

# وقتی که خانه به محل کار تبدیل می شود

## ترجمه: بهاره عدل پرور

سلامت روانی و دور کاری با شیوع کرونا، در اغلب کمپانی های مهم از جمله گوگل، اپل و آمازون برای جلوگیری از شیوع کووید ۱۹، روش دورکاری مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که فواید آتی سلامتی دور کاری بسیار واضح و آشکار است ولی در مقابل باید در این شرایط به سلامت روانی افراد هم توجه بشود.

## خطرات دور کاری بر سلامت روانی

بسیاری از کارمندان در هفته های پیش رو، ممکن است بر اثر دورکاری اجباری تبعات غیر قابل پیش بینی سلامت روانی را تجربه کنند. دو علت نگرانی دور کاری، انزوا و افسردگی است. برای افرادی که به زندگی اداری و مقدار ثابتی از تعاملات اجتماعی در اداره عادت کرده اند، دور کاری در طول شیوع کرونا ممکن است باعث بدتر شدن سلامت روانی آنها بشود.

## انزوا و کناره گیری

تعاملات روزانه باعث تقویت حس بهزیستی و خوشی و تعلق افراد به جامعه می شود. طبق تحقیقات انزوا دو برابر چاقی برای سلامت جسمی و روانی مضر می باشد. احساس تنهایی وقتی به شکل مزمن در می آید عواقب جدی به همراه خواهد داشت. برای بسیاری از افرادی که تنها زندگی می کنند، در خانه ماندن در طول شیوع کرونا می تواند به یک واقعه موقت تبدیل شود. زیرا در این بیماری همه گیر بیشتر مردم تشویق می شوند که در خانه بمانند. اولویت اصلی در این دوران، نیاز به حفظ روابط با همکاران و مدیران است (بخصوص برای کسانی که از آن انزوی می گیرند). این نه تنها برای عملکرد کار بلکه برای سلامتی احساسی و روانی نیز امری ضروری و لازم است. تکنولوژی می تواند در این ارتباطات نقش کمکه کننده را داشته باشد. برای مثال در حال حاضر بخش های زیادی حتی در صورت عدم اجرای فاصله گذاری اجتماعی، تعداد قابل توجهی نیروی کار از راه دور دارند.

## فرسودگی (دلزدگی)

افرادی که جدیداً به دور کاری مشغول شده اند باید به مساله فرسودگی و دلزدگی توجه داشته باشند، زیرا آنها ممکن است احساس کنند که در خانه مجبور به انجام کار در ساعات طولانی تر هستند و ثابت می کنند که آنها با کار در خانه - بخصوص با انتخاب های کمتر فوق برنامه بعد از کار، بهره وری بیشتری دارند. علاوه بر آن، در طول همه گیری کووید ۱۹، حتی برای افراد حرفه ایی که عادت به دور کاری دارند مرزهای بین زندگی شخصی و کار محو و ناپدید می شوند و همچنین تعداد قابل توجهی از مدارس تعطیل هستند، به این معنی که کودکان در خانه هستند و والدین شاغل ممکن است برای جدا کردن مسئولیت ها دچار کشمکش بشوند (به مشکل برخوردند). در کنار محافظت از سلامت جسمی خود و خانواده در طول این بیماری همه گیر، برای حمایت از سلامت روانی خود و حفظ بهزیستی و رفاه در فضای کار خانگی ابتکار عمل به خرج بدهید.

این می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱ ایجاد یک مکان راحت و خصوصی برای انجام کارها پتان در خانه،
- ۲ در صورت امکان انجام تمرین های ورزشی
- ۳ داشتن تعاملات اجتماعی
- ۴ خاموش کردن اعلان های ایمیل قبل و بعد از ساعات کار
- ۵ داشتن یک برنامه منظم خواب

## پذیرفتن موقعیت پیش آمده

دور کاری چندین سال است که یک روند رو به رشدی داشته است. بیماری همه گیر کووید-۱۹ برای شرکت هایی که قبلاً به دور کاری توجه نمی کردند فرصت ها و چالش های کار در خانه را آشکار خواهد کرد. افراد زیادی، بخصوص افراد عصبانی، می توانند به صورت حرفه ایی و روانی از کار در خانه بهره ببرند. برای مثال: شاغلان طیف اوتیسم یا افرادی با شرایط روانی OCD به علت سرو صداهای بلند و حواس پرتی در محل کار که باعث صدمات عاطفی می شود و بر روی عملکرد آنها اثر می گذارد، از ساعت کاری بیشتر در خانه بهره می برند. یک نکته امیدوار کننده در وضعیت کووید-۱۹، ممکن است این باشد که این بیماری توانایی غیر منتظره بسیاری از سازمان ها برای پذیرفتن نیازهای سلامت جسمی و روانی نیروی کار خود را نشان می دهد. (این بیماری نشان داد که بسیاری از سازمان ها نیازهای سلامت جسمی و روانی نیروی کار خود را مد نظر قرار می دهند). یک نکته مطمئن این است که در این زمان عدم قطعیت یک اضطراب، سلامت روانی در محل کار، در خانه یا اداره، باید در اولویت کارفرمایان باشد.

