



ማስታወቂያዎች: የወለል መወልወያ ጥናት ተሳታፊዎች እንፈልጋለን!

በተምዋተር፣ ዋሽንግተን ወደሚገኘው SHARP የምርምር ቤተ መከራ ለመምጣት እና ሦስት የተለያዩ የመወልወያ እጀታዎችን ለመሞከር ፈቃደኛ የሆኑ ልምድ ያላቸው የጽዳት ሰራተኞችን እየፈለግን ነው። ጥናቱ በግምት 4 ሰዓት ይፈጃል። ተሳታፊዎች የ \$100 ስጦታ ካርድ ይቀበላሉ። ጥናቱን ለመቀላቀል ወይም ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎን ያነጋግሩን፡- Christina.Garbuz@lni.wa.gov

በጽዳት ሰራተኞች ያለውን የስራ ውጥረት መረዳት

የጽዳት ሰራተኞች ማህበረሰባችንን ንጹህና ደህንነቱ የተጠበቀ ለማድረግ በጣም አስፈላጊ ናቸው። ይሁን እንጂ ሥራቸው አደገኛ ሊሆን ይችላል። የጽዳት ሠራተኞች ጠንካራ ኬሚካሎችን ይዘው ሊሠሩ፣ ሊጎዱ ወይም ሊፈሩ ወይም ውጥረት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። አብዛኞቹ የጽዳት ሥራ ብቻቸውን የሚሠሩ ሲሆን ሥራው ከሚያስከትላቸው አደጋዎች ጋር ተዳምሮ ሊያዝኑ ወይም ሊጨነቁ ይችላሉ፤ ይህም አጠቃላይ ጤንነታቸውንና ደህንነታቸውን ሊጎዳ ይችላል። የሥራ ውጥረት በጽዳት ሠራተኛ የአእምሮ ጤንነት ላይ ምን ተጽዕኖ እንደሚያሳድርና በሥራ ቦታ ደህንነት እንዲሰማቸው እንዴት መርዳት እንደሚቻል መረዳት አስፈላጊ ነው።

የአሜሪካ የሥነ ልቦና ማኅበር እንደሚለው ከሆነ አንድ ሥራ አንድን ሰው ያለማቋረጥ እንዲጨነቅ፣ እንዲደክም ወይም እንዲበሳጭ በሚያደርግበት ጊዜ የሥራ ውጥረት ይከሰታል። በሥራ ውጥረት ላይ ተጽዕኖ ከሚያሳድሩ ነገሮች መካከል ከልክ በላይ መሥራት፣ የደኅንነት ስሜት አለመኖር፣ ምርጫዎችን ለማድረግ አለመቻል ወይም በሥራ ቦታ ከሌሎች ጋር ተስማምቶ አለመኖር ይገኙበታል። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሰዎች አስጨናቂ ውጥረት ሲሰማቸውና ውጥረቱን ለመቋቋም የሚያስችል እርዳታ ካላገኙ አካላዊም ሆነ ስሜታዊ ሕመም ሊሰማቸው ይችላል። ይህም አብዛኛውን ጊዜ በጣም መድከም (መዛል)፣ ከፍተኛ መከፋት ወይም የመንፈስ ጭንቀት፣ የፍርሃት ወይም የመረበሽ ስሜት እንዲሁም ከፍተኛ የደም ግፊትን፣ ከባድ የጡንቻ ህመም ወይም መገጣጠሚያዎች መታመምን እንዲሁም በሥራ ቦታ በቀላሉ መጎዳትን ይጨምራል።

የአደጋ ትኩረት: የስራ ውጥረት

በዋሽንግተን ከጽዳት ሰራተኞች ጋር ባለን ስራ በርካታ የጽዳት ሰራተኞች ከውጥረት ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጤና ችግሮች እንዳሉ እናውቃለን። ለምሳሌ ያህል [በ 2019-2020 በአገር አቀፍ ደረጃ በጽዳት ሰራተኞች ላይ ባደረግነው ጥናት](#) በርካታ የጽዳት ሰራተኞች **ጤናቸው ደህና ወይም ደካማ** (19.4%)፣ 43.5% **በቂ እንቅልፍ እንዳልወሰደባቸው** ሪፖርት ተደርጓል። 19.1% ደግሞ **የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች ከፍተኛ** ውጤት አስመዝግበዋል። በተጨማሪም [በ 2019 በተካሄደው የጽዳት ቡድን ውይይት ውስጥ](#) ለጽዳት ሠራተኞች ስለ ደኅንነታቸውና በሥራ ቦታቸው ስለሚደርሰው ውጥረት ጠየቅናቸው። በጣም ከተለመደው የውጥረት ምንጭ መካከል የጽዳት ሰራተኞች የሚከተሉትን ሪፖርት አድርገዋል



- ሁል ጊዜ ከፍተኛ የድካም ስሜት ይሰማኛል
- በጣም ብዙ ስራ መስራት
- በጣም በፍጥነት መስራት እና የበዛ የጫና ስሜት
- በበለይ ተቆጣጣሪዎች ያልተገባ በደል ወይም ደግነት የጎደለው ድርጊት መፈጸም
- እንዴት ከአደጋ መጠበቅ እንደሚቻል አለመማር
- ትክክለኛ መሳሪያዎች ወይም የደህንነት መሳሪያዎች አለማግኘት

ማስታወሻ፦ የስራ ውጥረትን ለመቆጣጠር ስልቶችን እና ሀብቶችን ለማግኘት የስፕሪንግ ጠቃሚ ምክር ሉህ ያንብቡ።

የሥራ ውጥረት ምልክቶችን ማስተዋል

የሥራ ውጥረትን ቀደም ብሎ ለይቶ ማወቅ ከጊዜ በኋላ የሚመጡ ከባድ የጤና ችግሮችን ለመከላከል ይረዳል። ብዙውን ጊዜ ከታች ያሉ አንዳንድ ነገሮች ከተሰማዎት ስራዎ ውጥረት ውስጥ እያስገባዎ ሊሆን ይችላል።

ስሜታዊነት

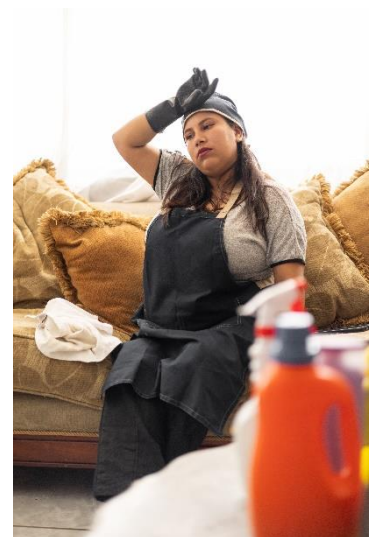
- መበሳጨት ወይም የስሜት መለዋወጥ
- ውስጣዊ ተነሳሽነት፣ ቁርጠኝነትና መተማመን ማጣት
- የተስፋ መቁረጥ ስሜት
- ስሜታዊ ምላሽ መጨመር (ለምሳሌ ይበልጥ ማልቀስ፣ በቀላሉ የሚጎዳ ወይም ጡብ ጫሪ መሆን)

አካላዊ

- ዝለት
- ራስ ምታት
- የሆድ እና የምግብ መፈጨት ችግሮች
- የጡንቻ ሕመም
- የደም ግፊት መጨመር
- የተዳከሙ የበሽታ መከላከል ስርዓት (ለምሳሌ ብዙ ጊዜ መታመም)

ባህሪ

- ከሥራ ገቢታ መቅረት መጨመር
- በትኩረት መከታተል መቸገር
- የመውደቅ ወይም የመተኛት ችግር
- ጤናማ ያልሆኑ የአመጋገብ ልማዶች
- ሲጋራ ማጨስ
- አደገኛ ዕቃችንና የአልኮል መጠጦችን አላግባብ መጠቀም
- ሥራዎን መሥራት መቸገር



በስራ ላይ ውጥረት ይሰማዎታል?

አሁን ስራዎ ከልክ በላይ እንደሆነ ከተሰማዎ ብቻዎን አይደሉም፤ እንዲሁም ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ ማድረግ የሚችሉባቸው መንገዶች አሉ። [የእኛን የቅርብ ጠቃሚ ምክር ለህይወዎልኩ፡- የሥራ ውጥረት](#) በሥራ ቦታ ውጥረትን ለመቆጣጠር የሚያስችሉ ተግባራዊ ሐሳቦች።

በጠቃሚ ምክር ለህ ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፡-

- በሥራ ቦታም ሆነ ከዚያ በኋላ የአእምሮ ጤንነትዎን መንከባከብ የሚችሉባቸው መንገዶች
- ጠቃሚ ሀብቶች እና ድጋፍ አገናኞች

ከእርስዎ መስማት እንፈልጋለን! በቅርቡ ተሞክሮዎቻችሁንና ሐሳባችሁን ማካፈል የምትችሉባቸውን ውይይቶች ለመቀላቀል የሚያስችሉ አጋጣሚዎች ይኖራችኋል። በንቃት ይጠብቁን፣ ድምፅዎ አስፈላጊ ነው!