

وزارت کار و امور اجتماعی
معاونت روابط کار
اداره کل بازرسی کار

بهداشت روانی در محیط کار

نویسنده : *Dr. Dulcep. Estrella. Gust*
مدیر هیات رئیسه مرکز بهداشت و ایمنی حرفه‌ای فیلیپین

E- mail: shcenter @ oshc.dole.gov.ph

ترجمه : شهناز نظری

فهرست

مقدمه

چرا صحبت کردن در رابطه با بهداشت روانی مهم است ؟
علت اهمیت صحبت در مورد شیوع اختلالات روانی اجتماعی در محیط کار چیست ؟
چرا به برنامه های بهداشت روانی و شغلی نیازمندیم ؟
ما با چه محدودیت هایی روبرو هستیم ؟

مقدمه :

در کشورهای صنعتی نظیر کشورهای اروپایی استرس های محیط کار بر بیش از یک سوم کارگران اثر می گذارد. در بسیاری از کشورهای دنیا مشکلات ناشی از عدم بهداشت روانی در حال افزایش است بطوریکه از هر 10 کارگر یک نفر از مشکلاتی نظیر افسردگی ، اضطراب ، استرس های ناشی از خستگی و خسونت رنج می برد که در نهایت ممکن است به بیکاری و بستری شدن فرد منجر شود.

آمار نشانگر این است که مسأله رو به رشد در تمام محیط های کاری مشکل حفظ سلامت روانی کارگران است.

در حقیقت عصر تکنولوژی جدید ، افزایش خطرات فیزیکی و فشارهای اجتماعی فزاینده ناشی از صنعتی شدن ، تهدیدی برای بهداشت روانی فرد در دوران کاری اش می باشد . امروزه استرسهای روانی منجر به درجات مختلفی از اضطراب و هیجان در محیط های کاری می شود .چنین استرسهایی به عنوان عامل اصلی گریز از کار و راندمان پائین کارگران شناخته شده اند. مطالعات مختلف ثابت کرده است که 20 تا 40٪ کسانی که با چنین مشکلاتی روبرو هستند به طور مداوم به پزشکان عمومی و یا کلینیک های تخصصی پزشکان طب کار مراجعه می کنند.

بهداشت روانی چیست ؟

اغلب ، عدم آشفتهگی در ذهن و روح و روان فرد را معادل با بهداشت روانی دانسته اند اما بهداشت روانی چیزی بیش از این تعریف می باشد . در واقع بهداشت روانی ، سلامتی روانی و اجتماعی فرد مطابق با فرهنگ محیط و جامعه می باشد.

بهداشت روانی یا فقدان آن، حالتی فراگیر است که در محیط های کاری و یا خارج از آن وجود دارد . با توجه به وجود استرس و استرینهای * مختلفی که سبب تهدید و به مخاطره

* استرین : پیامدهای ناشی از استرس

افتادن بهداشت روانی فرد در محیط کار می گردد و با توجه به زمان زیادی که کارگر در محیط کار

می گذراند توجه ویژه به مساله بهداشت روانی بسیار حائز اهمیت است .

سرعت و فشار در قرن 21 واژه هایی کلیدی می باشند . بسیاری از مردم و بویژه کارگران احساس می کنند که سوار بر یک نوع دستگاه ترد میل* هستند و فرار از روی آن امکان پذیر نیست . همه چیز با سرعت و شدت در حال انجام است و هیچ فرصتی برای توقف فرد و لحظه ای تفکر در تنهایی وجود ندارد و به این ترتیب کاملاً قابل درک است که این شکل زندگی و چنین فشارهایی سبب اضطراب و مشکلات فراوان روحی و جسمی برای فرد خواهد شد . بهداشت روانی جوابگوی سوالات مشکلی از قبیل اینکه علت وجود انسان و جهان چیست می باشد . بهداشت روانی دارای سطوح مختلفی است از آسوده زندگی کردن فرد به تنهایی و در کنار دیگران تا رسیدن به تکامل از طریق خودشناسی . فرد قوی می تواند مشکلات را بدون اینکه باعث ناراحتی او شوند حل کند به علاوه در زمان مواجهه با مشکلات قادر است بدنبال کمک باشد.

چرا صحبت کردن در رابطه با بهداشت روانی مهم است ؟

امروزه در کشور فیلیپین بسیاری از مشکلات روانی ناشناخته باقی مانده اند . خصوصاً با رشد منفی اقتصاد بنظر می رسد برنامه های بهداشت روانی و شغلی به عنوان آخرین نیاز در فهرست نیازمندیهای کشورها ثبت می شود . در ضمن ما نمی توانیم نسبت به ایجاد برنامه هایی با آینده نامطمئن اجتماعی و اقتصادی بی تفاوت باشیم .

* تردمیل (treadmill) : یک نوع دستگاه ورزشی مخصوص لاغری می باشد که فرد با دویدن بر روی آن بصورت ثابت وزن کم میکند .

این سوال وجود دارد که آیا در کشورهای در حال توسعه ای نظیر فیلیپین جایی برای برنامه های بهداشت روانی و شغلی وجود دارد یا خیر؟ و این برنامه ها باید به چه صورت و در چه راستایی باشد؟

دستیابی به بهداشت روانی و شغلی نیازمند سطح پیشرفته ای از مدرنیسم است. این مساله با توجه به واقعیت های اقتصادی و اجتماعی کشور فیلیپین کاملاً قابل توجه است. یک کارگر معمولی (منظور از کارگر مدیر و سرپرست هم می باشد) به طور متوسط 60٪ از ساعات بیداری خود را در محل کار می گذارند. فاکتورهای استرس در محیط کار شامل تهدید اذیت و آزار، فشار جمعیت کاری، شرایط بد کاری، ناسازگاری بین افراد، خشونت، تبعیض، ترس از اخراج، مهم بودن شرایط کار، کار خیلی کم و کار خیلی زیاد و سهیم نبودن در

تصمیم گیری ها می باشد. در مجموع فاکتورهای روانی اجتماعی مهم می توانند به 5 گروه عمده تقسیم شوند که عبارتند از:

1- محیط فیزیکی کار

2- ماهیت خود شغل

3- زمان کار

4- نقش کارگران

5- تکنولوژی و صنایع جدید

ممکن است این شرایط به تنهایی یا در مجموع، اثرات ویژه ای روی فرد داشته باشد و منجر به ایجاد مشکلاتی نظیر اختلالات حافظه، پرخاشگری، اضطراب و یا اختلال در خواب شود و ممکن است مشکلات رفتاری در هنگام کار نظیر ارائه کار ضعیف، کار گریزی، اعتیاد به الکل و دارو رخ بدهد و همچنین مشکلات دیگری از قبیل بیماریهای مزمن جسمی نظیر: فشار خون بالا، بیماریهای مزمن جسمی - روانی و حوادث در محیط کار نیز ممکن است رخ دهد و در نهایت ممکن است به بستری شدن فرد در بیمارستانهای روان پزشکی منجر شود.

در این حالات باید توجه شود که استرس به عنوان یک عامل اصلی مطرح است اما عوامل مهم دیگر نیز نظیر ژنتیک ، شخصیت فرد و سیستم های حمایتی از اشخاص نیز مطرح می باشد.

علت اهمیت صحبت در مورد شیوع اختلالات روانی اجتماعی در محیط کار چیست ؟

در یک مجموعه کاری اختلالات روانی به دو گروه عمده تقسیم می شوند :

(1) مشکلاتی که در بین همه مردم وجود دارد .

(2) مشکلاتی که خاص محیط های صنعتی و کاری می باشد و مطالعات مختلف بیانگر این است

که 30 % از جمعیت کشور دچار این اختلالات می باشند.

اغلب کارگران مشکلات روانی خود را از پزشک یا سرپرست خود مخفی می کنند . دلیل این مساله ترس از بدنامی است .

به هر حال ما می دانیم که یک ارتباط واقعی بین بیماریهای جسمی و روانی وجود دارد.

پژوهشی که در انگلستان انجام شده نشان داده است که درمان نیمی از بیماریهای روانی بیش

از 12 ماه به طول می انجامد . بیماریهای روانی خفیف نیز از جهت اینکه مانعی برای تولید و

عامل غیبت کارگر محسوب می شود می تواند خسارت بار باشد .

بیماریهای روانی اجتماعی ناشی از شغل عبارتند از :

- اضطراب شدید

- افسردگی

- جنون

- مشکلات روانی حاد ناشی از استرسهای محیطی نظیر تماس با عوامل خطر آفرین محیط کار

مثل منوکسید کربن و سرب

- اختلالات روانی ناشی از جراحات سر

- علائم بیماریهای مغزی در نتیجه تماس با مواد الی نظیر تولوئن ، استایرن و سرب

- خشونت

- حوادث

- مسمومیت

از اینرو نیاز به برقراری برنامه های بهداشت روانی با توجه به گسترش تکنولوژیهای جدید در بخش صنعت کاملاً قابل درک است .

تکنولوژی تولیدات انبوه ، تکنولوژی اتمی و نوآوریهای تازه در بخش صنعت همواره باعث وارد شدن انواع استرسهای روانی به کارگران می شود . بخصوص این مساله در کشورهای پیشرفته و صنعتی کاملاً مشهود است .

چرا به برنامه های بهداشت روانی و شغلی نیازمندیم ؟

در کشورهای در حال توسعه ای نظیر فیلیپین شعار ((ارزش یک اونس پیشگیری معادل یک پوند درمان است)) می تواند یک شعار راهنمایی کننده باشد .
مطالعات نشانگر این مطلب است که بذر بیماری که توسط تکنولوژیهای جدید پاشیده شده در حال جوانه زدن است .

مطالعاتی که بر روی شیفت های کاری انجام شده بیانگر این مساله است که شیفت های کاری مختلف سبب بوجود آمدن اختلالاتی در خواب و خواب آلودگی فرد در حین کار خواهد شد و سبب هجوم خستگی به علت فقدان استراحت می شود .

کم بودن انگیزه و هراس از خطرات کار در شب ممکن است سبب ایجاد بیماری توهم در فرد شود و در نهایت منجر به وخامت حال فرد چه از نظر جسمی و چه از نظر سلامت روانی شود .

دلیل دیگر نیاز به برنامه بهداشت روانی و شغلی این حقیقت است که نرخ بیکاری در حال حاضر حدود 6/10٪ و نرخ افراد نیمه بیکار حدود 16٪ است . ادامه افزایش روند بیکاری نقش مهمی در افزایش فشارهای روحی روانی دارد . در حقیقت مطالعات بیانگر این مطلب است که وضعیت سلامت خانواده شخص بیکار در طول دوره بیکاری رو به وخامت می رود و مساله

بیکاری نه تنها بر روی نان آور خانواده بلکه بر روی همسر و فرزندان فرد هم اثر می گذارد. در کشور فلیپین سیستم های حمایتی به عنوان یک عامل حفاظتی جهت کاستن از فشار بر روی افراد مطرح است. اما این عامل تا چه اندازه و چه مدت موثر است؟ امروزه ما اطلاعات بسیار کمی از میزان توقف تولیدات در نتیجه استرسهای روانی کارگران داریم. این مساله برای محیط هایی که بیماری روانی بصورت فراگیر در می آید و یا در محیط هایی که مرگ و میر یا انواع معلولیتها و ناتوانیها در اثر تماس با مواد شیمیایی رخ می دهد صادق است. این مسائل سبب بوجود آمدن اضطراب شدید در کارگران و تردید آنها برای بازگشت به کار خواهد شد.

ما با چه محدودیت هایی روبرو هستیم؟

نیازی به توجیه ضرورت بهداشت فردی چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی نمی باشد اما در سطح یک مجموعه ضرورت برقراری برنامه های بهداشت روانی با توجه به کمبودهای اقتصادی جای سوال زیادی دارد. هر برنامه ای نیاز به امکانات مالی دارد اما خوشبختانه در نهایت

برنامه های بهداشت روانی امروزه به عنوان یک واقعیت در محیط های کاری پذیرفته شده است.

به هر حال ما با این واقعیت روبرو هستیم که محدودیت های فراوانی وجود دارد که ممکن است برنامه های بهداشت روانی را با شکست روبرو کند. اجرای هر برنامه ای نیاز به قوانین توسعه یافته دارد. نیازی به بیان این مطلب نیست که امروزه برنامه های بهداشت حرفه ای به عنوان یک امر پذیرفته شده در محیط های کاری در نظر گرفته می شود.

اما به هر حال ما با محدودیت های فراوانی برای اجرای برنامه های بهداشت روانی روبرو هستیم. بهداشت شغلی معمولاً به عنوان بخش جداگانه ای در برنامه های آموزشی سطوح مختلف (عمومی و تخصصی) در نظر گرفته نمی شود. پزشکان جوان بندرت در این زمینه

آموزش

می بینند. با وجود افزایش تعداد روانپزشکانی که بطور خصوصی کار می کنند در محیط های کاری کمبود نیروی ماهر در زمینه بهداشت روانی همواره احساس می شود. در فلیپین و سایر کشورهای در حال توسعه کارگرانی که در موسسات کوچک مشغول به کار هستند بندرت در برابر استرسهای روانی محیط کار حمایت می شوند.

مدیریت استرس یا شناسایی و گزارش مشکلات روانی اجتماعی و سرویسهای بهداشتی همواره آخرین مساله ای است که در این موسسات به آن اهمیت داده می شود.

مشکل دیگر این واقعیت است که اغلب تاسیساتی که حدود 5 کیلومتر تا نزدیکترین بیمارستان فاصله دارند فاقد سرویسهای درمانی و پزشکی می باشند و مدیریت اغلب درگیر مساله درمان است تا مساله پیشگیری. به علاوه اغلب بیماریهای روانی ناشی از تماس با مواد سمی در آزمایشات تشخیص پزشکی در نظر گرفته نمی شوند. مشکل روبه رشد دیگر افزایش تعداد کودکان و نوجوانان کارگر می باشد. این افزایش به قدری سریع است که دولت مردان قادر به کنترل و توقف این پدیده نمی باشند. تحقیقات بیانگر این واقعیت است که در این حالت بهره کشی و استثمار بصورت پرداخت دستمزدهای بسیار پائین و ساعات کار طولانی و همچنین بیمه نکردن کارگران رخ می دهد. در ضمن کار کارگران کودک و نوجوان همواره با ریسک بالایی از خطرات و حوادث همراه است. ضمن اینکه کار کودکان سبب محروم شدن آنها از دوران

کودکی شان و لذت بازی با همسالانشان خواهد شد. بسیاری از این کودکان وقتی به مدرسه بر می گردند از مشکلات جسمی و روانی رنج می برند که باعث عقب افتادن آنها از سایر همسالانشان خواهد شد و در بسیاری مواقع این مسائل سبب انصراف فرد از تحصیل خواهد شد.

برنامه های کاربردی پیشنهادی برای دستیابی به بهداشت روانی شغلی :

- 1- تحقیقات بهداشت روانی شغلی باید با اهداف زیر صورت پذیرد:
 - 1-1 کاهش میزان شیوع مشکلات روانی و شغلی در صنعت تا جائیکه ممکن است از کشاورزی گرفته تا کارهای کامپیوتری و اشتغال از راه دور
 - 1-2 شناسایی عوامل اصلی تشدید کننده مشکلات روانی در محیط های کاری
 - 1-3 تدوین پیشنهاداتی برای دستیابی به درمان و پیشگیری و بویژه گسترش بهداشت ، همچنین شناسایی، مدیریت و ارجاع مشکلات روانی به متخصصینی که در زمان نیاز در دسترس باشند .
- 2- تحقیقات باید بوسیله کارشناسان موجود در محیط کار از جمله : خود کارکنان و تیم های بهداشتی محیط کار صورت پذیرد همچنین مطالعات مشترکی با دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی بهداشت و سلامت روانی انجام پذیرد.
- 3- تحقیقات می تواند به صورت زیر شروع شود .
 - 3-1 قرار گرفتن برنامه تحقیقات در دستور کار
 - 3-2 تدوین برنامه خاص برای شناسایی اینکه چه زمانی و بوسیله چه کسی و با چه منابعی این تحقیقات باید انجام شود.
 - 3-3 تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از استرسهای شغلی .
 - 3-4 گسترش یک سری از ابزارهای تحقیقاتی معتبر برای مثال پرسشنامه ارزیابی و تخمین خطرات و استرسهای محیط کار، توجه به بحثهای گروهی .
 - 3-5 انجام آزمایشات روانی و رفتاری برای شناسایی تاثیرات تماس با مواد آلی .