

أمراض خطيرة قد تسببها لك وظيفتك



الخميس 20 سبتمبر 2018 08:09 م

هل تعبت من وظيفتك المرهقة وضغوط العمل لدرجة تأثيرها على صحتك؟ لست وحدك، فالكثير من الأشخاص يصارعون من أجل التأقلم مع ظروف العمل المرهقة، لكن ما لا تعرفه أن الأمر قد يصل للإصابة بالأمراض، فكيف يؤثر عملك على صحتك؟

يعاني كثير من الموظفين المثقلين بالأعباء النفسية المتعلقة بالعمل والضغوط الشديدة، من أمراض عدة[] فطبقا للمراكز الأميركية للتحكم في الأمراض والوقاية منها، تشير دراسات إلى أن بيئة العمل المرهقة ترتبط بزيادة التغيب عن العمل، ورغبة الموظفين في التخلي عن عملهم، بالإضافة للإصابة بمشكلات صحية، مثل أمراض ضغط الدم والقلب وغيرها[]

خبراء الصحة النفسية رصدوا أمراضا ناتجة عن الوظائف الصعبة وتأثيراتها، وهي:

آلام الظهر

يتعرض بعض العاملين إلى الإصابة بآلام الظهر بشكل أو بآخر[] فمع ضغوط العمل والرغبة في الانتهاء بسرعة، ينسى البعض أخذ قسط من الراحة[] كما لا يتبع العاملون في وظائف تتطلب المجهود البدني، الطرق الصحيحة لحماية الظهر[]

ويزداد الأمر سوءًا مع زيادة الوزن، لذا ينصح الخبراء بموقع "ويب ميد" الطبي بضرورة الاستراحة كل نصف ساعة، والمشي أو ممارسة التمارين الخفيفة[]

التهابات الجلد

ربما تؤثر طبيعة العمل على البشرة، وبحسب موقع "ويب ميد" الطبي، فقد تؤدي المواد الكيميائية مثلاً إلى التهاب الجلد التماسي، وهو طفح جلدي يظهر على البشرة عند لمسها[]

أما العمل لمعد طويلة تحت أشعة الشمس، فقد يؤدي لارتفاع احتمالات الإصابة بسرطان الجلد[] لذا ينصح الخبراء العاملين بمجالات مثل الطلاء وأعمال البناء والطباعة وغيرها بضرورة أخذ الاحتياطات اللازمة لحماية الجلد[]

الإصابة بالفتق

يتعرض العاملون في مهن تضطربهم لرفع المعدات إلى الإصابة بالفتق[] والسبب هو عدم رفع الأوزان الثقيلة بطريقة صحيحة[] ومن أكثر الأشخاص المعرضين للإصابة بالفتق هم المدخنون والبدناء ومن لا يتناولون الأطعمة الصحية[] والفتق هو انزلاق جزء من الأمعاء في مكان ضعيف من عضلات البطن أو الفخذ[]

إصابات اليد والرسغ

متلازمة النفق الرسغي تعدّ من الإصابات الشائعة لدى العاملين في مجالات تستعمل فيها المعدات والآلات الهزازة أو أجهزة الحاسوب لمعد طويلة[] وتؤدي تلك الإصابة إلى الشعور بالخدر في المعصم والرسغ، بالإضافة إلى الشعور بالألم عند تحريك اليد[] ولتجنب الإصابة بالنفق الرسغي، يجب أخذ فترات راحة من وقت لآخر، وينصح الطبيب بارتداء دعامة للمعصم أو الرسغ في حالات الألم الشديد[]

خلافات زوجية!

رحلة الذهاب إلى العمل قد تضر بحياتك الزوجية، بحسب ما ذكره موقع "ريل سيمبل" الأميركيّ وقد يصل الأمر إلى الطلاق، إذ وجد الباحثون أن 40% ممن تستغرق رحلتهم للعمل من 40 إلى 45 دقيقة هم أكثر عرضة للطلاق ممن يعملون بالقرب من مسكنهم!

كما أكد الخبراء في الموقع المهتم بالأخبار النفسية والصحية، أن هؤلاء الأشخاص هم عرضة أيضا للإصابة بالسمنة والنوبات القلبية وآلام الظهر والرقبة

لا تضحي بالنوم!

إذا كنت تضطر لمراجعة بريدك الإلكتروني قبل النوم لمتابعة عملك، فاحذر ذلك، فربما تصاب بالأرق واضطرابات النوم ويؤكد الخبراء النفسيون أن فقدان القدرة على النوم المريح قد تؤدي إلى السمنة والسكري وغيرها من الأمراض وينصح الخبراء بالابتعاد عن الضوء الأزرق للهاتف، الذي يعرقل إفراز هرمون الميلاتونين المُنظم للنوم ربما قراءة كتاب على ضوء خافت، أفضل من استخدام الهاتف المحمول

توتر مزمن

"إن كنت تعمل بوظيفة لا تحبها، فإنه في كل يوم تذهب فيه للعمل ستعاني من ضغوط عدم الشعور بالسعادة"، هذا ما أكدته الباحثة بروس إس رابين من جامعة بيتسبرغ الأميركية

وأوضح أن مجرد التفكير في خوض نقاش حاد مع رئيسك أو الخوف من أعباء العمل كل يوم، يعد من علامات التوتر المزمن ويتسبب هذا النوع من التوتر في تنشيط هرموني الكورتيزول والنورادرينالين، مما يسبب أضرارًا للصحة البدنية والعقلية

حوادث السيارات

بيئة العمل الصعبة والضغوط الشديدة ربما تؤديان إلى وقوع حوادث مرورية يقول جيمس كامبل كويك من جامعة تكساس "عندما تترك العمل، يجب أن تترك كل مشاكله هناك".

فالبعض لا يفصل بين العمل والحياة الشخصية، الأمر الذي يدفعه للتفكير المستمر حتى أثناء القيادة، مما قد يتسبب في فقدان التركيز على الطريق ووقوع حوادث خطيرة