



نشانه‌های یک محل کار سالم



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت
بخش سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



انجمن علمی سلامت روانی ایران

• علاوه بر آن برخی از کارفرمایان برای پاداش پیشنهاد کار داوطلبانه و یا فراهم نمودن حمایت‌های آموزشی را مدنظر قرار می‌دهند.

به دنبال کار جدید باشید :

اگر شما در محیط کاری ناسالم هستید و یا در موقعیتی هستید که نمی‌توانید پیشرفت کنید شاید بهترین انتخابتان پیدا نمودن شغل دیگری است.

اگرچه ممکن است زمان ببرد پیدا نمودن کار رضایت بخش می‌تواند شما را در معرض خطر کمتری از خطرات مرتبط با محل کار ناسالم قرار دهد.

بر روی مهارت‌هایی تمرکز کنید که می‌توانید یاد بگیرید و آن‌ها را ارتقاء دهید:

اگر شما به هر دلیلی به این نتیجه رسیدید که نمی‌توانید شغل خود را عوض کنید می‌توانید بر روی راه‌هایی که موجب ارتقا و پیشرفت در استعدادهای فعلی‌تان هست تمرکز کنید اگر شما در موقعیت شغلی خود مانده‌اید تا کار دیگری پیدا کنید و یا در سازمان خود ارتقا پیدا کنید تا جایی که می‌توانید تجربه به دست آورید از این طریق نه تنها احساس بهتری نسبت به هدف شغل خود پیدا می‌کنید بلکه همچنین موقعیت‌های بهتر شغلی نیز به شما پیشنهاد داده خواهد شد

به دنبال فرصت‌های دیگر باشید:

مانند آموزش و کار داوطلبانه

- اگر احساس نارضایتی از کمبود فرصت در محل کار خود دارید و یا در فیلد مورد نظرتان نیاز به کسب تجربه بیشتری دارید می‌توانید مواردی مانند آموزش و کار داوطلبانه را در نظر بگیرید.
- در حالی که تعادل کار و زندگی ممکن است استرس‌زا باشد ارتقاء شما در یادگیری و یا کسب تجربه خارج از محیط کاری می‌تواند برای یافتن فرصت‌های شغلی در آینده به شما کمک کند.

با توجه به مدت زمانی که به کارمان اختصاص می‌دهیم مهم است که محل کار سالم و رضایت‌مندانه‌ای داشته باشیم تا سلامت جسمی و روانی مان به خطر نیفتد.

با توجه به موقعیت تان ممکن است به صورت فعال به دنبال کار جدید باشید یا احساس می‌کنید در کار فعلی تان غرق شده‌اید. هر چه باشد راه‌هایی وجود دارد که به شما امکان می‌دهد تا از موقعیت تان حداکثر استفاده را بکنید.



به نکاتی که در زیر آمده است توجه کنید ممکن است به سلامت روان شما در محیط کار کمک کند.

آنچه را دوست دارید و دوست ندارید را مشخص کنید:

شما نسبت به چه چیزی شور و هیجان دارید؟
چه چیز رضایت‌مندی شما را فراهم می‌کند؟
نقاط قوت شما چیست؟

اگر شما ترجیح می‌دهید که با حیوانات کار کنید خدمات صنعتی برای شما ناخوشایند خواهد بود اگرچه افراد برون‌گرا ممکن است در این بخش موفق شوند. فرصتی به خود دهید و فکر کنید درباره اینکه به چه چیزی می‌خواهید برسید؟

می‌توانید از ایده اطرافیان تان و حمایت‌هایشان استفاده کنید. اگرچه فقط خود شما می‌دانید واقعا چه چیزی می‌خواهید گاهی اوقات دیگران می‌توانند به مسائلی که ما درباره خودمان به آن دقت نکرده‌ایم اشاره کنند.

نیازهای فعلی تان را

ارزیابی کنید:

زمانی بگذارید تا متوجه شوید نه تنها از چه چیزهایی لذت می‌برید بلکه راه‌حلی که می‌تواند به حل مشکلاتتان کمک کند را نیز پیدا کنید.

آیا در محیط کاری تان چیزی عوض شده است که بر روی رضایت شغلی تان اثر گذاشته باشد؟

آیا مشکلات شما قابل برطرف شدن هست؟

آیا کسلی شده‌اید و یک چالش جدید می‌خواهید یا فشار کاریتان زیاد است؟

آیا در محل کارتان مورد زورگویی قرار گرفته‌اید؟

به جای ترک موقعیت کاری شما می‌توانید صدای خود را

به گوش مدیر مورد نظر برسانید. به راحتی با بحث در

مورد استفاده بهتر از زمان و تعهدات خود به شرکت می

توانید به تغییر تجربه همگی کمک کنید. اگرچه در تنظیم

برنامه هفتگی ممکن است مسئولیت‌های بیشتری بر

عهده بگیرید اما یک گفتگوی کوتاه می‌تواند اثرات

وسیع‌تری بر روی کار شما داشته باشد.