌زای محیطی نظیر دمای بالا، آلودگی صوتی، گردوغبار، تماس با ترکیبات شیمیایی و الگوهای نوبت‌کاری، به‌طور ذاتی با ریسک بروز استرس شغلی همراه است.



بی‌توجهی به شناسایی و مهار به‌موقع این محرک‌ها، پیامدهای مخربی همچون افت تمرکز، فرسودگی مفرط، افزایش نرخ خطاهای انسانی و وقوع سوانح کاری را در پی داشته و در نهایت، سلامت جسمی و روانی کارکنان را به‌شدت به‌مخاطره می‌اندازد. از این‌رو، پایش مستمر شرایط کار و اتخاذ تدابیر پیشگیرانه جهت صیانت از سلامت نیروی کار و حفظ بهره‌وری، از اولویت‌های راهبردی و حیاتی هر سازمان محسوب می‌شود.

❖ استرس شغلی چیست؟

استرس شغلی وضعیتی است که در آن فشارهای محیط کار از ظرفیت سازگاری و توان فرد فراتر می‌رود؛ این امر می‌تواند منجر به احساس خستگی مفرط، نگرانی، بی‌انگیزگی یا ناتوانی در پیشبرد وظایف محوله گردد.

شایان ذکر است که کارکنانی که به‌صورت نوبت‌کاری فعالیت می‌کنند، به دلیل بی‌نظمی در الگوی خواب، تغذیه نامناسب و تغییرات مکرر در ساعات کاری، با احتمال بیشتری برای تجربه‌ی استرس شغلی روبه‌رو هستند.

❖ عوامل مولد استرس در محیط‌های صنعتی:

نوبت‌کاری (شیفت‌های چرخشی): تغییر مداوم ساعات کاری.



اختلال در الگوی خواب: کیفیت پایین یا نامنظم بودن استراحت.



شرایط فیزیکی محیط: گرمای مفرط و فرسودگی ناشی از فعالیت جسمانی.



آلودگی صوتی: سر و صدای محیط کار.



یکنواختی شغلی: انجام وظایف تکراری و خسته‌کننده.



فشار مسئولیت: پذیرش مسئولیت‌های سنگین و نیاز به حفظ تمرکز مداوم.



عوامل خطر: مواجهه با مواد شیمیایی و قرارگیری در شرایط اضطراری.



فقدان بازیابی: کمبود زمان کافی برای استراحت و بازسازی انرژی.



علائم و پیامدهای استرس شغلی

نشانه‌های جسمانی: سردرد، دردهای شکمی، تپش قلب و دردهای عضلانی.

اختلالات رفتاری و روانی: اختلال در خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی، زودرنجی، تحریک‌پذیری، اضطراب و نگرانی.

پیامدهای عملکردی: کاهش تمرکز، افزایش خطاهای کاری و افت انگیزه شغلی.

“

استرس کنترل نشده می تواند پیامدهای ناگوار زیر را به همراه داشته باشد

- ✦ تشدید خستگی مزمن
- ✦ افزایش درصد خطا و بروز حوادث
- ✦ کاهش بهره‌وری و افت کیفیت عملکرد
- ✦ ایجاد اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی
- ✦ افزایش خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی

راهکارهای اثربخش برای مدیریت استرس:

۱. تنظیم و اصلاح الگوی خواب
۲. بهینه‌سازی رژیم غذایی
۳. مدیریت و کنترل خستگی در محیط کار
۴. کاهش فشارهای روانی و تنش‌های محیطی
۵. به‌کارگیری راهکارهای سازمانی

نقش کارکنان در پیشگیری از استرس شغلی:

توجه ویژه به علائم هشداردهنده: نشانه‌های خستگی و استرس را جدی بگیرید و به آن‌ها بی‌توجه نباشید.

اولویت‌بخشی به سبک زندگی: تنظیم الگوی خواب و تغذیه سالم را بخشی ضروری از سلامت حرفه‌ای خود بدانید.

پرهیز از رفتارهای آسیب‌زا: از مصرف بی‌رویه کافئین، دخانیات و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری نمایید.

پیگیری تخصصی: در صورت استمرار و تداوم علائم، جهت دریافت مشاوره‌های لازم به واحد بهداشت حرفه‌ای (HSE) مراجعه فرمایید.

زمان مراجعه به پزشک یا واحد بهداشت حرفه‌ای:

بی‌خوابی‌های مزمن و پایدار

اضطراب یا افسردگی شدید

سردردهای مکرر و طولانی

خستگی‌های مفرط و طاقت‌فرسا

افت تمرکز و کاهش بازدهی

افزایش بروز خطا در حین کار

اختلالات گوارشی مزمن



سلامت روان و
جسم کارکنان
 پایه‌ی ایمنی و بهره‌وری
در صنعت