



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد

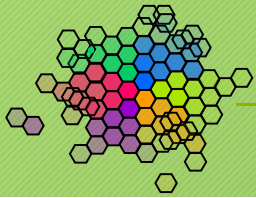


راهکارهای پیشگیری از فرسودگی شغلی

(ویژه ی ارائه دهندگان خدمات بهداشتی درمانی)

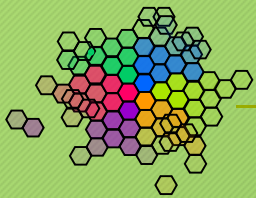
به نام آن
یگانه هستی بی نهایت
که نهایت هستی ها
نیست شدن در
هستی بی نهایت اوست





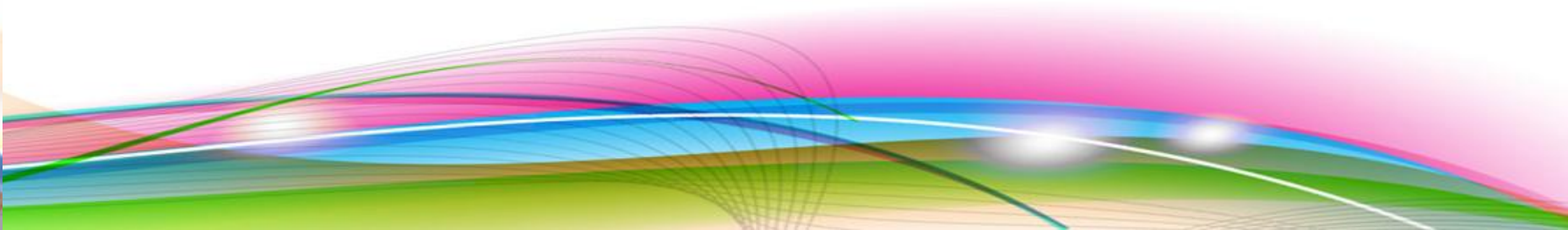
با توجه به اینکه در شرایط بحرانی و استرس زا ، مانند شیوع بیماری کرونا علاوه بر این که آسیب دیدگان دچار مشکلات روان شناختی می شوند ، کسانی هم که به عنوان امدادگر و یاری رسان در محل حضور دارند (پرسنل بهداشت و درمان) چنانچه اصولی را رعایت نکنند ممکن است دچار فرسودگی شغلی شوند و بدنبال آن مشکلات روانی اجتماعی برای آنان به وجود آید.

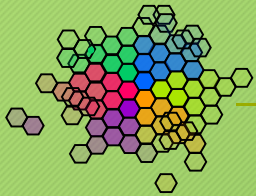
مطمئن باشید به یاری خدا ما کرونا را شکست می دهیم.



علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی در پرسنل بهداشت و درمان :

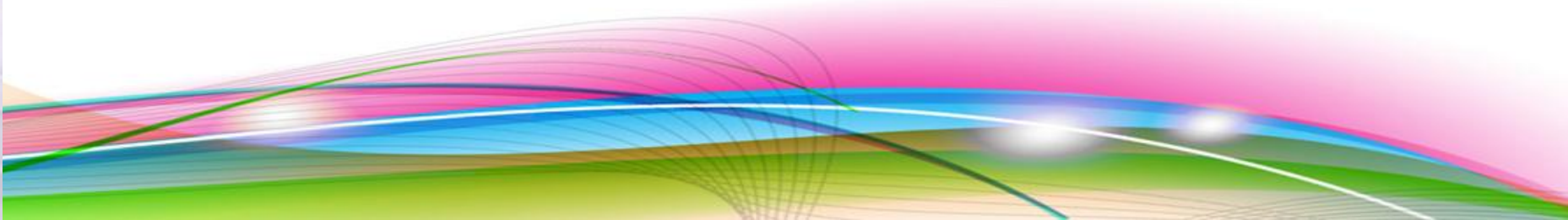
- خستگی مفرط
- کاهش اعتماد به نفس
- از دست دادن روحیه

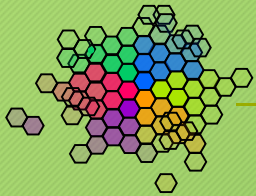




علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی در پرسنل بهداشت و درمان :

- کاهش پیشرونده میزان کارایی
- خود مقصرپنداری
- تندخویی و بد اخلاقی

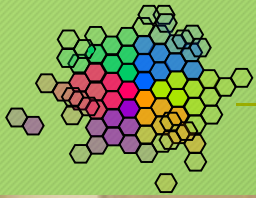




علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی در پرسنل بهداشت و درمان :

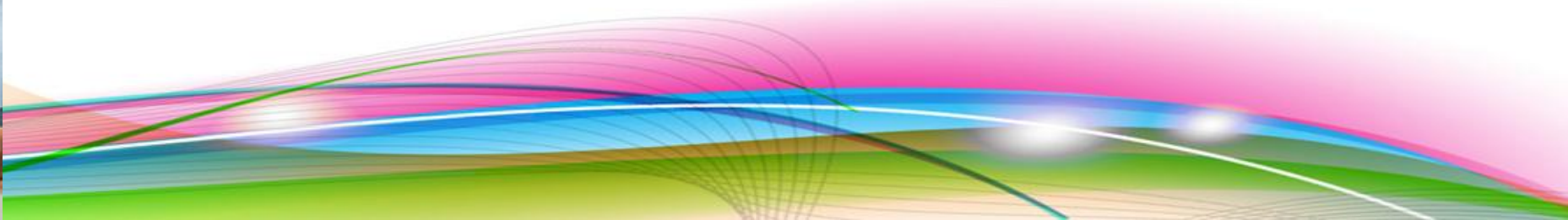
- رفتار قهرمان گرایانه ولی در عین حال بی مهابا
- درگیر شدن بیش از حد در کارها
- غفلت از سلامت خویش و نیازهای فیزیکی

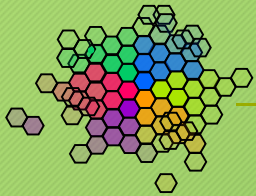




علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی در پرسنل بهداشت و درمان :

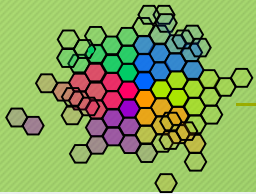
- اشکال در تمرکز روی یک موضوع
- عدم توانایی تصمیم گیری و قضاوت صحیح
- اختلال در خواب و احساس عدم نیاز به خواب



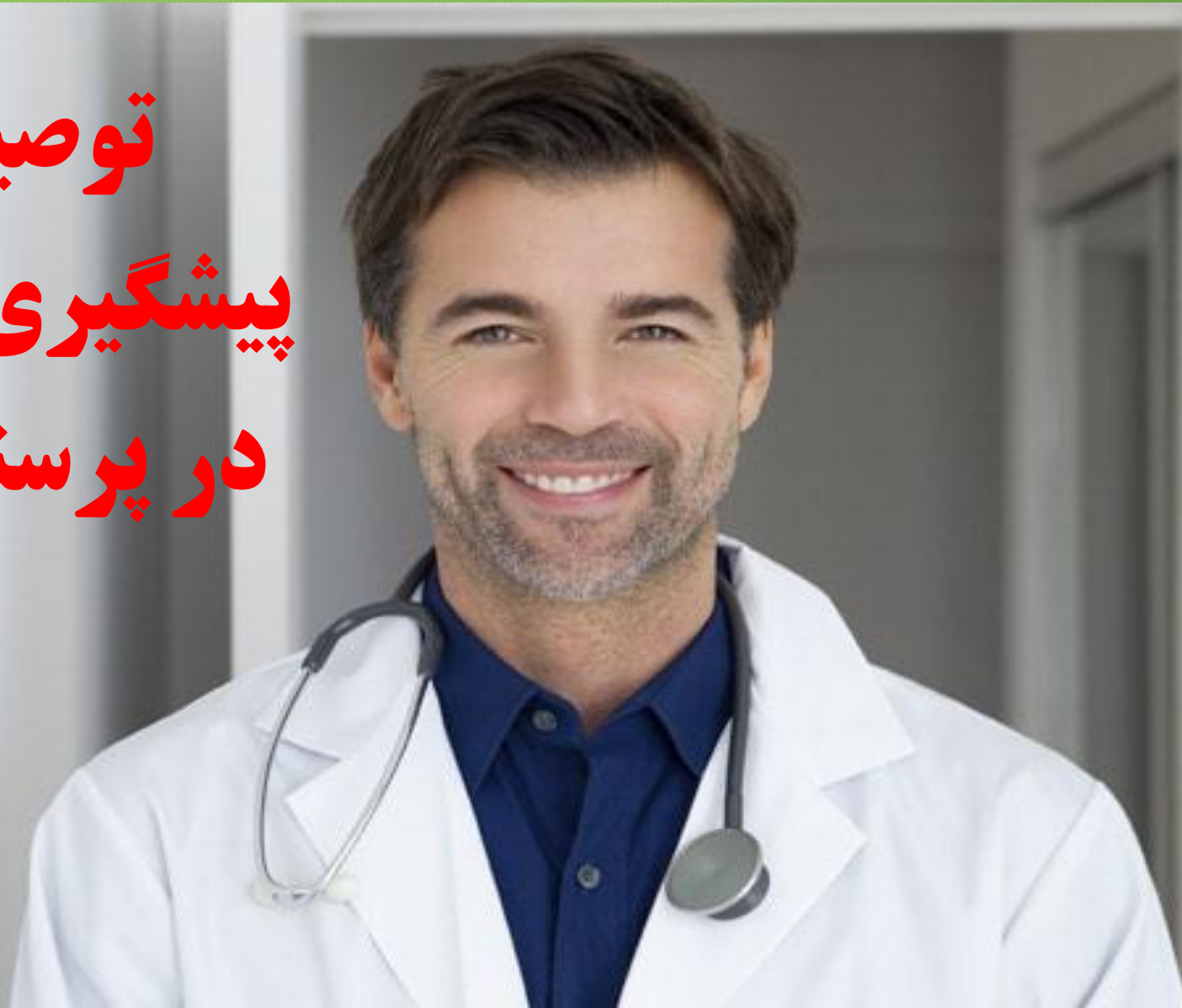


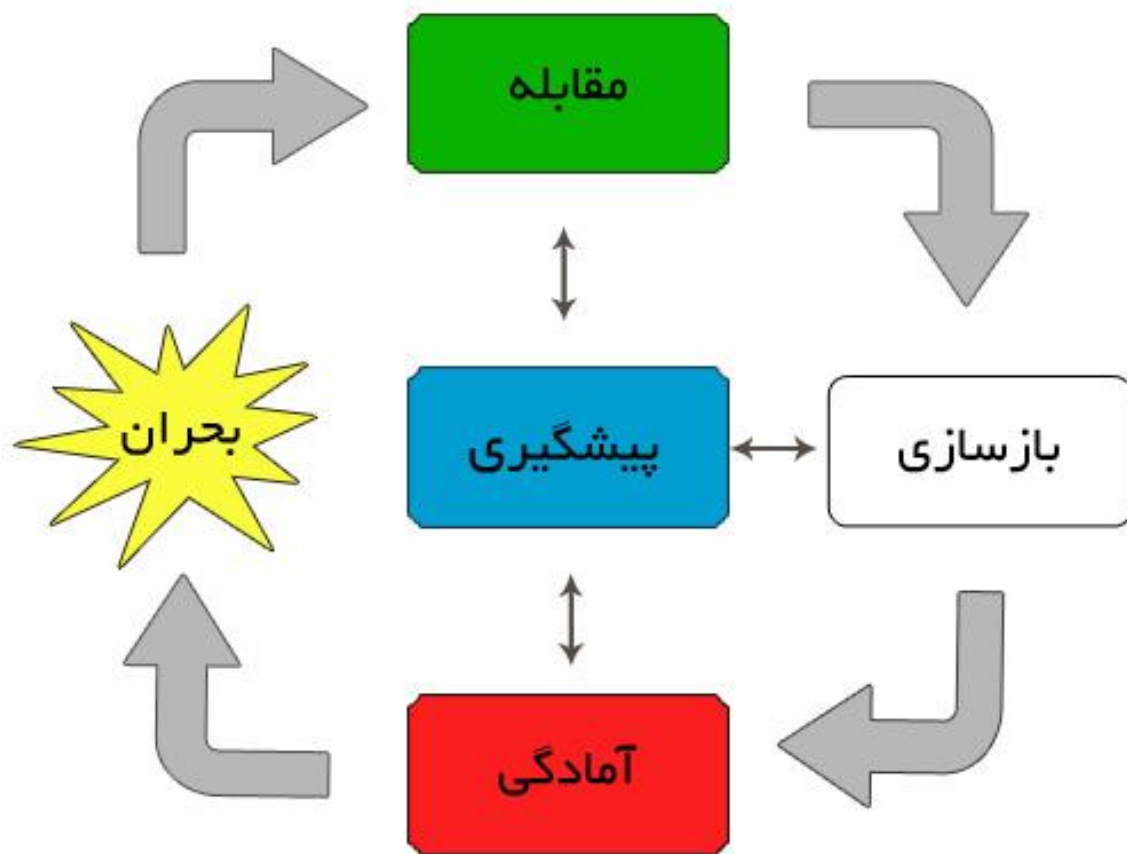
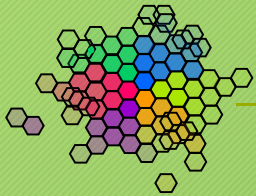
علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی در پرسنل بهداشت و درمان :

- علایم بدنی مثل سردرد یا ناراحتی معده و مشکلات گوارشی
- مشکل در اشتها و تغذیه

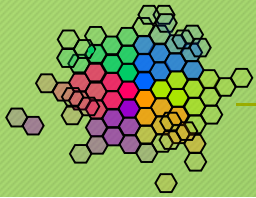


توصیه هایی در زمینه پیشگیری از فرسودگی شغلی در پرسنل بهداشتی درمانی

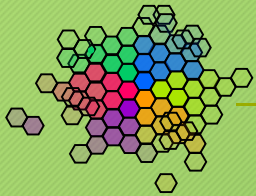




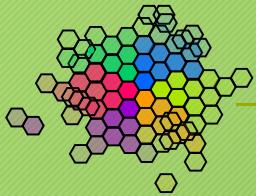
برنامه ریزی و آماده سازی دقیق
جهت ارائه خدمات به آسیب دیدگان



اكتفا نمودن به مواردی که
می توان از عهده آن برآمد

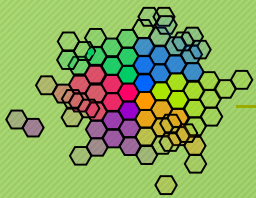


کنترل افکار و عواطف

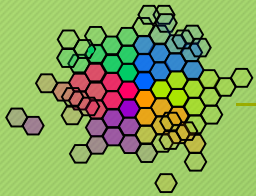


تمرکز بر روی کار

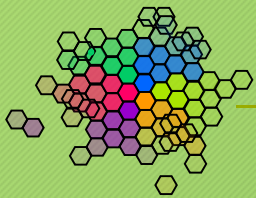




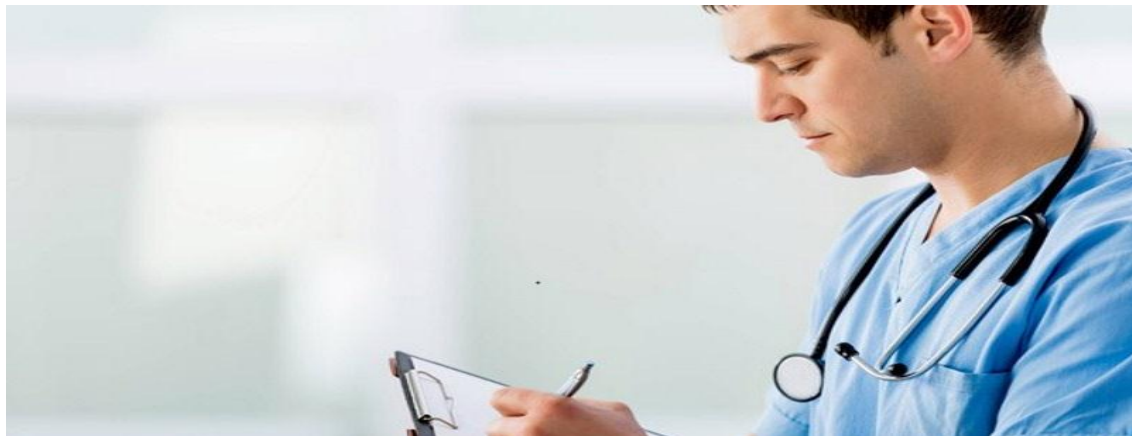
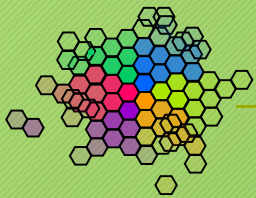
گفتگو با دیگر همکاران



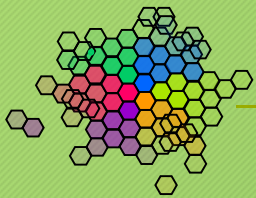
استراحت منظم



مصرف غذای سالم و ورزش

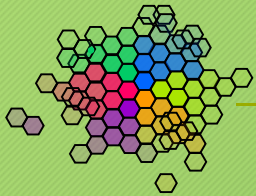


تمجید از خود به دلیل کسب موفقیت‌های
کوچک و در عین حال توجه به فروتنی

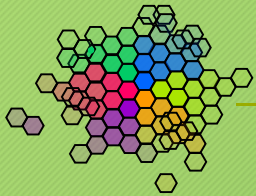


دستور العمل

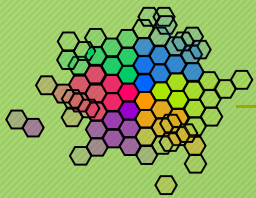
تعیین و مشخص نمودن مسئولیت ها
به صورت روشن و واضح



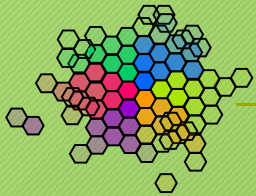
حمایت و پشتیبانی کردن از یکدیگر



انجام وظایف به شکل چرخشی



منظم نمودن ساعات استراحت و
مرخصی منظم



کسب مهارت‌های جدید
در خصوص موضوع



سیاسی از نگاهتان

از خداوند منان زندگی سرشار از نشاط ، شادی ،
موفقیت و سلامت برای همه شما عزیزان آرزو مندیم

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور