

مقدمة وهذه الضغوطات يمكن أن ترافق الإنسان في مكان عمله فقط ويمكن أن تنتقل إلى باقي أجزاء حياته ضغوط العمل الصحي تشير إلى التحديات والضغوط التي يواجهها الفرد في مجال الرعاية الصحية أو المهن الطبية أثناء ممارسته لعمله 2. التحديات العاطفية: التفاعل مع المرضى، والتعامل مع حالات صحية صعبة، التعامل مع الحالات الطارئة الاستجابة لحالات الطوارئ قد تكون ضغطاً إضافياً يتطلب اتخاذ قرارات سريعة وفعالة. والتي قد تكون تحت ضغط خاصة أثناء التعامل مع مرضى وعائلاتهم اعراض الضغوط العلامات والاعراض العامة اعراض الضغوط الاعراض النوعية الخطيرة عندما تزداد الضغوط على الفرد وتصبح غير مريحة ولا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتجتمع الاعراض على شكل اضطراب نفسي وأمراض جسمية قد تكون خطيرة وتستدعي التدخلات الطبية مسببات الضغوط الفهم الشامل المسببات الضغوط يتضمن النظر في الجوانب البيئية والنفسية والاجتماعية والأسرية والمهنية المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والبيئية والفيزيولوجية تعتبر عوامل مؤثرة متنوعة على الفرد. العوامل البيئية تشمل الظروف المناخية وتأثيرات المحيط الطبيعي. فهم هذه المتغيرات يساعد في تقدير تأثيرها وتحديد استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط والتعامل مع التحديات بشكل أفضل تشمل هذه الضغوط : ضغوط الوقت تحديات إدارة الوقت في معالجة عدد كبير من المرضى وتلبية مواعيد العمل والإجراءات الطبية المواقف العاطفية التعامل مع حالات مرضية صعبة والتفاعل مع مشاعر المرضى وعائلاتهم المسؤوليات الكبيرة تحمل المسؤولية عن قرارات حيوية وتأثير القرارات على حياة المرضى التواصل الفعال ضغوط التواصل مع زملاء العمل والتنسيق بين أعضاء الفريق الطبي نقص الموارد نقص الأطباء والممرضين والمعدات الطبية يمكن أن يؤدي إلى ضغوط كبيرة على الفريق الطبي التوازن بين الحياة : الشخصية والمهنية صعوبات في الحفاظ على توازن صحيح بين الحياة الشخصية والتزامات العمل التحديات الشخصية مثل المشاكل العائلية. 4. مشاكل الصحة النفسية والعقلية 6. التواصل والتفاعل جودة التواصل في المؤسسة ومدى تفاعل الفريق يمكن أن يؤثر على الضغط النفسي والاجتماعي للموظف. التوازن بين الحياة الشخصية والعمل: صعوبة الحفاظ على توازن بين الحياة الشخصية والعمل 2. التأثير على الصحة النفسية: ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق. تأثير على التفرغ والانخراط في العمل. التأثير على العلاقات الاجتماعية: زيادة في حالات التوتر والصراعات بين الزملاء. إراحة وراحة العاملين 6 . تعلم كيفية تحديد وإدارة التوتر في مواقف محددة تعزيز التواصل مشاركة التحديات والضغوط مع الزملاء أو المشرفين البحث عن دعم اجتماعي وتشجيع الحوار المفتوح الرعاية الذاتية: الاهتمام بالصحة البدنية من خلال النوم الجيد والتغذية السليمة. منح النفس وقتاً للاستراحة والاستجمام. تحسين تطوير مهارات التحكم في الضغوط : تعلم كيفية تحديد مصادر التوتر والتعامل معها بشكل الاستعانة بالدعم الاجتماعي: البحث عن دعم من الزملاء والأصدقاء لتقاسم التحديات والأفكار التواصل مع محترفين أو مستشارين إذا كان ذلك ضرورياً الخاتمة يجب على المؤسسات الصحية تكثيف جهودها في توفير بيئة عمل صحية وداعمة