



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



صحة الموظفين - الصحة النفسية -  
Workwell -Mental Health-

مرحباً بكم في كتيب "صحة الموظفين". هدفنا هو تعزيز الوعي الصحي بين الموظفين، وتوفير أدوات عملية تساعدكم على تحسين صحتكم النفسية والجسدية داخل وخارج مكان العمل. نتمنى لكم رحلة صحية ومليئة بالنشاط!

هدفنا:

- ✓ رفع الوعي بأهمية الصحة النفسية والجسدية للموظف.
- ✓ تقديم معلومات موثوقة وقابلة للتطبيق في الحياة اليومية.
- ✓ تحفيز تبني عادات صحية تعزز الإنتاجية والرفاهية.

## مفهوم الصحة النفسية وأهميتها في بيئة العمل:

الصحة النفسية هي شعور بالتوازن يساعدك على مواجهة ضغوط الحياة والمشاركة في المجتمع، وهي حق أساسي وأحد عوامل التنمية. ولا تقتصر على غياب الاضطرابات، بل تشمل طيفاً من الحالات النفسية المتفاوتة.

**في بيئة العمل**، تعد الصحة النفسية ضرورية لتحقيق رفاه الموظفين، حيث تؤثر بيئة العمل بشكل مباشر على حالتهم النفسية. لذا، **من المهم أن تعزز الصحة النفسية في أماكن العمل؛** لتقليل الضغوط ودعم الموظفين .



## العوامل التي تؤثر على صحة الموظفين في بيئة العمل:

- نقص المهارات أو عدم ملاءمتها لمهام الوظيفة.
- ضغط العمل الزائد أو قلة عدد الموظفين.
- ساعات عمل طويلة أو جداول غير مرنة.
- ضعف الدعم من الزملاء أو تسلّط المشرفين.
- التعرض للمضايقات أو التنمر.
- التمييز أو الإقصاء في بيئة العمل.
- غموض الدور الوظيفي.
- ترقيات غير عادلة (ناقصة أو مفرطة).
- انعدام الأمان الوظيفي أو تدني الأجور أو ضعف التطوير المهني.
- صعوبة الموازنة بين العمل والحياة المنزلية



## علامات الإنهاك والتوتر المزمن

علامات الإنهاك والتوتر المزمن عند الموظفين يمكن أن تكون واضحة أحياناً، لكنها غالباً ما تظهر تدريجياً وتُهمل، مما يؤدي إلى تدهور في الأداء والصحة النفسية والجسدية.



إليك التصنيف الكامل للعلامات:

### أولاً: علامات نفسية وسلوكية

#### 1. انخفاض الحافز للعمل

- فقدان الشغف بالمهام اليومية.
- شعور دائم بالملل أو عدم جدوى العمل.

#### 2. الانسحاب الاجتماعي

- تجنب التفاعل مع الزملاء.
- الانعزال أو قلة المشاركة في الاجتماعات.

#### 3. التهيج والعصبية

- ردود فعل مبالغ فيها على أمور بسيطة.
- صعوبة في ضبط الأعصاب.

#### 4. انخفاض الإنتاجية والتركيز

- سهولة التشتت.

- نسيان المهام أو ارتكاب أخطاء متكررة.
- 5. **القلق المستمر أو مشاعر الاكتئاب**
- شعور بالثقل النفسي أو الحزن بدون سبب واضح.
- التفكير المستمر في ترك العمل.

## ثانيًا: علامات جسدية

1. **الإرهاق المستمر**
  - الشعور بالتعب حتى بعد النوم أو الراحة.
  - ثقل في الجسد أو فقدان النشاط البدني.
2. **مشاكل في النوم**
  - صعوبة في الاستغراق في النوم أو الاستيقاظ المتكرر.
  - أرق دائم أو نعاس مفرط أثناء النهار.
3. **صداع متكرر أو آلام عضلية**
  - خاصة في الرقبة، الكتفين، أو الظهر.
4. **اضطرابات الجهاز الهضمي**
  - مثل الغثيان، الإسهال، أو الإمساك.
5. **تغيرات في الشهية أو الوزن**
  - زيادة أو نقصان واضح في الأكل أو الوزن.

## ثالثاً: علامات متعلقة بالأداء الوظيفي

### 1. تراجع جودة العمل

- إنجاز المهام بشكل سريع وغير دقيق.
- تكرار الأخطاء أو الفشل في الالتزام بالمواعيد.

### 2. الغياب المتكرر

- إجازات مرضية متزايدة.
- التأخير المستمر أو مغادرة العمل مبكراً.

### 3. عدم القدرة على اتخاذ القرارات

- التردد الزائد.
- طلب التوجيه بشكل مفرط.

## ⚠ ملاحظة هامة:

إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من عدة أسابيع، فقد تكون مؤشراً على الاحتراق الوظيفي (Burnout) أو اضطراب القلق المزمن.

## كيفية التعامل مع أعراض الإنهاك والتوتر المزمن لدى الموظف

### 1. التعرف والاعتراف بالأعراض

- أول خطوة هي أن يلاحظ الأعراض الجسدية أو النفسية بوعي (مثل التعب المستمر، صعوبة النوم، تراجع التركيز، التهيج).
- لا يتجاهل هذه العلامات، ولا يعتبرها أمرًا طبيعيًا يجب تحمله.

### 2. التحدث مع جهة الدعم في العمل

- التوجه إلى مسؤول الموارد البشرية أو المدير المباشر لمناقشة الوضع.
- طلب التسهيلات الممكنة، مثل تقليل عبء العمل مؤقتًا، إعادة جدولة المهام، أو الحصول على إجازة.

### 3. زيارة طبيب أو مختص نفسي

- استشارة طبيب عام أو طبيب نفسي متخصص لتقييم الحالة بدقة.
- يمكن للطبيب أن يوجه العلاج المناسب (جلسات استشارة نفسية، تمارين استرخاء، أدوية إذا لزم الأمر).

## استراتيجيات إدارة الضغط النفسي

إدارة الضغط النفسي (Stress Management) أمر أساسي للحفاظ على الصحة النفسية والإنتاجية في بيئة العمل. فيما يلي استراتيجيات عملية ونصائح وتمارين موجهة للموظفين تساعد في التعامل مع الضغوط اليومية:

### تنظيم الوقت وتحديد الأولويات

- استخدم قائمة مهام يومية. (To-Do List)
- حدد المهام العاجلة والمهمة (مصفوفة أيزنهاور).
- تجنب المماثلة وقسم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.

### تحديد حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية

- لا تأخذ العمل معك إلى المنزل (قدر الإمكان).
- خذ فترات راحة قصيرة خلال اليوم.

### بناء شبكة دعم اجتماعي في بيئة العمل

- تحدث مع الزملاء الذين تثق بهم.
- اطلب المساعدة عند الحاجة.
- شارك في الأنشطة الجماعية أو التطوعية داخل الشركة.

## اتباع نمط حياة صحي

- تناول طعامًا متوازنًا.
- نم جيدًا (7-8 ساعات في الليلة).
- مارس التمارين الرياضية بانتظام.

## ممارسة تقنيات الاسترخاء الذهني

### تقنية 4-7-8

تعتمد هذه التقنية على نمط تنفسي محدد يتضمن خطوات بسيطة:

1. اجلس أو استلقِ في مكان هادئ.
2. استنشِق الهواء من الأنف لمدة 4 ثوانٍ.
3. احبس النفس لمدة 7 ثوانٍ.
4. ازفر الهواء ببطء من الفم لمدة 8 ثوانٍ.



### التنفس اليقظ (Mindful Breathing)

في هذه التقنية، يُركز الشخص بالكامل على عملية التنفس بوعي كامل:  
اجلس أو استلقِ في مكان هادئ.

1. أغلق عينيك وخذ نفساً عميقاً ببطء من الأنف.
2. لاحظ كيف يتحرك الهواء إلى الداخل ويملأ الرئتين، ثم أزر ببطء من الفم.
3. ركز على كل نفس ولاحظ أي أفكار أو مشاعر تظهر، لكن دون محاولة تغييرها.

### تقنية صندوق التنفس (Box Breathing)

يُستخدم هذا التمرين لتحسين التركيز والتخفيف من التوتر:

1. اجلس أو استلقِ في مكان هادئ.
2. استنشِق لمدة 4 ثوانٍ.
3. احبس النفس لمدة 4 ثوانٍ.
4. ازر لمدة 4 ثوانٍ.
5. انتظر 4 ثوانٍ قبل التكرار.



# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.25.0001771