

## استرس یا فشار روانی و صحت روانی

۲۷



وقتی ذهن و روان ما سالم باشد، ما از نظر عاطفی این قدرت را داریم تا به نیازهای خود و خانواده خود رسیدگی نموده، راه حل مشکلات را بررسی نموده و برای آینده خود برنامه ریزی داشته باشیم. اما وقتی فشار روانی (استرس) زیاد سلامت ما را برهم می‌زند، کمتر قادر به مقابله با چالش‌های زندگی هستیم.

وقتی کار خطرناک، خیلی طولانی و خیلی سنگین بوده و کارگر احساس نماید که خارج از کنترل اش است، می‌تواند به سلامت روانی وی آسیب برساند. برای سالم سازی کارخانه‌ها:

- رؤسا باید به عوض تحمیل تصمیمات خود از طریق اعمال فشار یا ایجاد ترس، راه‌های محترمانه را برای شریک ساختن کارگران در تصمیم گیری پیدا کنند.
- معاشات و مزایای کارگران باید به اندازه باشد که ستندرد مناسب زندگی و ثبات را برای خانواده‌های کارگران فراهم کند.
- مواد کیمیایی سمی که طرز فکر و احساس کارگران را متأثر می‌سازند باید در محل کار ممنوع شوند.
- کارگران باید زمان و مواد لازم برای تولید محصولات باکیفیت را داشته باشند و به کار خود افتخار کنند.
- مقررات کاری که صحبت کردن و تعامل اجتماعی را ممنوع می‌کنند، باید کنار گذاشته شوند.
- مشکلات صحتی به شمول مشکلات صحت روانی نباید مورد شرم اجتماعی واقع شده و نیز دسترسی به مواظبت های صحت روانی باید تشویق شود.

## اسباب معمول مشکلات صحت روانی



همه افرادی که مشکلات تشریح شده در این فصل را دارند، دچار مشکل صحت روانی نمی‌شوند. اکثراً زمانی بیشتر احتمال ابتلا به یک مشکل صحت روانی موجود است که فشارهایی که فرد با آن مواجه می‌شود بیشتر از توانایی او برای مقابله (مدیریت مشکلات) باشد. گاهی اوقات مشکلات صحت روانی علت قابل شناسایی ندارند و ما نمی‌دانیم چرا یک فرد به آن مبتلا شده است. صرف نظر از سبب آن، افرادی که از مشکلات صحت روانی و عاطفی رنج می‌برند برای صحبت در مورد مشکلات خود و دریافت کمک از یک کارکن صحتی، نیاز به حمایت و کمک دارند. کارفرمایان باید تحت فشار قرار گیرند تا شرایطی را که برای کارگران مشکل ایجاد می‌کنند، در کارخانه تغییر دهند.

### ترس

ترس نوع خاصی از فشار روانی یا استرس است. ترس اغلب عمداً توسط رئیس و سوپروایزران ایجاد می‌شود تا کارگران را کنترل نموده و آنها را از سازماندهی باز دارند. وقتی مدیریت کارخانه کارگران را تهدید به اخراج، شامل لیست سیاه شدن، خشونت و سایر انواع انتقام‌گیری می‌نماید، احتمالاً قانون را زیر پا گذاشته و حقوق بشری کارگران را نقض می‌کنند. این رفتارها حتی اگر به طور قابل دید به شما آسیب نرسانند، می‌توانند به سلامت روانی شما آسیب وارد کنند.

مراجعه شود به فعالیت صفحه ۳۲۱ در مورد "باهم در مقابله با ترس".

### غلبه بر ترس



ما خیلی می‌ترسیدیم که رئیس و افراد او باش او با ما چه خواهند کرد. هیچ کس نمی‌خواهد صدمه ببیند یا شغل خود را از دست بدهد. اما می‌دانستیم که این ترساندن و تهدید به خشونت قویترین ابزار آنها است و باید بر آن غلبه کنیم، کنار هم بایستیم و برای حقوق خود به عنوان کارگران، زنان و انسان‌ها مبارزه کنیم.

## نبود امنیت اقتصادی



من نمی‌خواهم کارخانه تعطیل شود!  
چگونه می‌توانم به خانواده‌ام پول  
بفرستم؟ اگر وظیفه خود را از دست  
بدهم، فکر خواهند کرد من دختر بدی  
هستم.



ترس از دست دادن وظیفه توسط کارفرمایان استفاده شده تا شرایط کاری را که به کارگران ضرر می‌رساند، اصلاح نکنند.

افرادی که در فابریکه کار می‌کنند نیاز به کسب درآمد دارند. وقتی عاید معین نیست، وقتی بیکاری بقا و یا رفاه تمام خانواده شما را تهدید می‌کند، این حالت می‌تواند ترس و فشار روانی (استرس) را برای کارگر ایجاد کند. مالکان کارخانه‌ها اغلب تهدید می‌کنند که وظایف را کاهش می‌دهند یا از آن منطقه می‌روند که باعث می‌شود کارگران از دوام وظیفه خود در ترس بسر برند. از آنجایی که بسیاری از کارفرمایان کارگرانی را که شکایت می‌کنند، تهدید به اخراج می‌نمایند. ترس می‌تواند شما را در مقابل بی‌عدالتی ساکت نگه دارد.

## حجم کار

بدن ما برای سلامتی نیاز به استراحت دارد و همچنان ذهن ما نیز به استراحت ضرورت دارد. ساعات کار طولانی همه روزه که در تعطیلات آخر هفته نیز ادامه می‌یابد، بدن و ذهن ما را تحت فشار قرار می‌دهد. اضافه کاری نیز زمانی را که با خانواده و دوستان می‌گذرانیم و بخش مهمی از داشتن روابط سالم است، محدود می‌سازد. ساعات زیاد کاری می‌تواند در ما احساس انزوا، تنهایی و فرسودگی را بوجود آورد.

1500  
= 1000 سهمیه



فشار وارده برای تولید بیشتر در زمان کمتر نیز می‌تواند برای کارگران مضر باشد، بخصوص اگر افزایش سرعت باعث شود خطوط تولید خیلی سریع حرکت کنند و کارگران نتوانند هر قطعه کاری را بخوبی انجام دهند.

بدن و ذهن شما به وقفه‌های کوچک زیادی در طول روز نیاز دارند تا بتوانید حرکات کششی انجام داده، استراحت نمایید و سلامت شما حفظ گردد. برخی از کارخانجات سهمیه‌های تولید را به اندازه افزایش می‌دهند که به شما این احساس را می‌دهد که هرگز نمی‌توانید موفق باشید. هر بار که به هدف تولید خود می‌رسید، دوباره افزایش سهمیه مطرح می‌شود!

## روابط کاری

روابط با رئیس، سوپروایزر، نگهبانان و سایر کارگران می‌تواند استرس‌زا باشد. افراد دیگر می‌توانند زندگی را در محل کار و خارج از کارخانه آسانتر و یا دشوارتر کنند. تغییر این روابط می‌تواند بسیار سخت باشد، بخصوص با افرادی که بر وظیفه یا دستمزد شما کنترل دارند.

داشتن حس اتحاد قوی با سایر کارگران می‌تواند یک راه مبارزه برای مساوی شدن روابط با رئیس و اتحادیه باشد. اما رؤسا اغلب به کارگران کار انفرادی یا منزوی می‌دهند یا آنها را از صحبت کردن یا ارتباط گرفتن با همکاران شان منع می‌کنند و این باعث می‌شود تا به سختی احساس کنید که همه شما بخشی از یک جامعه هستید.

محل کار می‌تواند بسیار ناعادلانه باشد. گاهی اوقات برضد کارگران تبعیض وجود دارد، گاهی کارفرمایان از برخی کارگران حمایت می‌کنند. این امر بخصوص در مورد زنانی صادق است که می‌بینند برای کار یا تلاش همانندی که انجام می‌دهند، کمتر دستمزد می‌گیرند و برای مردان بیشتر پرداخت می‌شود. وقتی کارگران تحت فشار قرار گرفته و به آنها ظلم می‌شود و این احساس در ایشان ایجاد می‌گردد که لیاقت بیشتری ندارند، سخت است که احساس کنند آنها یک جامعه هستند. رؤسا کارگران را وادار می‌کنند تا برای بدست آوردن قدرت یا پول بیشتر با یکدیگر رقابت کنند. سپس به یک کارگر پول بیشتر یا موقعیت بهتری پیشنهاد می‌کنند و سعی می‌نمایند تمام اعتمادی را که ما ایجاد کرده ایم از هم بپاشند. چگونه می‌توانیم بر این همه ظلم غلبه کنیم و روابط همبستگی را از نو بسازیم؟



## عزت نفس

عزت نفس و ارزش‌دهی به خود ناشی از باورهایی است که با آنها بزرگ شده ایم و روابط ما را در کار، جامعه و خانواده ما بیان می‌کند. عزت نفس خوب بخش مهمی از سلامت روانی و عاطفی است. وقتی خود را با دید مثبت ببینیم، بهتر می‌توانیم مشکلات روزانه خود را مدیریت کنیم.

برای بسیاری از کارگرانی که بیشتر وقت خود را به کار و زندگی در داخل چار دیواری کارخانه و دور از خانواده و دوستان می‌گذرانند، عزت نفس عمدتاً توسط وظیفه تعریف می‌شود. مواجه شدن با کارهای تکراری و یکنواخت، داشتن وقفه کاری یا رخصتی کمتر، داشتن رؤسایی که برای صدمه زدن به کارگران داد و فریاد می‌زنند و نداشتن وقت برای دوستیابی و ایجاد روابط، می‌تواند برای کارگران مشکلات روانی را ایجاد نماید.



## محیط کار

بسیاری از شرایط بد در محل کار می‌تواند باعث ایجاد اضطراب و استرس برای کارگران شود، مانند سر و صدای زیاد، نور زیاد یا نور کم، درجه حرارت خیلی گرم یا خیلی سرد، انجام کارهای تکراری و کار با مواد کیمیایی که ممکن است به شما آسیب برساند. همچنان هنگامی که تسهیلات کافی برای دستشویی یا نشناب نباشد، حریم خصوصی وجود نداشته باشد و یا این تسهیلات همیشه کثیف باشند، نیز می‌تواند صحت روانی را متأثر سازد. تسهیلات غذاخوری غیرصحی یا مزدحم نیز می‌تواند برای کارگران ایجاد استرس نماید.

## صدمات و جروحات محل کار

بدیهی است که صدمات و جروحات محل کار به سلامت جسمانی کارگر آسیب می‌رساند. اما این صدمات همچنان می‌تواند به صحت روانی کارگر و سایر کارگرانی که شاهد واقعات هستند، آسیب وارد نماید. تجربه صدمات و جروحات، چه خود شما به آن مواجه شده باشید و چه ناظر وقوع آن بر دیگران بوده باشید، می‌تواند باعث شود کارگر احساس کم ارزش بودن، ناامنی، ترس، درماندگی و ناتوانی در اعتماد به دنیا یا افراد اطراف خودش پیدا کند. حتی بدون آن که واقعاً بدانید چقدر بر ذهن شما سنگینی می‌کند، ممکن است سال‌ها تحت تأثیر ترضیض یا صدمات ناشی از آن باشید.

اغلب هنگامی که صدمه یا حتی مرگ در یک کارخانه اتفاق می‌افتد، باز هم برای افراد فرصتی برای رسیدگی به احساسات شان فراهم نمی‌گردد. در بدترین قضایا، مدیریت کارخانه از توقف روند تولید امتناع می‌ورزد تا اذعان دارد که مشکلی رخ داده است. تمام کارگران کارخانجات بعد از یک حادثه و خیم دچار مشکلات صحت روانی می‌شوند.

قرار گرفتن در معرض مواد کیمیایی سمی نیز می‌تواند باعث مشکلات روانی گردد. در این گونه موارد، تفکیک مشکل صحی جسمانی از مشکل صحی روانی بسیار دشوار است. آسیب‌های فیزیکی و یا حالات مزمن نیز می‌تواند باعث مشکلات صحت روانی شوند که در این جمله از دردهای مزمن، عوارض جانبی دواها و صدمات سر می‌توان نام برد. این مشکلات اغلب زمانی بدتر می‌شوند که کارگران از ترس انتقام جویی یا از دست دادن شغل خود صدمات را پنهان می‌کنند.

## نقل مکان به محل جدید

کارخانجات صادراتی با وعده وظیفه و کسب عاید افراد را از مسافت‌های طولانی جذب می‌کنند. بخصوص زنان جوان اغلب از خانواده و جامعه خود دور می‌شوند تا در کارخانجات کار پیدا کنند. گاهی اوقات کارخانجات طوری برنامه ریزی می‌کنند تا کارگران را از فواصل بعید به آنجا بکشانند و برای کارگران در نزدیکی یا حتی در بالای فابریکه لیلیه (محل زندگی مشترک) می‌سازند. صرف نظر از این که فابریکه مسکن فراهم می‌سازد یا خیر، زندگی دور از خانواده، جامعه، فرهنگ و نظم معمول زندگی، می‌تواند باعث احساس تنهایی و دل‌تنگی شما شود.



## تنهایی

دوری از افرادی که آنها را دوست دارید و به شما اهمیت می‌دهند اغلب دشوار است. ملاقات با افراد دیگر و یافتن دوستان جدید می‌تواند سخت باشد بخصوص اگر شما از مناطق و فرهنگ‌هایی آمده باشید که با آنها متفاوت است و اگر از ساعات طولانی کار خسته شده باشید.

## حالات زندگی گروهی

شرایط در بسیاری لیلیه‌های کارخانجات اغلب دشوار است. چه کارخانه لیلیه فراهم سازد و یا اتاق‌های مشترکی در محلات مزدحم اطراف کارخانه تهیه نماید، کارگران اغلب مجبور می‌شوند تا با افرادی که به خوبی آنها را نمی‌شناسند با محدود بودن حریم خصوصی زندگی کنند. برای افرادی که قبلاً فقط با خانواده خود زندگی می‌کردند، یا از مناطق روستایی می‌آیند که همیشه این امکان را داشتند تا محل خلوتی برای خود پیدا کنند، این حالت می‌تواند بسیار استرس آور باشد. این فشار یا استرس روانی اغلب زمانی بدتر می‌شود که شرایط از نظر فیزیکی نیز خطرناک باشد، مانند ازدحام بیش از حد، ناکافی بودن خروجی‌ها، خطر حریق، عدم موجودیت تسهیلات کافی برای شستشو و حفظ‌الصحه و ناپاک بودن کفتریا و محلات آشپزی و غذاخوری.

مالک به ما اجازه نمی‌دهد تا در لیلیه ایرکاتدیشن داشته باشیم، بناءً بیشتر در فابریکه می‌مانیم جایی که سردتر است.





## جوامع و خانواده‌های ما

وقتی افراد جوان بخصوص زنان جوان در کارخانجات شروع به کار می‌کنند، زندگی آنها و روش‌های سنتی جوامع آنها شروع به تغییر می‌کند که ممکن است هم خوب و هم بد باشد. مردم شروع به رابطه متفاوتی با زمین می‌کنند و جوانان ممکن است نحوه زراعت و کشاورزی را فراموش کنند.

کسب و کارهای جدید ممکن است افراد بیگانه، افزایش سر و صدا، ترافیک مزدحم، جرم و جنایت و آلودگی را به یک منطقه بیاورند که در سابق روستایی بوده است. روابط درون خانواده و احترام به اعضای مسن جامعه ممکن است تغییر کند و منجر به فشار روانی (استرس) برای کارگران و همچنین برای افرادی شود که حتی در کارخانه‌ها کار نمی‌کنند. هنگامی که زندگی آنقدر تغییر می‌کند که روش‌های قدیمی برای مقابله دیگر جواب نمی‌دهد، ممکن است افراد دچار مشکلات صحت روانی شوند.

مجموعه‌ای دیگری از تغییرات ممکن است در خانواده‌ها زمانی رخ دهد که ناگهان زن خارج از منزل کار می‌کند و مرد ممکن است کمتر عاید داشته باشد و یا در خانه یا نزدیک خانه باشد و بیشتر به مواظبت از خانواده بپردازد. گاهی اوقات این تغییرات در نقش‌ها و عملکردهای جنسیتی می‌تواند خوب باشد: زنان ممکن است استقلال بیشتری کسب کنند و مردان ممکن است یاد بگیرند که برای کار تربیت اطفال و حفظ خانواده ارزش قایل شوند. اما این گونه تغییرات بخصوص زمانی که بر مردم تحمیل می‌شوند و نتیجه انتخاب و تصمیمات خود آنها نیستند، می‌توانند مضر باشند. و از جانب دیگر تغییر اگر خواسته باشد یا ناخواسته، اغلب فشارهای روانی بیشتری به روابط خانواده وارد می‌کند.

## مشکلات خارج از کار

وقتی یکی از اعضای خانواده بیمار می‌شود یا یک ازدواج به مشکلاتی روبرو می‌شود و یا یک دوست به شهر دوری نقل مکان می‌نماید، فشار روانی (استرس) را افزایش می‌دهد. کارفرمایان وقتی به کارگران زمان یا انرژی کافی برای رسیدگی به مشکلات خارج از کارخانه بدون ترس از دست دادن وظیفه نمی‌دهند، فشارهای روانی را بیشتر افزایش می‌دهند.



## مشکلات شایع صحت روانی

من بسیار تنها هستم، همه افراد دیگر خوشحال به نظر می‌رسند، مشکل من چیست؟



اگرچه انواع مختلفی از مشکلات صحت روان وجود دارد، اما شایع‌ترین آنها اضطراب (تشویش)، افسردگی و سوء استفاده از الکل یا مواد مخدر است. فشار روانی یا استرس به خودی خود یک مشکل صحت روانی نمی‌باشد. با این حال، زمانی که ما قادر به بهبودی و بیرون رفتن از موقعیت‌های استرس‌زا نباشیم، استرس در بدن و ذهن ما جای می‌گیرد. وقتی کسی به دلیل استرسی که دارد دیگر نمی‌تواند با چالش‌هایی که با آنها مواجه است مقابله کرده و کنار بیاید، استرس به یک مشکل تبدیل شده است.

بیشتر افراد در زمان‌های مختلف زندگی خود علایمی از استرس دارند، زیرا هرکس در یک زمانی با مشکلاتی مواجه می‌شود. علایم مشکلات صحت روان می‌تواند از یک جامعه تا جامعه دیگر متفاوت باشد. برخی رفتارها که برای یک فرد خارجی عجیب به نظر می‌رسد ممکن است بخش عادی و از سنت‌ها یا ارزش‌های یک جامعه باشد. در عین حال رفتاری که برای یک فرد خارجی عادی به نظر می‌رسد ممکن است در یک جامعه عجیب یا غیرعادی تلقی شود. از آنجایی که بسیاری از کارخانجات شامل مدیریت و کارگرانی از کشورها و فرهنگ‌های خارجی هستند، مهم است که این موضوع را بخاطر داشته باشیم.

### فشار روانی (استرس)

وقتی فردی فشار روانی را تجربه می‌کند، خود را آماده می‌سازد تا به سرعت واکنش نشان دهد و با آنچه که باعث استرس یا فشار روانی می‌شود مقابله نموده و یا از آن فرار کند. اینها همان اثرات ناشی از ترس هستند، برخی از تغییرات فیزیکی که در این حالات رخ می‌دهد عبارت اند از:

- قلب به تپیدن سریع آغاز می‌کند
- فشار خون بالا می‌رود
- تنفس سریع می‌شود
- هاضمه بطی می‌شود

اگر استرس یا ترس ناگهانی و شدید باشد، ممکن است این تغییرات را در بدن خود احساس کنید. سپس، هنگامی که ترس‌ها یا استرس‌ها از بین رفت، احساس می‌کنید بدن شما خودش به آرامی به حالت عادی باز می‌گردد. اما وقتی استرس یا ترس کمتر قوی باشد، بصورت بطی ایجاد شود و یا برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است متوجه تغییراتی که در بدن شما اتفاق می‌افتد نشوید زیرا در طول زمان به آنها عادت کرده اید.



## اضطراب (احساس تشویش یا عصبانیت)

هرکسی هر از گاهی احساس ترس، عصبانیت ویا تشویش دارد. اکثراً شما می‌دانید چه چیزی باعث این احساسات می‌شود و معمولاً به زودی از بین می‌روند. اما اگر اضطراب ادامه یابد یا شدیدتر شود ویا اگر بدون دلیل بروز کند، ممکن است یک مشکل صحت روانی باشد. علائم اضطراب عبارت اند از:

- احساس تنش و عصبی بودن
  - لرزش دست‌ها
  - عرق دوامدار
  - تپش قلب
  - مشکلات در تفکر واضح
  - شکایات فیزیکی مکرر که ناشی از بیماری جسمی نیست و زمانی که شما ناراحت هستید افزایش می‌یابد.
- حمله پانیک (وحشت)** نوعی اضطراب شدید است. علاوه بر علائم فوق، حتی بدون این که متوجه شوید شروع به تنفس سریع و سطحی خواهید کرد و احساس وحشت یا ترس خواهید داشت، احساس شدیدی مبنی بر این که اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است و این که شاید شما یا یکی از همکاران شما بیمار شوید، تصادف نمایید یا فوت کنید. حمله پانیک می‌تواند بصورت آنی واقع شود و می‌تواند از چند دقیقه تا چند ساعت دوام کند.
- برای مقابله با حمله پانیک**، باید زیاد تلاش نمایید تا کنترل تنفس خود را دوباره باز یابید. برخورد فشار آورید تا نفس عمیق بکشید. تا اندازه که می‌توانید از طریق بینی نفس عمیق بگیرید و از طریق دهن هوا را خارج سازید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که احساس کنید کنترل بر تنفس خود را به دست آورده اید. اگر اعضای خانواده و دوستان شما آماده باشند و بدانند که چی کاری انجام دهند، می‌توانند از شما حمایت نمایند.

## دل‌سردی یا فرسودگی شغلی (Burnout)

استرس یا اضطراب شغلی که برای مدت طولانی ادامه می‌یابد و در نهایت بر توانایی کارگر غلبه می‌نماید تا با آن مقابله کرده نتواند، می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی یا برن-اوت شود. فرسودگی شغلی احساس خستگی ذهنی و جسمی را با احساس انزوای شخصی ترکیب می‌کند. برخی از علائم فیزیکی "فرسودگی شغلی" می‌تواند به شرح زیر باشد:

- سردردی
- مشکلات امعاء
- کمبود انرژی
- مشکل در خوابیدن
- کاهش میل جنسی، ناتوانی در لذت بردن از رابطه جنسی
- مشکلات حافظه یا مشکل در بخاطر سپردن
- دردهای مختلف عضلی و مفاصل

## افسردگی (احساس غمگینی شدید و یا بی‌احساس بودن در کل)

طبیعی است که در زمان‌های مختلف زندگی خود احساس غمگینی داشته باشیم: وقتی یکی از دوستان یا اعضای خانواده ما شدیداً بیمار باشد یا بمیرد، وقتی که وظیفه خود را از دست می‌دهیم، یا زمانی که ازدواج یا رابطه ما به پایان می‌رسد. اما افسردگی زمانی به یک مشکل صحت روانی تبدیل می‌شود که هر یک از علایم زیر به مدت طولانی ادامه داشته باشد:

- بیشتر اوقات داشتن احساس غمگینی
- زیاد خوابیدن یا کم خوابیدن
- مشکلات در واضح فکر کردن
- احساس گریه کردن یا گریه کردن بدون دلیل واضح
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت بخش، غذا خوردن یا رابطه جنسی
- مشکلات جسمی مانند سردردی یا مشکلات امعاء که ناشی از بیماری نمی‌باشد
- گفتار و حرکت آهسته و بطی
- کمبود انرژی برای فعالیت‌های روزانه
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی

برخی از افراد می‌توانند با صحبت کردن در مورد مشکلات خود با یک فرد یا گروه حمایت‌کننده دیگر با افسردگی مقابله نموده و یا با آن کنار آیند و از افسردگی بهبود پیدا کنند. برخی افراد برای بهبود یافتن به دوابی از دواهای ضدافسردگی نیاز دارند. از کلینیک صحتی محل خود معلومات بگیرید، چون این دواها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

گاهی اوقات افسردگی می‌تواند منجر به مشکلات دیگری از جمله "خودکشی" شود. بسیاری افراد وقتی فکر می‌کنند مشکلاتشان زیاد است و راه حلی ندارد، ممکن است به خودکشی فکر کنند. بهر صورت، فردی که در مورد طرز اجرای خودکشی برنامه‌ریزی نماید، میل به زندگی را از دست داده باشد یا قبلاً اقدام به خودکشی کرده باشد، بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارد. او فوراً به کمک نیاز دارد. برای کمک، ابتدا سعی کنید با او صحبت نمایید. اگر صحبت کردن در مورد مشکلات کمکی نمی‌کند و یا اگر می‌ترسید که او ممکن است به خودش صدمه بزند، باید از نزدیک مراقب او باشید. با خانواده و دوستانش صحبت کنید اما قبل از اقدام به این کار برایش بگویید که این کار را خواهید کرد. کسی را تشویق کنید که تمام وقت با او باشد. از آنها بخواهید که اشیاء خطرناک را از محیط اطراف او دور سازند. هرگاه یک کارکن صحت روانی آموزش دیده موجود باشد، بپرسید که چگونه این فرد می‌تواند مواظبت دریافت کند.



معلومات صحتی

### بیماری روانی

افراد دارای بیماری روانی به کمک کارکنان صحت روانی آموزش دیده نیاز دارند. چند علامه بیماری روانی عبارت اند از:

- شنیدن صداها و دیدن چیزهایی که دیگران شنیده و دیده نمی‌توانند
  - از خود مواظبت نکردن
  - رفتار عجیب و غریب که با عقاید یا سنت‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی فرد سازگار نیست.
- بیماری‌ها، مواد کیمیاوی سمی، دواها یا آسیب‌های وارده به سر و مغز می‌توانند علایم مشابهی ایجاد کنند، بنابراین مهم است فردی که این علایم را دارد در اسرع وقت کمک بگیرد. افرادی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند، سزاوار آنند که با محبت، عزت، احترام و مهربانی با آنها رفتار شود.

## الکول و سایر مواد مخدر

بسیاری از انواع مواد مخدر در جهان در جریان مراسم مختلف یا رویدادهای اجتماعی به عنوان دوا یا همراه با غذا مصرف می‌شود. اما وقتی زندگی یک فرد شروع به چرخش حول استفاده از مواد مخدر بخصوص الکول نماید، این مواد مخدر می‌توانند مشکلات صحت فیزیکی و روانی ایجاد کنند و مشکلات موجود را بدتر کنند.

افراد برای فرار از مشکلات، کاهش استرس یا از بین بردن احساس ترس، به استفاده سوء از الکول یا سایر مواد مخدر می‌پردازند. در جوامعی که کارگران توانایی کمی برای تغییر شرایط زندگی خود دارند، فکر میکنند الکول یا سایر مواد مخدر راهی برای بهتر ساختن احساس آنها، حداقل به طور موقت می‌باشد. در برخی از کارخانجات، کارگران به استفاده از دواهایی تشویق یا حتی مجبور می‌شود که آنها را فعال و بیدار نگه می‌دارند. این دواها ممکن است اعتیادآور باشند و حتی زمانی که در محل کار نیستید، قطع استفاده از آن دشوار باشد.



متأسفانه مواد مخدر و الکول معمولاً مشکلات را بدتر می‌کنند و توانایی ما را برای بهبود زندگی خود، کمتر می‌سازند. افرادی که از مواد مخدر یا مشروبات الکولی استفاده سوء می‌کنند، به جای تلاش برای بهتر ساختن شرایط بدشان، وقت، پول و سلامت خود را صرف اجتناب و فراموش کردن مشکلات خود می‌نمایند.

### چه وقت استفاده به سوء استفاده تبدیل می‌شود؟

- افرادی که از نوشابه‌های الکولی و سایر مخدرات استفاده سوء می‌کنند، اغلب:
- احساس می‌کنند که برای گذراندن روز یا شب به نوشیدن الکول یا خوردن یک تابلت نیاز دارند.
  - از این مواد در زمان‌های غیرمعمول مانند صبح یا زمانی که تنها هستند استفاده می‌کنند.
  - در مورد میزان استفاده از آنها دروغ می‌گویند یا پنهان می‌کنند.
  - مشکلات مالی دارند زیرا مقدار زیادی پول برای تهیه مواد مخدر یا الکول خرج می‌کنند.
  - نسبت به دوستان و خانواده خود برخورد خشونت‌آمیز پیدا می‌کنند.
  - با مصرف مواد مخدر یا الکول در محل کار، خودشان یا دیگران را به خطر می‌اندازند.



### الکولی‌های گمنام (AA)

الکولی‌های گمنام (AA) سازمانی است که به مردم کمک می‌کند تا از نوشیدن یا مصرف مواد مخدر خودداری کنند. گروه‌های AA در بسیاری کشورها وجود دارند. عضویت در گروه AA رایگان است. برای وارد شدن یک فرد به این گروه فقط به یک چیز نیاز است: تمایل به ترک نوشیدن الکول یا مصرف مواد.

اعضاء به طور منظم باهم جمع می‌شوند تا تجربه خود را در مورد الکول به اشتراک بگذارند. هر عضو یک حامی دارد - فردی که برای مدتی نوشیدن الکول را ترک کرده است و می‌تواند حمایت و راهنمایی کند.

همچنان گروهی وجود دارد که از خانواده و دوستان الکولی‌ها و معتادان به مواد مخدر حمایت می‌کند که به نام Al-Anon یاد می‌شود. این گروه‌ها می‌توانند به شما ابزارها و حمایت‌هایی مورد نیاز را بدهند تا بتوانید به عضو خانواده خود که مبتلا به سوء استفاده از الکول یا مواد مخدر است کمک کنید.

## سازمان‌دهی برای کاهش استرس در کارخانه

سازمان‌دهی شما برای دستمزد بیشتر، مزایای صحی، دسترسی به مستراح و یا آب پاک، در واقع سازمان‌دهی برای کاهش مشکلاتی است که باعث استرس (فشار روانی) می‌گردد. شما می‌توانید کارهای زیادی برای کاهش احساس فشار روانی (استرس) خود انجام دهید اما معمولاً تعداد زیادی از کارگران یکجا باهم نیاز دارند تا مدیریت کارخانه یا دولت را تحت فشار قرار دهند تا تغییراتی را برای از بین بردن عوامل استرس‌زا انجام دهند. به حیث یک گروه می‌توانید برای حذف یا کاهش بسیاری از دلایل استرس در محل کار تلاش کنید.

کاهش فشار روانی و بهبود شرایطی که بر صحت روانی کارگران تأثیر می‌گذارد به نفع همه افراد کارخانه از جمله رئیس خواهد بود. ساحات کاری که در آن به کارگران احترام گذاشته می‌شود، دستمزد منصفانه دارند و با آنها خوب رفتار می‌شود، افراد کمتری را از دست داده اند، نیروی کار متعهدتر داشته و درگیری‌های کمتری وجود دارد که این حالت می‌تواند اخلال در کار را کاهش دهد.

متأسفانه بسیاری از صاحبان کارخانجات از پذیرفتن این امر امتناع می‌ورزند که سازمان‌دهی و احترام گذاشتن به کارگران فشار روانی آنها را کاهش می‌دهد و شرایط کار را بهبود می‌بخشد. آنها هرگونه سازمان‌دهی را تهدیدی برای قدرت و منافع خود می‌دانند. مدیریت اغلب به سازمان‌دهی کارگران با مجازات، اخراج و خشونت پاسخ می‌دهد. این حالت باعث افزایش فشار روانی (استرس) برای سازمان‌دهندگان و ترس برای کارگران می‌شود.

فقط شما و همکاران شما می‌توانید تصمیم بگیرید که سازمان‌دهی پیرامون یک مسئله باعث بهبود شرایط در محل کار شما می‌شود یا خیر. فعالیت‌ها و نظریات ارائه شده در فصل ۳ می‌تواند در مورد این که چه چیزی به شما بیشتر کارآمد است، کمک کند.

### شما می‌توانید:

استرس را کاهش دهید

احترام به نفس را افزایش دهید

حوادث و صدمات را کاهش دهید

سوء استفاده و ترس را خاتمه دهید

ضعف خود را کاهش دهید

### با سازمان‌دهی برای:

دستمزد و مزایای بهتر

اهداف تولیدی قابل دستیاب

شرایط کاری ایمن

حقوق کارگران و حقوق بشر

داشتن صدا در وظیفه و محل کار

با بهبود مساوات و جامعه شدن در محل کار، به ایجاد شرایط مثبت بیشتری جهت تقویة صحت روانی همگانی کمک می‌نمایید.

## فشار روانی سازماندهی را کاهش دهید

سازماندهی برای تغییر در یک کارخانه، خواه برای ایجاد کمیته ایمنی باشد یا تشکیل اتحادیه، زمانی را که معمولاً کارگران برای استراحت و آرامش از آن استفاده می‌کنند، مصرف می‌کند. به دلیل ترس از انتقام‌گیری از سوی مدیریت، همه کارگران یا اعضای جامعه از این تلاش‌ها حمایت نخواهند کرد. اما برای بسیاری از کارگران این که بخشی از تلاش برای بهبود اوضاع باشند از این که هیچ کاری نکنند، استرس کمتری دارد.

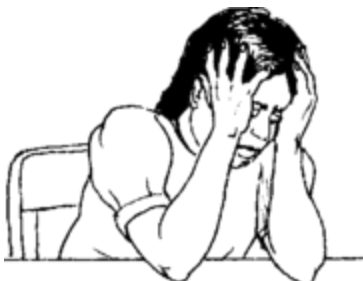
- **در کمیته‌ها سهمگیری داشته باشید:** یکی از بدترین دلایل استرس (فشار روانی) این است که احساس کنید هیچ سهمی یا کنترولی بر کار خود ندارید. همانطور که کمیته شما در مورد راه‌های بهبود شرایط کاری بحث می‌کند، نظریاتی را در مورد کاهش استرس نیز ارائه کنید.
- **شبکه‌های حمایت شخصی راه اندازی کنید:** خانواده‌ها، دوستان و همسایه‌ها را جمع‌سازید تا مسئولیت‌های مربوط به وعده‌های غذایی، مواظبت از اطفال و انتقالات را باهم شریک سازند. دانستن این که می‌توانید با دیگران مرتبط باشید می‌تواند شما را از استرس بیش از حد دور نگه دارد.
- **کار با افراد یا گروه‌های جامعه:** برای حمایت اخلاقی و همبستگی به مساجد، سازمان‌های محلی و سایر اتحادیه‌ها و انجمن‌های کارگری خود را نزدیک‌سازید. دانستن این که دیگران در جامعه شما از تلاش‌های شما حمایت می‌کنند، می‌تواند شما را از احساس انزوا دور کند.
- **جریان معلومات را حفظ کنید:** مطمئن شوید افرادی که با آنها کار می‌کنید می‌دانند چه اتفاقی می‌افتد و نظرات آنها شنیده می‌شود. ارزش نهادن به ارتباطات موجب بهبود در مشارکت شده و احساس یک جامعه بودن را افزایش می‌دهد.
- **کاهش تنش در جلسات:** افراد ممکن است خسته، نگران یا ناراحت باشند. مشارکتی و سازنده بودن جلسات می‌تواند به مردم کمک کند تا ببینند که سازماندهی می‌تواند زندگی و روحیه آنها را بهبود بخشد.



- **پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید:** فراموش نکنید که کارها و موفقیت‌های افراد را در طول مسیر شناسایی کنید. دانستن این که پیشرفت صورت گرفته است می‌تواند افراد را در یک فرایند طولانی امیدوار نگه دارد.
- **خوش بگذرانید:** خندیدن، آواز خواندن، ورزش و دیگر روش‌ها برای خوش‌گذراندن اوقات، احساس استرس را کاهش می‌دهد. دانستن این که سازماندهی می‌تواند شامل فعالیت‌های لذت‌بخش باشد، هم می‌تواند افراد بیشتری را به کار جذب کند و هم روابط نزدیک‌تر و سالم‌تری را بین آنها ایجاد نماید.

## کمک به خودتان و کمک به دیگران

فردی که از مشکلات صحت روانی رنج میبرد می‌تواند با تداوی، حمایت و درک شدن، احساس بهتری داشته باشد. کارهای زیادی وجود دارد که یک کارگر می‌تواند به تنهایی و با دیگران انجام دهد.



- **بیاموزید که چه چیزی باعث استرس برای شما و دیگران می‌شود:** این کمک می‌کند که با کسی در مورد مشکلات خود صحبت کنید. گاهی اوقات تنها چیزی که ما نیاز داریم این است که کسی دلسوزانه به سخنان ما گوش دهد و شاید آنها نیز نظریاتی داشته باشند که برای حل مشکلات چه باید کرد. شما نیز می‌توانید با گوش دادن به دیگران به آنها کمک کنید.

- **در زمان وقفه‌های کاری خود حرکات کششی انجام دهید و دیگران را دعوت کنید تا به شما بپیوندند:** پیدا کردن زمان برای تمرین تنفسی با کشیدن نفس‌های عمیق یا حرکت کردن در اطراف، همیشه آسان نیست اما حتی برای چند دقیقه انجام دادن حرکات کششی و تمرین تنفسی می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و در وضعیت بهتری قرار بگیرید. برای مقابله با استرس در محل کار سعی کنید در اوقات فراغت کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید. در زمان استراحت و در وقفه‌های کاری، آواز بخوانید، موسیقی بنوازید، رقص کنید یا ورزش کنید. ورزش و حرکت دادن بدن روش‌های بسیار خوبی برای کاهش استرس هستند. سایر افراد را نیز شامل سازید.



- **از غذاها و یا داروهای سنتی که به شما کمک می‌کنند، استفاده کنید:** در بسیاری از جوامع در سراسر جهان، مردم از بعضی غذاها و داروهای سنتی برای درمان مشکلات روانی استفاده می‌کنند. خوردن غذای کافی و انواع مختلف غذاها بخصوص میوه‌ها و سبزیجات، تغذیه مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و ذهن را فراهم می‌کند. هرچند درمان‌های زیادی وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند تا بدن و ذهن خود را آرام و متوازن سازیم اما برخی از آنها ممکن است بیشتر از این که مفید باشند، ضرر برسانند. احتیاط کنید که یکتعداد دواها با قیمت بلند فروخته شده و ادعا می‌گردد در حل مشکل معجزه می‌کنند، آنها اغلب بی‌فایده هستند.

- **با یکدیگر کمک کنید تا وقت ذخیره کنید:** از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید که در انجام کارهای خانه یا مواظبت از طفل شما کمک کنند تا بتوانید لحظاتی را برای خود سپری کنید و پیشنهاد کنید که در عوض به آنها کمک می‌نمایید. وقتی انجام کارهای خانه را با شخص دیگری شریکی انجام دهید، هر دو می‌توانید به نوبت استراحت کنید.

- **صحبت و گوش دادن به یکدیگر:** بیشتر کارهای فابریکه به گونه برنامه ریزی شده است که هرچند هر کارگر در اطراف خود افراد زیادی دارد، اما در اجرای وظیفه خود تنها است.

- **یک گروه حمایتی تشکیل دهید:** افراد را دور هم جمع کنید تا در مورد مشکلات صحبت کنند و با دیگری که ممکن است موارد مشابهی را تجربه کنند ارتباط برقرار سازید. هرچند برای یک نفر آسانتر است که جلسات را رهبری کند، اما یک رهبر خوب به همه فرصت می‌دهد تا در مورد وضعیت خود صحبت کنند و همچنان کمک می‌کند تا گروه (از نظر زمان و موضوع) در مسیر اصلی حفظ گردد. قبل از آغاز بحث گروه، در مورد مقررات گروه، در مورد آنچه می‌خواهید در جریان جلسه به انجام رسانید و این که چگونه هر فرد می‌تواند سهم بگیرد و نیز شنونده بهتری باشد، صحبت کنید.



## برای استراحت وقت بگذارید

تمرینات معنوی مانند دعا، نماز، یوگا یا مدیتیشن می‌تواند به آرامش ذهن و بدن شما و همچنان برای ایجاد قدرت درونی شما کمک کند.

این یک نمونه از تمرینات راحت سازی بدن است. شما می‌توانید این کار را به تنهایی یا بصورت گروهی انجام دهید. اگر در یک گروه هستید از یکی از افراد بخواهید که این جلسه شما را رهبری کند (مطمئن شوید که زمان برای راحت شدن رهبر نیز وجود دارد).

راه‌های بسیار مختلفی برای راحت شدن و آرامش ذهن وجود دارد. بعضی افراد آواز می‌خوانند، بعضی دعا می‌کنند، یکتعداد آرام می‌نشینند و برخی تمرین می‌کنند. شما نیز می‌توانید همه این کارها را بکنید!



۱. مکانی را پیدا کنید که بتوانید برای چند دقیقه بدون مزاحمت در آنجا بنشینید یا دراز بکشید. بهتر خواهد بود اگر در این مکان خاموشی نیز باشد. اما می‌توانید این کار را در هر مکان و در هر زمان ممکن انجام دهید.

۲. چشمان خود را ببندید.

۳. نفس‌های آهسته و عمیق از بینی بکشید و از دهن خارج سازید. احساس کنید که ضربان قلب شما آهسته است.

۴. می‌توانید دعا کنید، یا یک کلمه یا عبارت مثبت را تکرار کنید یا به سادگی سعی کنید ذهن خود را خالی نگه دارید.

۵. این کار را برای چند دقیقه و تا می‌توانید به دفعات بیشتر انجام دهید.

به نفس کشیدن ادامه دهید و در مورد همان جای ایمن یا تفکر مثبت فکر کنید.

به تفکر در مورد این محل ادامه دهید و از طریق بینی به آهستگی و عمیق نفس بکشید و از طریق دهن هوا را خارج سازید.

چشمان خود را ببندید و یک جای ایمن و صلح آمیز را تصور کنید جایی که علاقه دارید در این لحظه آنجا باشید و یا در مورد یک کلمه یا یک جمله فکر کنید که احساس شما را نسبت به خود شما بهتر می‌سازد.

