

از فشار کاری تا فرسودگی شغلی – چالش روانی کارکنان بیمارستان

مقدمه

بیمارستان‌ها جایی هستند که هر روز تصمیم‌های حیاتی گرفته می‌شود، جان انسان‌ها نجات پیدا می‌کند و زندگی‌ها تغییر می‌کنند. اما پشت این موفقیت‌ها، کارکنانی قرار دارند که تحت فشار شدید کاری و روانی فعالیت می‌کنند. پزشکان، پرستاران، نیروهای خدماتی و سایر کادر درمان، علاوه بر حجم بالای بیماران، با شرایط اورژانسی، کمبود نیروی انسانی و شیفت‌های طولانی‌مدت مواجه هستند. این فشار مداوم می‌تواند به فرسودگی شغلی **Burnout** منجر شود؛ حالتی از خستگی جسمی و روانی که انگیزه را کاهش داده و حتی بر کیفیت خدمات درمانی تاثیر می‌گذارد. فرسودگی شغلی تنها یک مشکل فردی نیست، بلکه یک مسئله سازمانی و حتی اجتماعی است که نیازمند توجه و برنامه‌ریزی جدی است.

علائم فرسودگی شغلی در کادر درمان

نشانه‌های روانی

- احساس بی‌انگیزگی و بی‌تفاوتی نسبت به کار
- تحریک‌پذیری و کاهش صبر در تعامل با بیماران و همکاران
- افت تمرکز و کاهش دقت در تصمیم‌گیری

نشانه‌های جسمی

- خستگی مفرط حتی پس از استراحت
- سردردهای مکرر و بی‌خوابی
- ضعف سیستم ایمنی و افزایش بیماری‌های فصلی

عوامل ایجاد فشار کاری در بیمارستان‌ها

۱. کمبود نیروی انسانی: تقسیم وظایف بیشتر از ظرفیت هر فرد
۲. شیفت‌های شبانه و طولانی‌مدت: برهم خوردن چرخه خواب و استراحت
۳. حجم بالای بیماران و مراجعات اورژانسی
۴. انتظارات بالا از سوی بیماران و خانواده‌ها
۵. تصمیم‌گیری‌های حیاتی تحت فشار زمانی

راهکارهای مقابله با فشار کاری و پیشگیری از فرسودگی شغلی

برای کارکنان

- مدیریت زمان: اولویت‌بندی کارها و اجتناب از چندوظیفگی مفرط
- تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی: مدیتیشن، تنفس عمیق یا حرکات کششی کوتاه در محل کار
- حفظ مرز کار و زندگی شخصی: استراحت واقعی در روزهای مرخصی
- توجه به سلامت جسم: تغذیه مناسب، ورزش و خواب کافی
- مهارت نه گفتن: رد کردن وظایفی که خارج از توان و ظرفیت شماست

برای مدیریت بیمارستان

- افزایش نیروی انسانی و تقسیم عادلانه وظایف
- تنظیم شیفت‌ها برای کاهش خستگی مزمن
- ایجاد فضاهای آرامش‌بخش برای استراحت کوتاه بین کار
- برگزاری دوره‌های آموزش مهارت‌های مقابله با استرس
- قدردانی و تشویق منظم کارکنان برای حفظ انگیزه

جمع‌بندی

فرسودگی شغلی در بیمارستان‌ها یک تهدید جدی برای سلامت روانی کارکنان و کیفیت خدمات درمانی است. پیشگیری از آن نیازمند همکاری دوطرفه بین کارکنان و مدیریت بیمارستان است. سرمایه‌گذاری بر سلامت روان کادر درمان، در واقع سرمایه‌گذاری بر جان بیماران و کیفیت سیستم سلامت است.