



الجزء السادس | الإنهاك

مع تراكم الضغوط وبقيائها في مستوى مرتفع لفترات طويلة من الوقت، يتعرض العمال لخطر الإصابة بالإنهاك بصورة كبيرة. الإنهاك 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 لمواقف متطلبة نفسياً مع دعم غير كافي يتسبب تدريجياً في استنفاد الفرد لمصادره الطبيعية التي تساعد على التعامل مع الضغوط والتوتر.

فيما يلي بعض المواقف المهنية التي تساهم عادةً في الشعور بالإنهاك:

- التصارع بين القيم الفردية والأهداف والمطالب المؤسسية
- قلة الدعم الإداري و/أو الاجتماعي
- تحمل عبء زائد من المسؤولية
- الخلط في الأدوار
- إحساس بعدم السيطرة على جودة أو نتيجة العمل
- قليل من المكافآت النفسية أو المالية
- عدم التكافؤ وقلة الاحترام
- التعرض الدائم لمواد مؤلمة

في المجالات الإنسانية، غالباً ما يكون الطريق للشعور بالإنهاك مفروضاً بالنوايا الحسنة. فمَن يتقدمون لإحدى الوظائف أو لمهمة ما خارج الحدود معتقدين أنها ستكون الحل لكافة مشاكلهم، ويكون لديهم آمال وتوقعات غير واقعية وعظيمة بشأن التغيير الذي سيحدثونه، ومَن يفضلون العمل بدلاً من القيام بأي شيء آخر، هم المرشحون الرئيسيون للإصابة بالإنهاك. لا يوجد خطأ في أن تكون مثاليًا، أو من منشدي الكمال الذين يعملون بجد أو ممن يحققون أهدافهم بالتحفيز الذاتي. إلا أن المشكلة تكمن في حقيقة أو في عدم واقعية المثل العليا والتوقعات. التوقعات والطموحات غير الواقعية المثالية بدرجة كبيرة بشأن العمل محكوم عليها بالفشل والإصابة بالإحباط.

وكما هو الحال مع أنواع أخرى من تفاعلات الضغوط، يميل الناس إلى الشعور بالإنهاك بطرق مختلفة. ومع ذلك، فالعلامات الشائعة للإنهاك تميل للتجمع في الميادين البدنية والنفسية والعقلية والروحانية والسلوكية. فيما يلي بعض العلامات الشائعة للإنهاك.



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

ما هو أفضل دفاع ضد الإصابة بالإرهاك؟

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

للتأمل والتفكير الشخصي...

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