



الجزء السادس | الإنهاك

مع تراكم الضغوط وبقائها في مستوى مرتفع لفترات طويلة من الوقت، يتعرض العمال لخطر الإصابة بالإـنهـاك بصورة كبيرة. الإنـهـاك هو عملية وليس حدث. ويشير هذا المصطلح إلى نوع من تفاعلات الضغط التراكمية التي تحدث عقب فترة طويلة من التعرض لعوامل الضغوط المهنية. التعرض لفترات طويلة لمواـقـف متـطلـبة نفسـياً مع دعم غير كافـي يتـسـبـب تـدرـيجـاً في استـنـفـادـ الفـردـ لمـصـادرـهـ الطـبـيعـيـةـ التيـ تـسـاعـدـ عـلـىـ التـعـالـمـ معـ الضـغـوطـ وـالـتوـترـ.

فيما يلي بعض المـواـقـفـ المـهـنيـةـ التيـ تـسـاـهـمـ عـادـةـ فيـ الشـعـورـ بـالـإـنهـاكـ:

- التـنـاصـارـعـ بـيـنـ الـقـيمـ الـفـرـديـةـ وـالـأـهـادـافـ وـالـمـطـلـابـ الـمـؤـسـسـيـةـ
- قـلـةـ الدـعـمـ الـإـدارـيـ وـأـوـ الـاجـتمـاعـيـ
- تـحـمـلـ عـبـءـ زـائـدـ مـنـ الـمـسـؤـولـيـةـ
- الـخـلـطـ فـيـ الـأـدـوارـ
- إـحـسـاسـ بـعـدـ الـسـيـطـرـةـ عـلـىـ جـوـدـةـ أـوـ نـتـيـجـةـ الـعـمـلـ
- قـلـيلـ مـنـ الـمـكـافـاتـ الـنـفـسـيـةـ أـوـ الـمـالـيـةـ
- عـدـمـ التـكـافـؤـ وـقـلـةـ الـاحـتـرامـ
- التـعـرـضـ الدـائـمـ لـمـوـادـ مـؤـلـمةـ

في المجالـاتـ الإنسـانـيـةـ،ـ غالـباـ ماـ يـكـونـ الطـرـيقـ للـشـعـورـ بـالـإـنهـاكـ مـفـروـشاـ بـالـنـوـاـيـاـ الـحـسـنـةـ.ـ فـمـنـ يـتـقـدـمـونـ لإـحدـىـ الـوظـائفـ أوـ لـمـهـمـةـ ماـ خـارـجـ الـحـدـودـ مـعـقـدـيـنـ أـنـهـاـ سـتـكـونـ الـحـلـ لـكـافـةـ مـشـاـكـلـهـمـ،ـ وـيـكـونـ لـدـيهـمـ آـمـالـ وـتـوقـعـاتـ غـيـرـ وـاقـعـيـةـ وـعـظـيمـةـ بـشـأنـ التـغـيـيرـ الـذـيـ سـيـحـثـونـ،ـ وـمـنـ يـفـضـلـونـ الـعـمـلـ بدـلـاـ مـنـ الـقـيـامـ بـأـيـ شـيءـ آـخـرـ،ـ هـمـ الـمـرـشـحـونـ الرـئـيـسـيـوـنـ لـلـإـصـابـةـ بـالـإـنهـاكـ.ـ لـاـ يـوجـدـ خـطاـ فيـ أـنـ تـكـونـ مـثـالـيـاـ،ـ أـوـ مـنـ مـنـشـدـيـ الـكـمالـ الـذـينـ يـعـمـلـونـ بـجـدـ أـوـ مـنـ يـحـقـقـونـ أـهـدـافـهـمـ بـالـتـحـفيـزـ الـذـاتـيـ.ـ إـلاـ أـنـ الـمـشـكـلـةـ تـكـمـنـ فـيـ حـقـيـقـةـ أـوـ فـيـ وـاقـعـيـةـ الـمـثـلـ الـعـلـيـاـ وـالـتـوقـعـاتـ.ـ الـتـوقـعـاتـ وـالـطـموـحـاتـ غـيـرـ الـوـاقـعـيـةـ الـمـثـالـيـةـ بـدـرـجـةـ كـبـيرـةـ بـشـأنـ الـعـمـلـ مـحـكـومـ عـلـيـهـاـ بـالـفـشـلـ وـالـإـصـابـةـ بـالـإـحبـاطـ.

وـكـمـاـ هـوـ الـحـالـ مـعـ أـنـوـاعـ أـخـرـىـ مـنـ تـفـاعـلـاتـ الضـغـوطـ،ـ يـمـيلـ النـاسـ إـلـىـ الشـعـورـ بـالـإـنهـاكـ بـطـرـقـ مـخـلـفـةـ.ـ وـمـعـ ذـلـكـ،ـ فـالـعـلـامـاتـ الشـائـعـةـ لـلـإـنهـاكـ تـمـيلـ لـلـتـجـمـعـ فـيـ الـمـيـادـينـ الـبـدنـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ وـالـعـقـلـيـةـ وـالـرـوـحـانـيـةـ وـالـسـلـوكـيـةـ.ـ فـيـماـ يـلـيـ بـعـضـ الـعـلـامـاتـ الشـائـعـةـ لـلـإـنهـاكـ.



سلوكية	روحانية	نفسية	عقالية	بدنية
ضعف الأداء تدريجياً	اللامبالاة	الاستنفاف والضعف عاطفي	الشك في النفس	الاستنفاف
اللامبالاة	عدم القدرة على الانخراط	الشعور بكثرة المهام	اللوم	الصداع
ملل	مثل عليا مشوهة		السلبية	ارتفاع ضغط الدم
صعوبات في التعامل بين الأشخاص	السخرية	الشعور بالعجز	خيبة الأمل	أرق
حدة الطبع		فقدان الأمل	الحط من قدر الإنجازات وقلة الشعور بالهدف	الأحلام
زيادة معدل الإدمان أو الاعتماد على بعض المواد		فقدان الثقة في الزملاء والمشرفين	الشعور بعدم التقدير أو بالخيانة من المؤسسة	ألم في الظهر وألم مزمنة أخرى تتعلق بالتوتر
السلوك الطائش		الاكتئاب	التفكير المضطرب	شكوى من آلام بالمعدة
إهمال السلامة الشخصية والاحتياجات الجسدية		القلق	اللامبالاة العقلية	
			قلة التبصر في انخفاض القدرة على العمل بشكل جيد	

ما هو أفضل دفاع ضد الإصابة بالإنهاك؟

أول وأفضل خط دفاع ضد الإنهاك هو الوقاية! بعيداً عن تطوير "شعور محدد بالواقعية"، فإن أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها لتجنب الإنهاك هي خلق توازن في حياتك. استثمر أكثر في العلاقات الأسرية والشخصية والأنشطة الاجتماعية والمهارات. حاول التطرق لعدة مجالات بحيث لا يكون لوظيفتك تأثير مبالغ فيه على تصدرك لنفسك وتقديرك لذاتك. عند إطلاعك على الأقسام النهائية لهذه الوحدة، تخصص ممارسات الرعاية الذاتية بشكل متعمق. فسوف تساعدك على عدم الإصابة بالضغط المعتاد بسبب شعورك بالحزن والإصابة بالحزن بسبب شعورك بالإنهاك.

للتأمل والتفكير الشخصي...

- هل لاحظت أي من هذه العلامات العامة التي تدل على الإنهاك مؤخراً؟