

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



# دليل

# خط خط

بينك وبين الاحتراق الوظيفي





ضغوطات العمل شيء طبيعي يمر فيه كل  
موظف أثناء مسيرته المهنية، بس أهم شيء



لا تكون قدر ضغط



**حط خط**

بينك وبين الاحتراق الوظيفي



# محطات رحلتك للتعرف على الاحتراق الوظيفي

اكشف الاحتراق  
الوظيفي على حقيقته

07

هل أنت في  
شهر العسل؟

04

3 صفات في  
شخصيتك يا تحميك  
يا تحرقك

11

3 جوانب تقيم فيها  
نفسك إذا كنت  
محترق وظيفياً أو لا

10

شائعات خاطئة عن  
الاحتراق الوظيفي

15

تصدى للاحتراق  
الوظيفي

13

المؤسسة تحترق

18

أسرار تخليك مروق  
رغم ضغوطات العمل

16

كيف تحمي  
موظفيك من الاحتراق

20

سلوكيات حط خط  
بينك وبينها إذا كنت  
مسؤول

19

# انتبه لنفسك ولغيرك

لأن الاحتراق لا يأتي دفعة  
واحدة .. لكن يمر بعدة مراحل

## قيّم نفسك!

## و اعرف أنت بأي مرحلة

# هل أنت في مرحلة شهر العسل أو بداية التوتر ولا وصلت الاحتراق الوظيفي؟

## شهر العسل

مستوى عالي من الطاقة والالتزام  
حاول تتعرف على الطريقة الصحيحة للتعامل مع المهام ومواجهتها



## التوتر

انخفاض الإنتاجية، وقلة التفاعل الاجتماعي  
احرص على إدارة الضغوطات بشكل يمكنك من استمرارية إنجازك



## القلق المزمن

إرهاق شديد، التأخير المتكرر، الغضب والعدوانية  
تحدث مع المختصين وعالج مرحلة القلق، لأن تجاهلك لها حتماً  
**بيوصلك لـ**



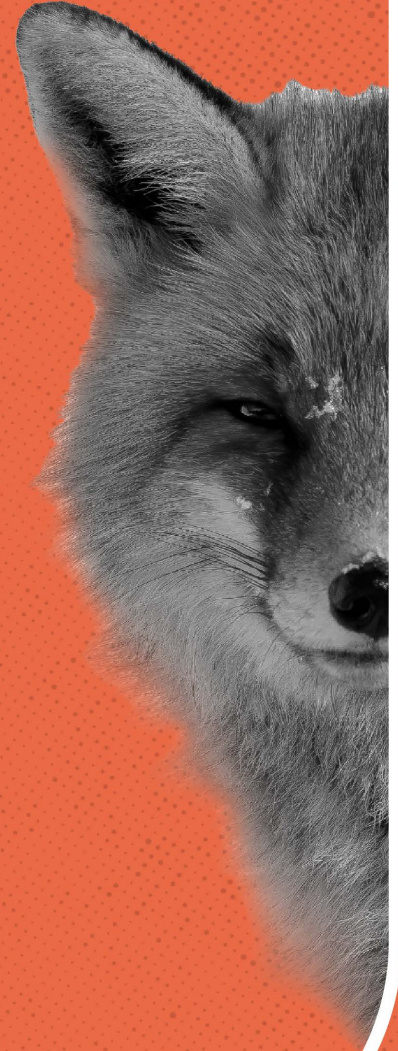
## الاحتراق

انعدام الثقة في النفس،  
الانعزال الاجتماعي،  
التغيرات السلوكية السلبية





# مو بس التعلب مگار..



حتى الاحتراق لأنه أحياناً يتخفى  
بصور ثمانية ويخليك تظن أنه  
ضغط عمل طبيعي أو اكتئاب

# لذلك اكتشف الاحتراق الوظيفي على حقيقته وتعرف على الفرق بينه وبين ضغط العمل

## ضغط العمل الطبيعي

عند وجود ضغوطات بالعمل يكون  
الشخص قادر على السيطرة  
عليها بدون التأثير السلبي الكبير  
على رغبته وإنتاجيته بالعمل

## الاحتراق الوظيفي

عند وجود مؤثرات أو ضغوطات في  
بيئة العمل يكون الشخص غير قادر على  
التعايش أو التعامل معها وتؤدي إلى  
قلة الإنتاجية وعدم الرغبة بالعمل



# أما الفرق بين الاحتراق والاكتئاب

## الاحتراق الوظيفي

يتعلق بالشعور المستمر بالإرهاك  
نفسياً وجسدياً أثناء العمل مع أفكار  
ومشاعر سلبية نتيجة لضغوط غير  
مدارة، **تقل الأعراض بالتكيف**  
**والتوازن مع المهام**

## الاكتئاب

يتعلق بأفكار سلبية ومشاعر تؤثر  
على حياة الشخص من عدة جوانب  
وبشكل مستمر ولا **تقل الأعراض**  
**بمجرد الابتعاد عن بعض المهام**  
**والمسؤوليات**





# خط خط

## عريض على مفهوم الاحتراق الوظيفي

لأن تم تصنيفه من قبل منظمة الصحة العالمية في عام 2019 تحت بند **الظواهر المهنية المرتبطة بالعمل** وتجاهلك له يضر بصحتك النفسية ويعرضك للقلق والاكتئاب.

# 3 جوانب تقيم فيها نفسك إذا كنت محترقاً وظيفياً أم لا

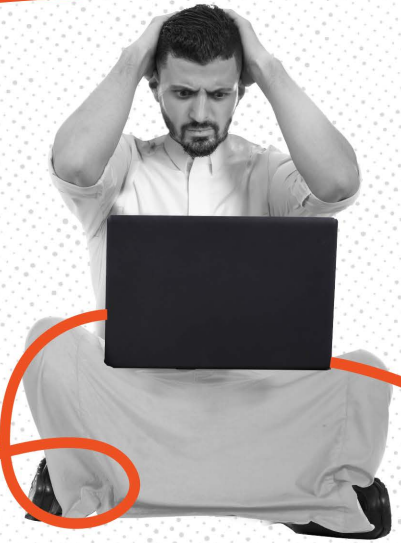
## جسدك

- تتعرض للصداع التوتري بشكل متكرر
- تشعر بأعراض مثل فقدان الشهية
- دايم مرهق جسدياً
- تعاني من الأرق ولخبطة في النوم
- تلاحظ ضعف في جهازك المناعي



## أدائك الوظيفي

- تشعر أن لا طاقة لك للذهاب للعمل
- غيابك كثير
- تتأخر في تسليم المهام
- تنسحب اجتماعياً
- تفكر بتغيير وظيفتك بشكل مستمر



## نفسيتك

- تشعر بالاكتئاب في العمل
- تشعر بتعب واستنزاف من المهام
- تنسى كثير وتركيزك قل
- تنتقد وتتحلطم كثير في بيئة العمل

## 3 صفات في شخصيتك يا تحميك يا تحرقك

### مدى مرونتك وقت ضغوطات العمل

راقب نفسك هل تقدر تسيطر على الضغوط وتقبلها؟ وتذكر إنها فترة وتعدى واستمتع بالإنجازات

### مستوى خبرتك بالمواقف والضغوطات

مواجهتك لمصادر ضغط متكررة تساعدك على الاستجابة والتصرف السليم في الضغوطات لذلك تأكد إنك مستفيد بعد كل فترة ضغط تمر عليك

### مستوى ثقتك بنفسك

ثقتك في نفسك تخفف من شعورك بالضغط والتوتر لذلك اشتغل على نفسك لتتوافق وتتوافق مهاراتك وقدراتك مع متطلبات العمل وما تتوتر

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



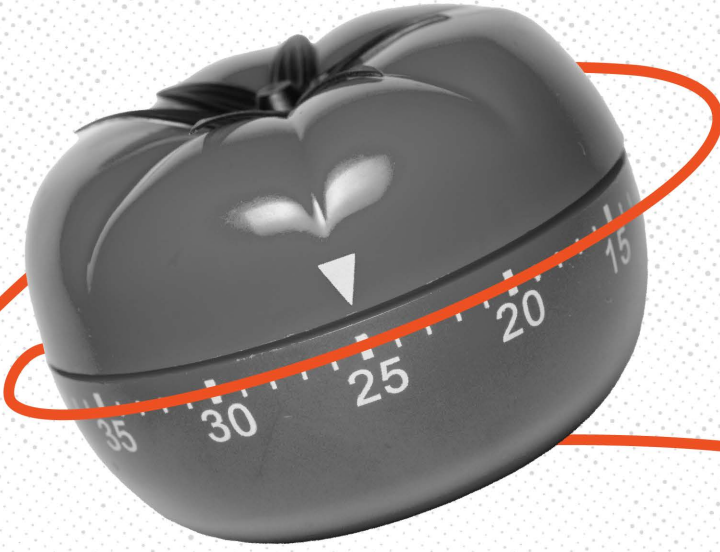
# طاول تتصدى فيها

راق  
في



الاحت  
الوظيفي

# جرب أداة بومودورو في عملك



فكرتها أنك تقسم قائمة المهام إلى أجزاء مدتها  
**25 دقيقة** مع فترات راحة قصيرة (دقيقتين أو ثلاث دقائق)



25



3



25



3



25



3



25

بتساعدك هذي الأداة على التركيز، لأن أفضل طريقة  
لأداء المهام هي لما تحدد مدة زمنية لكل مهمة،  
وهذي الفكرة الأساسية من أداة بومودورو

لا تحط خط بين عملك  
وحياتك الخاصة لكن

توازن  
بينهم

تقبّل فكرة إنك ما تقدر تفصل تماماً بين العمل والحياة  
الخاصة؛ لأن العمل يشكّل جزء كبير من يومك لكن..  
توازن واعطي كل جانب وقته الذي يستحقه



# خط الخط

## بينك وبين الشائعات

كل ما تشتغل أكثر بتنجز أكثر ..  
بدون عواقب صحية

"تشير الدراسات إلى أن العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر في الأسبوع مرتبط بخطر أعلى بنسبة 35% للإصابة بالسكتة الدماغية ، مقارنة بالعمل 35-40 ساعة في الأسبوع."

## الإجازات حل للتعامل مع الاحتراق الوظيفي

"تظهر الأبحاث أن الإجازات تساعد في خفض مستويات الإرهاق ولكن لا "تعالج" الاحتراق حيث يجب إيجاد حلول أخرى مستدامة للتعامل مع الاحتراق الوظيفي."

# تكيّف وروّق في عز ضغوطات العمل



## روّق عشان صحتك

خصص 30 دقيقة لممارسة أي نشاط بدني تفضله  
خصص وقت تتواصل فيه مع اللي تحبهم  
خذ كفايتك من النوم  
فرّغ ضغوطات العمل في هواية تحبها، وإذا ما  
عندك حاول تكتشفها





## ريّح شوي

لا تنسى إنك تحتاج وقت راحة  
"تشير الدراسات أن تخصيص 5-10 دقائق لكل ساعة  
يزيد من تركيز و طاقة الفرد"

## اربط عملك بشيء تقدره

وتذكّر إن لك أثر في مجتمعك  
وأستشعر ما تقوم به

## خل وقتك فيه بركة

- ضبّط جدول أولوياتك
- فوض مسؤولياتك،
- وقسم المهام

~~اطلع ألعب تنس~~

~~أجلس مع أهلي~~

اسلم المشروع



# المؤسسة تحترق موظف

لأن احتراق الموظف يؤدي إلى  
انخفاض الإنتاجية في المؤسسة، وقلّة الكفاءة

"تشير الدراسات عالميًا في كل عام، يتم فقدان 550 مليون يوم عمل بسبب ضغوطات العمل، وأن مصاب الاحتراق الوظيفي، أكثر عرضة بمقدار 2.6 مرة للبحث عن وظيفة مختلفة"



# لو كنت مسؤول انتبه من السلوكيات التالية و



## خط خط

### بينك وبينها

معاملة غير عادلة  
تكليف بمهام صعب السيطرة عليها  
تكليف بمهام غير واضحة مع توقعات عالية  
قلة التواصل والدعم في بيئة العمل

توضح الدراسات أن مايقارب **40%** من الموظفين لا يعرفون مهامهم بوضوح مما يجعلهم معرضين للاحتراق الوظيفي أكثر من غيرهم

# 4 خطوات تحمي موظفيك من الاحتراق الوظيفي

## عظهم الثقة

وامنحهم مساحة في  
العمل واخلهم جزء من  
صناعة القرارات

## حاورهم

واسمعهم بحرص  
واهتمام

## ادعمهم

وامدحهم وقت إنجازاتهم،  
ووفر لهم الدعم النفسي

## وضّح توقعاتك

وحدد بوضوح دورهم  
ومسؤولياتهم





## كيف تقدر موظفيك ؟

تقديرك لموظفيك يعزز ولائهم  
للمؤسسة ويحميهم من الاحتراق الوظيفي

### التقدير اليومي

وهذا أثره عميق وما يكلفك شيء

- احرص تسلم عليهم
- اكتب لهم ملاحظات تحفيزية بخط اليد مثلاً
- اشكرهم لفظياً

### التقدير المهني

وهو الأكثر تأثيراً

- الاحتفال بالذكرى السنوية لانضمام الموظف
- الاحتفال بالمناسبات الشخصية للموظف

يوفر دعم المدير حاجزاً نفسياً حيث الموظفون الذين  
يشعرون بدعم أقل عرضة بنسبة **70%** للاحتراق



إذا مهامك تعدت النطاق  
وحسيت وقتك ضااق  
انتبه لايجيك احتراق

لأن صحتك النفسية تهمننا

# كطخط

بينك وبين الاحتراق الوظيفي

زر دليلك الصحي

اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على إكس

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

