



تاریخ
۹
تیر
۱۴۰۴
دوشنبه

فرسودگی روانی چیست؟



کند. روابط شخصی و حرفه‌ای آسیب می‌بیند، اعتمادبه‌نفس کاهش می‌یابد و کیفیت زندگی به‌تدریج افت می‌کند. **چگونه از فرسودگی روانی پیشگیری کنیم؟** برای محافظت از سلامت روان و پیشگیری از فرسودگی، می‌توانیم گام‌های ساده اما مؤثری برداریم:
-قطع ارتباط پس از کار: پس از ساعات کاری، خود را از ایمیل‌ها و مسائل شغلی دور نگه دارید.
- استراحت واقعی: استراحت تنها خوابیدن نیست گاهی تماشای طبیعت، گوش دادن به موسیقی آرام، تنفس عمیق یا حتی «هیج کاری نکردن» می‌تواند روان را بازسازی کند.
-قدرت نه گفتن: یک «نه» به‌موقع می‌تواند از فرسودگی طولانی‌مدت جلوگیری کند.
-گفت‌وگوی درونی: هر هفته چند دقیقه با خود خلوت کنید و صادقانه بپرسید: «آیا واقعا حالم خوب است؟»
-مراجعه به متخصص: روان‌درمانی، مشاوره یا شرکت در کارگاه‌های خودآگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا از روانتان مراقبت کنید.

علائم خستگی روانی

سایت دکتر قیومی می نویسد: مغز یک عضو فعال بدن است که انرژی زیادی را برای پردازش هزاران اطلاعات و داده‌ها مصرف می‌کند. پس طبیعی است که اگر این عضو بدن دچار خستگی شود که به آن خستگی روانی یا ذهنی گفته می‌شود.

وقتی ذهن دچار خستگی می‌شود دیگر آن عملکرد سابق را ندارد و گاهی وقت‌ها ممکن است حتی شخص در انتخاب میان دو غذا مردد و درمانده شود. اما به نظر شما چرا ذهن خسته می‌شود؟ راه درمانی برای این مشکل وجود دارد؟

اگر شما هم خواندن این مطالب برایتان جذاب شد و دوست دارید بدانید که ذهن چگونه خسته می‌شود و با راه‌های درمان این مشکل را آشنا شوید لطفاً تا پایان ما را همراهی کنید.

خستگی روانی چیست؟

خستگی و یا فرسودگی روانی را می‌توان یک احساس خستگی بیش از اندازه دانست. در واقع یک حالت مزمن از استرس و خستگی است که به دلیل واردشدن فشارهای ذهنی زیاد به مغز شما ایجاد می‌شود همان‌گونه که جسم انسان در اثر فعالیت‌های شدید و مداوم خسته و حتی فرسوده می‌شود، ذهن نیز می‌تواند؛ مانند بدن به‌خاطر فعالیت شدید دچار خستگی و حتی فرسودگی شود.

اگر از ذهن خود زیاد کار بکشید بدون آن که به آن استراحت بدهید دچار مشکل خستگی روانی می‌شوید.

یکی از بارزترین علائم خستگی روان، عدم تمرکز در انجام کارها است. در این حالت شما نمی‌توانید بر روی یک موضوع تمرکز کنید، درست فکر کنید و یک تصمیم عاقلانه بگیرید.

هنگامی که شما دچار خستگی ذهنی باشید، در انجام کاری که در صورت عادی از شما نیم ساعت زمان می‌گرفته است، در زمانی که دچار خستگی ذهنی باشید یک ساعت و شاید بیشتر از شما زمان بگیرد.

علاوه بر این ها خستگی ذهنی یا استرس و اضطراب به همراه است که قدرت تصمیم‌گیری افراد را در درون ضعیف‌ترین درجه خود قرار می‌دهد.

همچنین این موضوع روی بدن شما نیز تأثیر می‌گذارد و به‌مرورزمان سبب رخوت و بی‌حوصلگی شما در انجام کارها می‌شود.

علائم خستگی روانی چیست؟

هنگامی که شما دچار مشکل خستگی ذهن شوید ممکن است علائم مختلفی را از خودتان نشان بدهید. در گاهی موارد ممکن است که شما نتوانید به‌راحتی این علائم را تشخیص بدهید.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: فرسودگی روانی

لغو برنامه و بلا تکلیف بودن

علاهای خستگی روانی

مشکل و مسائل زیادی می‌تواند سبب خستگی ذهنی افراد شود. اما به‌صورت معمول قرارگیری در معرض استرس و اضطراب زیاد می‌تواند باعث شود که فرد دچار خستگی ذهن شود. در این قسمت برخی از علت‌های خستگی ذهن را برای شما عزیزان بیان می‌کنیم.

۱.فرسودگی شغلی

این مورد زمانی اتفاق می‌افتد که شخص بیش از اندازه و بدون استراحت کار می‌کند یا کار او از نظر احساسی یک کار سخت است.

۲.استرس

استرس و فرسودگی روانی شباهتی به یکدیگر ندارند، اما قرار گرفتن زیاد در معرض استرس و اضطراب می‌تواند سبب خستگی ذهنی و جسمی شود.

۳. سلامت روان

تعدادی از افراد که به برخی از مشکلات روانی مانند: افسردگی و یا اضطراب دچار هستند، بیشتر احساس خستگی روانی می‌کنند. برخی از این افراد حتی پس از بهبود از علائم بیماری خود دچار خستگی ذهن هستند و علائم آن را درون خود می‌یابند.

۴.مشکلات جسمی

مشکلات جسمی از جمله موارد دیگری هستند که سبب ایجاد این عارضه درون افراد می‌شوند. به طور مثال ممکن است شما پس از بروز یک بیماری سخت و یا یک مشکل جسمی بزرگ دچار خستگی ذهنی بشوید.

راهکارهای برطرف کردن خستگی ذهنی

وابسته به این موضوع که دلیل خستگی ذهنی شما چیست؟ راهکارهای درمان نیز متفاوت است. همچنین برای این که بتوانید بر خستگی روانی خود غلبه کنید، لازم است که به دنبال راه‌های درمان کوتاه‌مدت نباشید. شما باید با استفاده از این راهکارها کم کم عادت‌های درست و مناسب را جانشین عادت‌های منفی زندگی خود کنید. برخی از این راهکارها برای ازبین‌بردن خستگی ذهنی شامل موارد زیر می‌شود.

۱.دوری از عوامل استرس زا

از عواملی که باعث ایجاد استرس درون شما می‌شوند دوری کنید. استرس عامل اصلی خستگی روانی به‌حساب می‌آید. ازاین‌رو ازبین‌بردن این عامل یک نکته مثبت درون زندگی شما است.

گاهی وقت‌ها انجام برخی از کارها انرژی زیادی را از ذهن شما می‌گیرد. قبل از انجام این کارها با خودتان صحبت کنید که آیا ضروری است این کارها را انجام بدهید؟ آیا زمان کافی برای انجام این کارها دارید تا فشار و استرس کمی‌تر را تجربه کنید و یا زمان کافی برای انجام آن‌ها ندارید.

۲.برقراری تعادل در زندگی

اگر قادر نیستید عاملی را که سبب فشار بر روی شما می‌شود را از زندگی خود حذف کنید، مدت‌زمان انجام آن فعالیت را کاهش بدهید.

یا وقت‌های خالی خود را با کارهایی بگذرانید که دوست دارید و سبب

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۲۳۵
سال سی ام

انرژی شما می‌شوند. در واقع از این طریق بین کارهایی که از شما انرژی دریافت می‌کنند و کارهایی که باعث انرژی شما می‌شوند تعادل برقرار کرده‌اید.

۳.جست و جو یک درمانگر

در راه دوری از خستگی روانی کمک‌گرفتن از اشخاص دیگر نیز می‌تواند چاره‌ساز باشد. به طور مثال مراجعه به یک درمانگر می‌تواند به فرد برای کاهش فشارهای روانی وی کمک بزرگی به‌حساب بیاید. درمانگر به فرد کمک می‌کند تا علت‌های فشار روانی خود را بشناسد و سپس به حل آن‌ها بپردازد. همچنین شخص درمانگر می‌تواند شیوه‌های درست زندگی کردن را به شخص آموزش بدهد که این مورد در کاهش فشار ذهنی بسیار مؤثر است.

۴.تلاش برای تمرکز

یکی از مشکلاتی که خستگی روانی به همراه دارد، عدم تمرکز حواس است. برای حل این مشکل می‌توانید از تمرین‌های کنترل و افزایش تمرکز استفاده کنید.

همچنین افزایش تمرکز باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند از احساسات خودآگاه‌شود و از این طریق مدیریت فرسودگی شغلی، جسمی و روحی آسان‌تر می‌شود.

۵.بستن پرونده‌های ذهن

هیچ چیز به‌اندازه افکار آزاردهنده و نادرست ذهن و روان شما را خسته و فرسوده نمی‌کند. در گاهی موارد خستگی ذهن یک دلیل دارد که فقط کافی است که آن را پیدا کنید.

یک مشکل مالی، یک جروبحث، یک مشکل کاری می‌تواند به‌گونه‌ای باشد که ذهن شما را به هم بریزد و تمرکزتان را از بین ببرد. ازاین‌رو لازم است مسائل را تا جایی که برایتان امکان دارد حل نموده و پرونده آن‌ها را درون ذهن خود ببندید.

۶.پیدا کردن منبع آرامش

هر آدمی هم دارای نقطه‌ضعف و هم دارای نقطه قوت است. هر شخص با برخی مسائل مشوش شده و با انجام برخی از کارها آرامش می‌گیرد. شما با انجام کارهایی که دوست دارید می‌توانید ضربان قلبتان را منظم و ذهنتان را آرام کنید.

موسیقی گوش‌دادن، به گل‌وگیاه رسیدگی کردن، دیدن فیلم موردعلاقه‌تان، نوشیدن یک چای گرم، صحبت با یک دوست صمیمی و امن، پیاده‌روی، استفاده از هوای آزاد و... می‌توانند از جمله کارهایی باشند که باعث آرامش ذهنی شوند.

هر کار و یا چیزی که از فشار و خستگی روانی شما می‌کاهد و سبب انرژی شما می‌شود را غنیمت بشمارید و آن را حتماً درون زندگی روزمره خود قرار دهید.

۷. احساسات خود را یادداشت کنید.

تحقیقات صورت گرفته نشان‌دهنده این موضوع است، افرادی که اتفاقات روزانه خود را یادداشت می‌کنند، از آرامش ذهنی بیشتری برخوردار هستند.

اجتناب از فرسودگی روانی

برایتان خوب است. اما ممکن است بهتر باشد که به سراغ کاری نروید که موقعیت‌های تنش زا را در طول روز ایجاد کند. اگر چنین شغلی دارید بهتر است آنرا کنار گذاشته و کار کم استرس‌تری پیدا کنید، می‌توانید بدون از دست دادن کارتان با عامل تنش زا ملاکزه کنید. اگر نمی‌توانید، لازم است که به سراغ کار دیگری بروید.

هیچ کس دیگری اینکار را برای شما انجام نخواهد داد زیرا هیچ کس نمی‌داند که چه چیزی شما را مضطرب می‌کند.

درس ۳: سعی کنید که تعادل خوبی میان زندگی و کارتان ایجاد کنید

یکی از روش‌های خوب برای جلوگیری از استرس این است که تعادل خوبی میان زندگی و کارتان ایجاد کنید. اگر گام‌های مثبتی برای گذراندن وقت کمتر در محل کار و بیشتر بودن با خانواده، یا دنبال کردن علایق شخصی بردارید، استرس‌تان کمتر خواهد شد. تا آنجایی که برایتان امکان دارد، با راندمان بیشتر و در زمان کمتر کارتان را انجام دهید. آموزه‌های مدیریت زمان، انرژی و تمرکز می‌تواند در این خصوص به شما کمک کند.

درس ۴: فعالیت داشته باشید

ورزش کردن روش بسیار خوبی برای کاهش ریسک فرسودگی روانی است. اولاً آنهایی که از نظر جسمانی سالم هستند بهتر می‌توانند با نیازهای کاری کنار بیایند، ثانیاً ورزش اندورفین تولید می‌کند که به داشتن حس خوب کمک خواهد کرد. با این حال لازم است که تمرینات به صورت دوره‌ای انجام شده و به آرامی و با صبر و حوصله بدن را تقویت کنید.

سایت بهبود فردی می‌نویسد: اولین چیزی که باید بخاطر داشته باشید این است که وقتی از فرسودگی روانی رنج می‌برید، ماهیت شرایط بدین معنی است که هیچ کاری برایش نمی‌توان کرد. بخشی از مشکل این است که شما آنچنان خسته‌اید که نمی‌توانید به چیزی اهمیت بدهید!

بنابراین با ایجاد تغییر برای بهبود زندگی مبارزه خواهید کرد. و در حالیکه هیچ شکی نیست که بعضی افراد نسبت به سایرین بیشتر مستعد فرسودگی روانی هستند، حتی تواناترین آنها در نهایت با درمان مقابله می‌کنند.

درس ۱: پیشگیری بهتر از درمان است.

سعی کنید که اگر تحت استرس روانی هستید سریعاً آنرا درمان کنید و وقتی استرس زیاد شد از آن موقعیت خود را دور کنید.

از دوستان یا همکارانتان بخواهید که به شما کمک کنند و شما در مورد میزان استرس و فشار با آنها صحبت کنید. بعضی افراد شتابزده تصمیم می‌گیرند و عصبانی می‌شوند، عده‌ای هم ساکت می‌مانند. بر اساس میزان توانایی‌تان کار کنید، برسی کنید که چه زمان دچار استرس می‌شوید و سپس برای این وضعیت کاری کنید.

درس ۲: همه چیز بستگی به شما دارد

شواهد نشان می‌دهد که پرتنش‌ترین موقعیت‌ها آنهایی هستند که شما توان کاری خود را در آن وضعیت از دست می‌دهید. پاسخ این است که سعی کنید زندگی‌تان را هر طور که شده کنترل کنید

برای مثال سعی کنید که از موقعیت های تنش زا دوری کنید. نمی‌توان از تمامی آنها فرار کرد، اما کمی استرس و خارج شدن از محوطه‌ی آزارش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۹۴/۱۴۰۴۰۳/۱۱-۱۴۰۴۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۹۴ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدکریم مرادی فرزند حسینعلی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۶۹/۳۰ مترمربع پلاک ۱۲۲۳ فرعی از ۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ اصلی قطعه ۱۰ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی آقای حسینعلی مرادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۴/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲۴ ۴۷۰۶۴/۱۹۷۴۴۱۸ ۴۵۹ م الف					
محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج					

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۹۳/۱۴۰۴۰۳/۰۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کارزون تصرفات مالکانه متقاضی آقای مظفر خسروی فرزند خلیفه به شماره شناسنامه ۳ کدملی ۲۳۷۰۵۵۶۵۵۲ صادره از کارزون در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۲۶۲/۷۸ مترمربع پلاک ۲۲ فرعی از ۵۴ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۵۴ اصلی قطعه ۳ واقع در بخش هفت فارس کارزون خریداری از مالک رسمی (با واسطه از آقایان خلیفه خسروی و سبز علی قربانی و سهم الحصة خود متقاضی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۴/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲۴ ۴۷۰۶۶/۱۹۷۴۴۱۳ ۴۶۹ م الف					
رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کارزون					

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۹۳/۱۴۰۴/۰۳/۱۱-۱۴۰۴۰۳/۱۱ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد کریم مرادی فرزند حسینعلی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۱۵/۸ مترمربع پلاک ۱۲۲۲ فرعی از ۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ اصلی قطعه ۱۰ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی آقای جلیل و علی اکبر مرادی فرزندان خلیل مرادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۴/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲۴ ۴۷۰۶۲/۱۹۷۴۴۱۶ ۴۶۱ م الف					
محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج					