

# نصائح وأدوات

أدوات للتعامل مع الضغط



## التعامل مع الضغط

### تغيرات الحياة بوصفها قائمة للأمور المسببة للضغط

إن التغيير، حتى التغيير الإيجابي، يتضمن الضغط. ومذكور أدناه بعض الأحداث المسببة للضغط الشائعة. اختر تلك التي تنطبق عليك، ثم اجمعها: كي تحصل على صورة لمستوى ضغطك الحالي وبعض مصادره. استخدم هذه المعلومات لاختيار الإستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على التعامل مع أو التقليل من مستوى الضغط لديك.

### التغييرات الشخصية

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> جرح شخصي، مرض، إعاقة.                           | <input type="checkbox"/> تغيير في الوضع المالي.                    |
| <input type="checkbox"/> حمل (أنت أو زوجتك).                             | <input type="checkbox"/> قضايا أو صعوبات جنسية.                    |
| <input type="checkbox"/> انتهاء علاقة.                                   | <input type="checkbox"/> قرار لترك التدخين أو استخدام مخدرات أخرى. |
| <input type="checkbox"/> تغييرات الحياة (مثل يوم ميلاد معين، سن الإياس). | <input type="checkbox"/> قرار بعمل الحمية.                         |
| <input type="checkbox"/> تغيير في قدر الذات.                             | <input type="checkbox"/> خلاف بشأن المبادئ.                        |
| أخرى:  |  |

### التغييرات العائلية

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> الزواج.                                     | <input type="checkbox"/> بداية أو نهاية عمل الشريك.        |
| <input type="checkbox"/> مغادرة فرد (أفراد) من العائلة للمنزل.       | <input type="checkbox"/> مرض / شفاء فرد من العائلة.        |
| <input type="checkbox"/> فرد (أفراد) جديد في العائلة.                | <input type="checkbox"/> وفاة صديق مقرب أو فرد من العائلة. |
| <input type="checkbox"/> انفصال / طلاق.                              | <input type="checkbox"/> توترات الوالد / الطفل.            |
| <input type="checkbox"/> مشكلة مع الأصهار أو أفراد آخرين من العائلة. |  |
| أخرى:  |  |

تغييرات العمل	
<input type="checkbox"/> مشرف جديد. <input type="checkbox"/> تقاعد. <input type="checkbox"/> تغييرات في ساعات الدوام. <input type="checkbox"/> تغيير في سلامة الوظيفة/ تسريح العمال. <input type="checkbox"/> اندماج الشركات أو تولي السيطرة عليها.	<input type="checkbox"/> تغيير في عبء العمل. <input type="checkbox"/> تغيير في الراتب. <input type="checkbox"/> بداية عمل جديد. <input type="checkbox"/> ترقية/ خفض المرتبة. <input type="checkbox"/> تغييرات في العلاقات في العمل. أخرى:
التغييرات البيئية	
<input type="checkbox"/> الانتقال إلى مدينة جديدة. <input type="checkbox"/> الانتقال إلى مناخ جديد. <input type="checkbox"/> الانتقال إلى ثقافة أو بلاد جديدة. <input type="checkbox"/> مشروع إعادة تصميم. <input type="checkbox"/> جريمة في الجوار.	<input type="checkbox"/> كارثة طبيعية. <input type="checkbox"/> حرب أو نزاع. <input type="checkbox"/> الانتقال إلى بيت أو شقة جديدة. <input type="checkbox"/> الانتقال إلى جوار جديد. أخرى:

## التعامل مع الضغط

### تقويم ضغط موقع العمل

استخدم هذا التقويم غير الرسمي للمساعدة على تحديد (إما بنفسك أو مع مجموعة عمل) المستوى الحالي للضغط الإيجابي والسلبي في محيط عملك. ثم ناقش أو اكتشف الإستراتيجيات التي يمكن أن تزيد من مستوى الطاقة الإيجابي أو تقلل من المعاناة غير الصحية.

### الضغط الإيجابي

أعتقد أن مستوى الضغط الإيجابي، والمنشط في موقع عملي (عملنا) هو: (اختر واحداً)

منخفض.

منخفض قليلاً.

متوسط.

مرتفع قليلاً.

مرتفع.

المصادر الإيجابية للضغط المنشط تتضمن: (اختر كل ما يناسب).

أهداف تمثل تحدياً ولكن يمكن تحقيقها.

توافر القدرة والمصادر لمقابلة مواعيد التسليم المهمة.

روح الفريق، موقف "يمكننا عمله".

مهمات متنوعة أو إبداعية توسع من طاقات الموظفين.

قيادة فعالة تبعث على التحفيز.

حلول لمشكلات جديدة.

فرصة لتعلم مهارات جديدة.

مصادر التعامل بشكل فعال مع أزمة.

أخرى:

أفكار لدي لزيادة الضغط المنشط (مثلاً ، منافسة ودية) هي:

#### الضغط السلبي

أعتقد أن مستوى الضغط السلبي، والسام في موقع عملي (عملنا) هو: (اختر واحداً).

منخفض.

منخفض قليلاً.

متوسط.

مرتفع قليلاً.

مرتفع.

يظهر الضغط السلبي في: (اختر كل ما يناسب).

زيادة نوبات السخط والغضب.

نزاعات بين أعضاء الفريق.

زيادة الغياب أو عدد أيام المرض.

مستويات أعلى من الأغلط والأخطاء.

نقص عام في الإنتاج.

زيادة في إنهك الموظفين واستبدال المغادرين منهم.

ينفصل الناس عن المحيط، نقص المشاركة.

أخرى:

أفكار لدي لتقليل الضغط السام هي:

العمل الواحد الذي إذا طُبّق سيُنتج أكبر تغيير إيجابي هو:

عبء العمل
<p>كيف تعدّ عبء عملك (أو عبء عمل المجموعة)؟</p> <p><input type="checkbox"/> منخفض جداً.</p> <p><input type="checkbox"/> جيد.</p> <p><input type="checkbox"/> مرتفع جداً.</p>
هل هذا الوضع مؤقت، أم دائم، أم قابل للتغيير؟
هل عبء العمل محفز أم منهك؟
<p>إذا احتاج عبء العمل إلى تعديل، فهل ثمة عمليات تتعلق بالعمل (كيفية أداء العمل) يمكن تغييرها، أو إزالتها، أو تعديلها؟ أي منهما؟</p>
<p>هل ثمة فرص لتغيير كمية العمل بتعديل مواعيد التسليم، أو تنويع المصادر، أو تشغيل مساعدين مؤقتين أو دائمين أكثر، أو اتخاذ إجراءات أخرى؟ هل يمكنك التناوب بالنسبة إلى المهمات؟ أو أخذ عطلة قصيرة؟ هل لديك أفكار أخرى لمنع العمل الزائد أو الإنهاك؟</p>