

افسردگی شغلی

افسردگی شغلی از احساساتی است که از مدیرعامل تا کارشناس تازه‌وارد سازمان ممکن است با آن مواجه شوند. **تحقیقات بیزینس اینسایدر** نشان می‌دهد که **نسل زد**، حتی بیش از سایر نسل‌ها در معرض افسردگی در محیط کار هستند و از سال ۲۰۱۳ تاکنون، بیش از ۴۷ درصد آمار افسردگی در آنان افزایش داشته است. در ادامه این تحقیق آمده است که نسل زد در مقایسه با نسل‌های قبلی در سن مشابه، از سلامت کمتری برخوردارند و تصور می‌شود این روند در ادامه زندگی این نسل نیز ادامه داشته باشد. البته تمرکز ما در این مقاله افسردگی شغلی در **سیمپل اچ آر** بر روی نسل زد نیست و فقط برای نشان دادن اهمیت و رو به وخامت بودن این موضوع، از این تحقیق استفاده کردیم.

همچنین در تحقیق دیگری در دانشگاه سلامت هاروارد، رایج‌ترین علائم افسردگی کاری را «پایین بودن مداوم سطح روحیه»، «ناراحتی عمیق» و «احساس ناتوانی» اعلام کردند. علاوه بر این، تعدادی زیادی از افرادی که مبتلا به افسردگی هستند، به دلیل هزینه‌های بالا، به دنبال درمان نمی‌روند. با در نظر گرفتن همه این شرایط، لازم است که شما به عنوان فعال منابع انسانی یا مدیرسازمان، با داشتن آگاهی از موضوع افسردگی شغلی، به همکاران و پرسنل خود کمک کنید. همانطور که سال‌هاست برای اینکه در شرایط بحرانی بتوانیم جان فردی را نجات دهیم، دوره‌های کمک‌های اولیه را می‌گذرانیم، لازم است کمی دانش نسبت به حوزه بیماری‌ها و اختلالات روانی داشته باشیم تا در مواقع ضروری نیز بتوانیم از آسیب شدید به افراد جلوگیری کنیم.

افسردگی شغلی چیست؟

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث ایجاد احساسات شدید پوچی، ناراحتی و ناتوانی در شادی کردن را شامل می‌شود. اما وقتی درباره افسردگی شغلی صحبت می‌کنیم، در واقع درباره شرایط محیطی صحبت می‌کنیم که می‌تواند افسردگی در شخص

ایجاد یا آن را افزایش دهد که شباهت زیادی نیز با **فرسودگی شغلی** دارد. افرادی که دچار افسردگی کاری باشند، ممکن است مرخصی استعلاجی بیشتری بگیرند، خلاقیت خود را از دست بدهند و درگیر درمان و سلامت بیشتری داشته باشند. افسردگی در محیط کار به عنوان یکی از سه مشکل اصلی محیط کار به شمار می‌رود (**منبع**). افسردگی شغلی یک حالت پیچیده از احساسات، افکار و رفتار در شخص است که می‌تواند دامن هر شخصی را بگیرد و بسیاری عوامل، از رنگ دیوارهای اتاق و چیدمان محیط کار تا مدل مکالمه مدیر با کارمندش در آن دخیل است.

علائم افسردگی شغلی چیست؟

علائم افرادی که دچار «افسردگی شغلی» هستند با افرادی که دچار «افسردگی» هستند، شباهت زیادی دارد؛ اما برخی از علائم شایع‌تر این بیماری، شامل:

- افزایش سطح استرس
- احساس بی‌حوصلگی
- پایین بودن سطح انرژی، روحیه و انگیزه
- احساس نسبتاً پایدار ناراحتی
- از بین رفتن انگیزه برای انجام کارهایی که قبلاً از انجام آن لذت می‌برده
- افزایش اشتباهات در کارهای روزمره
- تغییر رژیم غذایی (ممکن است افزایش یا کاهش شدید پیدا کند)
- تغییر روتین خواب

البته ممکن است همه ما در مقطعی از زندگی، همه این علائم را داشته باشیم، مثل زمانی که اتفاقی ناگواری برایمان افتاده است یا درگیر چالشی هستیم، اما فردی که دچار افسردگی شغلی است، حداقل چند عدد از این نشانه‌ها را برای مدتی طولانی (معمولاً بیش از دو هفته) با خود دارد.

دلایل ایجاد افسردگی شغلی چیست؟

دلایل ایجاد افسردگی شغلی ممکن است شخص به شخص متفاوت باشد، اما برخی دلایل که معمولاً باعث ایجاد افسردگی در محیط کار می‌شوند، شامل:

- از دست دادن اختیار بر روی کاری که مسئول انجامش هستید
- احساس اجبار در انجام دادن برخی کارها

- [محیط کار سمی](#)
- [اعتیاد به کار](#) و زیادتر از حد معمول کار کردن
- کار کردن در ساعات مختلف شبانه‌روز (بدون نظم)
- شرایط کاری بی‌ثبات

تفاوت افسردگی شغلی و استرس در محیط کار چیست؟

استرس معمولاً یک احساس کوتاه‌مدت است که بعد از گذر کردن از آن موضوعی که در ما استرس ایجاد کرده است، برطرف می‌شود و حتی داشتن کمی استرس می‌تواند سطح تمرکز و انرژی ما را در انجام کار افزایش دهد. البته که اگر استرس ادامه‌دار یا خیلی شدید باشد، می‌تواند به ایجاد شدن افسردگی کمک کند. اما افسردگی در طرف دیگر، بیماری روانی است که پایداری زیادی دارد و ممکن است از چند روز تا چند ماه به طول بیانجامد. همچنین افسردگی، عملکردتان را به شدت کاهش می‌دهد و مانع تمرکز کردن شما می‌شود. ما در [مقاله استرس در محیط کار](#) به بررسی راهکارهای درمان آن پرداخته‌ایم که مطالعه آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

افسرده ترین مشاغل دنیا

براساس تحقیقی که سال ۲۰۱۴ در آمریکا بر روی بیش از ۵۵ صنعت مختلف انجام داد، احتمال بروز افسردگی شغلی به ترتیب در مشاغل حوزه حمل و نقل عمومی، بنگاه و خدمات اجتماعی بیش از بقیه وجود داشت ([منبع](#)). علاوه بر این نیز در [تحقیق دیگری که فوربز منتشر کرد](#)، احتمال فرسودگی شغلی در مشاغل درمان، حقوق و تکنولوژی بیش از بقیه مشاغل وجود داشت.

درمان افسردگی در محیط کار

البته که هدف ما، درمان افسردگی در محیط کار نیست و از توانایی‌های ما نیز خارج است؛ اما می‌توانیم به ابزارهایی مجهز شویم که در صورت مشاهده افرادی که از این بیماری رنج می‌برند، از رنج آنان بکاهیم تا از این طریق، هم شرایط زندگی آن شخص را بهبود بخشیم و هم باعث [افزایش بهره‌وری در سازمان](#) شویم:

۱. ساعات کاری

یکی از رفتارهایی که عموماً افراد دچار افسردگی شغلی انجام می‌دهند، این است که از مدیر خود می‌خواهند کمی دیرتر سر کار حاضر شوند. همان‌طور که پیش‌تر بیان شد،

یکی از مسائلی که افراد دچار افسردگی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، اختلال در خواب است. تحقیقات مختلفی نیز در طول بیش از چهار دهه گذشته نشان می‌دهد که ساعات کاری شناور، باعث **افزایش خلاقیت در سازمان** و **تعلق سازمانی** و کاهش نرخ ریزش می‌شود. همچنین شناور کردن ساعات کاری برای فردی که دچار افسردگی است، می‌تواند شرایط را بهبود بخشد. دو نکته برای شناور کردن ساعات کاری در چنین شرایطی وجود دارد:

- ساعات و روزهایی را در طول روز، به‌عنوان «ساعات مرکزی» یا «ساعات تیمی» در نظر بگیرید که در آن ساعات، همه اعضای تیم باید در شرکت حضور داشته باشند.

- اجازه ندهید که این افراد، تعامل و حضور خود را به حداقل برسانند و ایزوله شوند. انجام چنین کاری تنها شرایط افسردگی در محیط کار را برای این افراد بیش از پیش محیا می‌کند و اوضاع را بدتر می‌کند. همچنین اگر نمی‌خواهید ساعات کاری کل سازمان را تغییر دهید، فراهم آوردن این امکان برای آن شخص که برای مدت یک ماه بتواند با ساعات کاری شناور کار کند، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۱. پیروزشان کنید

دومین رفتاری که معمولاً افراد دچار افسردگی در محیط کار از خود نشان می‌دهند، این است که به سراغ مدیرشان می‌آیند و می‌گویند که کارشان بیش از اندازه است و نیاز به کمک دارند. احساس خستگی و کم‌شدن انرژی از مواردی است که افراد دچار افسردگی با آن درگیر می‌شوند. چنین درخواستی غیرطبیعی نیست و مسئله‌ای که شما به‌عنوان مدیر یا مدیر منابع انسانی باید به آن اشراف داشته باشید، این است که این شخص در حال حاضر نیازمند شدید به‌دست آوردن «موفقیت» است؛ این درحالی است که احتمالاً شرایط شغلی‌اش یا پروژه‌ای که در دست دارد، امکان به‌دست آوردن این موفقیت را به دفعات بالا برای شخص ایجاد نمی‌کند.

بنابراین یکی از راهکارهایی که شما می‌توانید انجام دهید تا افسردگی شغلی وی را بهبود دهید، این است که پروژه شخص یا مسئولیت‌هایی مشغول آن است را کوچک کوچک کنید (کاهش ندهید) و سپس پس از انجام دادن و رسیدن به نتیجه، در هر یک از آن قسمت‌های کوچک، موفقیت به‌دست آمده را نشان داده و فیدبک دهید.

۳. نزنیدشان

افرادی که دچار افسردگی در محیط کار هستند، معمولاً در ذهنشان خودشان را سرزنش می‌کنند و مدام در حال انتقاد از خود و نقاط منفی هستند. بنابراین بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند که از اطرافیان و بخصوص مدیر خود، از نقاط مثبت و جاهایی که به درستی عمل کرده‌اند، بشنوند. علاوه بر این‌ها، وقتی شاهد این هستید که افرادی که دچار افسردگی هستند، بازخورد منفی دریافت می‌کنند، با آنان صحبت کنید و نشان دهید که بازخوردی که گرفته‌اند به کاری که انجام داده‌اند است نه به توانایی‌ها و شخصیت آنان.

همچنین اشتباهی که برخی مدیران مرتکب می‌شوند، این است که به فردی که دچار افسردگی شغلی است، کاری بسیار آسان می‌دهند تا این دوران را بگذرانند یا کاری بسیار دشوار می‌دهند تا به خودشان بیایند و مجدد این دوران زودتر بگذرد. اما حقیقت این است که هیچ کدام از این دو سناریو برای گذراندن دوره افسردگی کارساز نیست و فرد متوجه این سناریو شما می‌شود. در عوض پیشنهاد می‌کنیم که کاری که به وی محول می‌کنید، کاملاً متناسب با توانایی‌ها و شایستگی‌هایش باشد و نه کارها را سبک‌تر کنید و نه سنگین‌تر؛ بلکه تنها قسمت به قسمت آن را تا حد خوبی شفاف کنید و بعد از انجام هر قسمت، بازخورد ارائه دهید.

به سادگی، افسردگی را کنترل کنید

باتوجه به پیچیدگی و افزایش سرعت تغییرات بازار و همچنین، به وجود آمدن و افزایش انواع بیماری‌های روانی علی‌الخصوص نسل جوان، روزبه‌روز این نیاز بیشتر حس می‌شود. پس لازم است که ما به عنوان فعالان منابع انسانی و مدیران سازمان، دانش خود را نسبت به بیماری‌های روانی که در محیط کار بسیار زیاد است، افزایش دهیم و بتوانیم تا حدی آن را کنترل کنیم. مانند پانسمانی که شخص مجروح را تا بیمارستان می‌رساند تا مورد مداوا قرار گیرد، امیدوارم این مقاله کمک کند که اگر در روز بعدی با شخصی مواجه شدید که دچار افسردگی در محیط کار بود، آن را پانسمان کنید تا توسط شخص متخصص آن حوزه، مورد درمان قرار گیرد.