

تعليمات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة من المخاطر النفسية

الهدف:

ضمان وقاية العاملين من المخاطر الناجمة عن العوامل النفسية في بيئة العمل وتوفير بيئة عمل آمنة خالية من مخاطر الصحة النفسية كالتهرض لمشاكل وضغوطات في بيئة العمل أو التهرض لمخاطر جسدية أثناء العمل تؤثر على الصحة النفسية للعاملين وغيرها، وبما يساهم بدوره في رفع الكفاءة والإنتاجية وجودة الحياة سواء لأصحاب العمل أو العاملين أنفسهم وأسرههم أو المجتمع ككل. وذلك من خلال اتباع تعليمات السلامة والصحة المهنية والالتزام بها.

أولاً: ماهي المخاطر النفسية؟

يعرف خطر الصدمة النفسية (Psychological Shock Risk): على أنه أي حدث شديد أو عنيف يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه وقد ينتج عن هذا الحدث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفعالية. وقد يشعر الكثير من الناس بالخوف الشديد أو القلق، أو بحالة من البلادة والانعزال، وتعتمد ردود أفعال الأفراد على عدة عوامل منها:

- أ. طبيعة ومدى شدة الأحداث التي مروا بها.
- ب. تجربتهم مع أحداث أليمة سابقة.
- ج. الدعم الذي يحصلون عليه في حياتهم من الآخرين.
- د. صحتهم الجسدية.
- هـ. تاريخهم الشخصي والعائلي في مشكلات الصحة النفسية.
- و. مرجعيتهم الثقافية وتقاليدهم.

ثانياً: أمثلة على المخاطر النفسية في بيئة العمل

- أ. **ضغط العمل اليومي:** يعد ضغط العمل اليومي مصدراً رئيسياً للإجهاد الذي يصيب الموظفين والعاملين، وخصوصاً خلال تعدد وكثرة المهام وخلال العمل في حالات طارئة وأحداث مستجدة والعمل في أماكن خطرة أو محصورة مما يزيد من التوتر والقلق، إن ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الكثيرة وعدم وجود وصف وظيفي واضح، وسوء التواصل أو الإدارة، والعمل في أماكن ليست آمنة، هي أمثلة على الإجهاد المرتبط بالعمل.
- ب. **التعرض للحوادث:** ومن الأمثلة عليها: الحوادث الكهربائية حيث أنها تؤدي إلى إصابات جسدية ونفسية بما في ذلك اضطرابات ما بعد الصدمة.
- ت. **نقص الدعم الاجتماعي:** عدم وجود دعم كافٍ من الزملاء أو الإدارة يمكن أن يزيد من الشعور بالعزلة والوحدة. من المهم توفير بيئة عمل داعمة وتقديم الدعم النفسي للعاملين في هذا القطاع للحد من هذه المخاطر وتعزيز صحتهم النفسية.

تعليمات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة من المخاطر النفسية

ث. ارتفاع وانخفاض متطلبات العمل: متطلبات العمل المرتفعة هي المهام التي تتطلب جهداً بدنياً أو عقلياً أو عاطفياً مرتفعاً، أما المتطلبات المنخفضة فهي المهام التي تحتاج إلى جهود منخفضة.

ومن أمثلة متطلبات العمل المرتفعة:

- ضغط الوقت أو سرعة وتيرة العمل.
- الجهود العاطفية للاستجابة للمواقف المؤلمة أو عند التعامل مع عملاء عدوانيين.
- التعرض للأحداث المؤلمة أو العنف المرتبط بالعمل.
- العمل في ظروف خطرة مثل الضوضاء أو المعدات الخطرة.

ومن أمثلة متطلبات العمل المنخفضة:

- قلة المهام المطلوبة.
- تكرار المهام أو رتابتها والتي تحتاج إلى مستويات منخفضة من معالجة الفكر وقليلاً من التنوع.

ثالثاً: طرق تعزيز الصحة النفسية

- توفير بيئة عمل آمنة وسليمة وملائمة.
- توفير البرامج التدريبية والتوعوية في العمل الآمن مثل العمل على المرتفعات والعمل في المناطق المحصورة والذي يعود على الموظفين بزيادة الشعور بالأمان عند العمل حيث أن الصحة النفسية مرتبطة بشكل وثيق بالصحة الجسدية.
- توفير أدوات العمل ومعدات الوقاية الشخصية التي تساعد في رفع جاهزية السلامة وبالتالي رفع مستوى الشعور بالأمان النفسي لدى العاملين.
- خلق بيئة عمل إيجابية (الاعتراف بجهود الموظفين ومكافأتهم على مساهماتهم في الشركة، توفير برامج التدريب المهني والتطوير الوظيفي لكل موظف، مشاركة الموظفين وتحفيزهم على بناء علاقات مهنية قوية... وغيرها).
- تحفيز الموظفين على زيادة مهاراتهم عن طريق المشاركة في الفعاليات والمؤتمرات والدورات الخارجية ومساهماتهم العلمية ضمن مجالاتهم المختلفة مما ينعكس على تعزيز انتاجيتهم وبالتالي رفع الصحة النفسية والعقلية لديهم.

رابعاً: فوائد تعزيز الصحة النفسية للموظفين

- انخفاض معدلات التغيب عن العمل.
- تقليل معدل دوران الموظفين وزيادة الاحتفاظ بهم وتعزيز ولائهم لمكان العمل.

تعليمات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة من المخاطر النفسية

- تسليم المهام المطلوبة على مستوى عالٍ من الجودة.
- تكوين علاقات عمل فعّالة.