



الإرهاق

إفعل الصواب

في ضبط الإرهاق!

أن تعرف عن الشيء هو أفضل
دفاع ضد الإصابات
والحوادث ذات الصلة بالإرهاق

هذه النشرة تحتوي على معلومات لمساعدتك على
تخفيف الآثار المترتبة عن الإرهاق على حياتك



PDO
Healthcare

ما هو الإرهاق ؟

إنه الطريقة التي يبلغك بها جسمك بأنه نال ما يكفيه من البذل

يعرّف الإرهاق بأنه تدهور مطّرد في الإنتباه والأداء وينتج عنه النوم. إنه يعني ببساطة الإعياء الشديد والتعب والفتور والنعاس وقد يسببه عدم النوم الكافي أو العمل الذهني أو البدني لفترة طويلة.

ما الذي يسبب الإرهاق

■ السهر

إن السبب الرئيسي للإرهاق هو السهر أو عدم النوم. إنك قد تسهر في الليل وتشعر بالتعب في اليوم التالي أو أنك قد تنام لفترات قصيرة كل ليلة وبالتالي يتطور إلى دين بالنوم. وتساهم قلة النوم في وقوع العديد من الحوادث المأساوية في مكان العمل.

■ نظام العمل

يلعب العمل دوراً في الإرهاق. إن النشاط البدني والذهني قد يشعرك بالتعب من العمل سواء كنت تعمل في جهاز حضر أو كنت خلف جهاز حاسوب. وتأثير الإرهاق يؤثر بدوره في أدائك. كما أن الإرهاق من العوامل المسببة في وقوع أكثر من نصف حوادث تصادم المركبات.

كيف يبدو الإرهاق؟

ليس من السهل أن تدرك بأنك مرهق. لذلك من المهم أن تعرف الأعراض التحذيرية التالية:

■ الأعراض البدنية للإرهاق

- التثاؤب
- قفل العيون أو عدم القدرة على تركيز النظر أو الغشاوة
- البطء في الاستجابة البدنية
- النعاس و / أو الغفوات

■ الأعراض الذهنية

- مستوى أقل من الإنتباه والتركيز واليقظة.
- عدم القدرة على تذكر الأشياء التي عملتها أو رأيها للتو
- عدم الاستجابة للتغيرات التي تطرأ على محيطك أو على موقفك
- ضعف المنطق والحكم بما فيها القيام بمجازفات لا تقوم بها عادة

■ الأعراض الذهنية

من الممكن أن يتسبب الإرهاق في تقلبات المزاج من عادي وثابت إلى أي واحد مما يلي:

- الضيق
- عدم الراحة
- الاكتئاب
- عديم أو قليل الصبر

ما الذي يفاقم الإرهاق؟

■ دورة النوم في الجسم

الإرهاق يصيبنا بقسوة أثناء الفترات الطبيعية للنوم

■ ظروف عملك

إن الإرهاق وتدااعياته تتفاقم إما بمهام بسيطة ومتكررة وليست محفزة بقدر يجعل ذهننا متعبا يركز على العمل أو بمهام معقدة ومضغمة بالتحديات الذهنية بالنسبة لذهن متعب يقدر على مواكبتها.

■ البيئة

العمل في بيئات خارجية معرضة للبرد أو للحرارة أو في مصانع بها الكثير من الضوضاء أو سوء التهوية قد تزيد من مخاطر الإصابة بالإرهاق. حتى غيابك عن البيت لفترات طويلة قد يؤثر عليك.

أنظر ما يمكن أن يحدثه الإرهاق فيك

- قد يبطيء الإنفعال أو رد الفعل لديك
- قد يسبب لك غفوة (إغماءة لغاية ٦٠ ثانية) حيث يذهب الذهن للنوم بغض النظر عن نوع النشاط.



(إنها مخاطرة نوعاً ما إذا كنت تسوق سيارة أو تعمل في ظروف محفوفة بالمخاطر تتسبب في وقوع العديد من الحوادث المأساوية في مكان العمل).

- قد يجعلك تتصرف بتلقائية عند قيامك بأعمال روتينية ولكن في غياب التفكير الواعي
- قد لا تتخذ قرارات صائبة وبالتالي تصدر حكماً دون المستوى
- قد لا تكون قادراً على حل المشاكل
- قد لا تستطيع أن تتواصل أو تركز أو تتذكر بشكل جيد
- قد تكون أقل إنتاجية أو أقل كفاءة
- قد ترتكب أخطاء أكثر مما هو عادي لأنك تنزع لمجازفات عادة لا تعتمد عليها
- قد تصبح متقلب

أثر الإرهاق على الناس يختلف من شخص لشخص ولكنه يؤثر على جسدك بشدة

ما الحل تجاه هذا الوضع

لا تتجاهل أعراض الإرهاق !!

إن شعرت بأعراض الإرهاق فاتخذ الإجراء المناسب فوراً وتأكد من أن إرهاقك لا يجعلك تشكل خطراً على نفسك أو الآخرين

نورد فيما يلي قائمة بإجراءات مؤقتة

■ خذ قسطاً من النوم

هذا هو العلاج الأفضل للإرهاق. فالنوم لمدة ٢٠ دقيقة قد يعيد لك نشاطك بالقدر الذي يجعلك تعمل بأمان. إن كنت سائقاً فتأكد بأنك أوقفت سيارتك جانباً وتأكد من وجود تهوية كافية في السيارة.

■ خذ قسطاً من الراحة

توقف عما تقوم به من عمل وتجوّل حول المكان أو أجر بعض التمارين وتعرض لهواء نقي.

■ خذ وجبة خفيفة

تجنب الجفاف وتناول وجبات خفيفة وتجنب الكحول. فالكافيين سواء كان في القهوة أو الشاي أو مشروبات الطاقة قد يستغرق نحو نصف ساعة ليسفر عنه أثر للتنبيه ويدوم لوقت قصير فقط.

■ نشط ذهنك أعمل شيئاً يثير اهتمامك أكثر

معايرهامة للجميع

✓ تأكد بأنك لا تواصل نشاطاً بدنياً أو ذهنياً لساعات طويلة

✓ خذ فترات راحة كافية

✓ تأكد بأن مناوبتك تدار بشكل سليم لضمان أنك تأخذ قسطاً كافياً من النوم

✓ أخبر مشرفك عن أعراض الإجهاد التي تشعر بها وسيحاول تكليفك بعمل أقل خطورة أو سيعفيك من العمل لتناول قسط من الراحة



✓ اتبع قواعد إدارة الرحلات

✓ لا تعمل تحت درجة عالية من الحرارة والرطوبة

✓ كن أكثر حذراً أثناء تغير نمط الحياة خلال الشهر

الفضيل

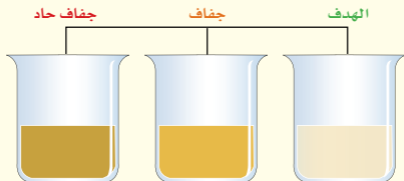
✓ تناول كمية كافية من المياه وتجنب الإجهاد الحراري.

افحص بولك لمعرفة مستوى الماء في جسمك

(الأصفر الفاتح يعني أن كمية الماء في جسمك جيدة

أما الأصفر الداكن فهو علامة على أنك تعاني من

الجفاف). انظر الرسم البياني أدناه



رسم بياني للون البول



تقييم الشعور بالإرهاق

هل تشعر بالتعب؟ جرِّب هذا الاختبار

أعرف مستوى الإرهاق لديك. أرجع بذاكرتك إلى الشهر الماضي وأعط نفسك درجة من معدل يتراوح من ١ إلى ٥ عن كل حالة.

١ = دائماً ٢ = غالباً ٣ = أحياناً ٤ = نادراً ٥ = أبداً

ثم أجمع النقاط التي حصلت عليها في أسفل القائمة لكي تعرف مستوى الإرهاق لديك

	■ التوازن بين مقتضيات العمل/ البيت بالنسبة لي جيد
	■ أشعر بنشاط كثير واستمتع بالحياة
	■ أستأنس بأهلي وأصدقائي
	■ أنسجم بشكل مناسب مع الناس وأتمتع بحس فكاهي جيد
	■ أسيطر على أموري الحياتية وأجد حلولاً لمشاكلي
	■ أنال قسطاً كافياً من النوم وأستيقظ بنشاط وحيوية
	■ لا أشعر بالآلام في المعدة وشد في العضلات أو أشعر بصداع
	■ أواظب على تمارين معتدلة لنصف ساعة على الأقل لمدة خمسة أيام في الأسبوع
	■ أتناول وجبتين أو ثلاث وجبات متوازنة في اليوم
	■ أتناول وجبة الإفطار كل يوم
	■ لا أدخن
	■ لا أزيد على كأسين من الكحول في اليوم
	■ استمتع بعملتي وأشعر بأنني أقوم بشيء مفيد
	■ وزني تقريباً في الحدود المعقولة
	■ لا أقلق ولا أشعر بدونية أو اكتئاب
مجموع النقاط	إلى ما يشير المعدل الذي أحرزته؟

١٥ إلى ٢٢

سلوكيات إيجابية للسيطرة على الإرهاق

٢٣ إلى ٣٨

أنت بحاجة لتحسين

٣٩ إلى ٧٥

أنت قد تكون معرضاً أكثر للمخاطر التي تترتب عن الإرهاق