

”تغيير الوظيفة أنقذ حياتي“.. كيف تتخلص من الاحتراق النفسي؟



ترجمة وتحرير نون بوست

حصل سينسر كارتر على إجازة من العمل لمدة ثلاثة أشهر بسبب الإجهاد، لكن رؤسائه طلبوا منه على العودة مبكرا قبل انتهاء هذه المدة، ثم ضاعفوا حجم الفريق الذي يديره ومسؤولياته. يقول كارتر إن ”كل شيء قد ساء خلال العامين الماضيين“. في الواقع، حدثه طبيبه العام من أن التوتر قد يقتله بسبب ارتفاع ضغط الدم، وأوضح كارتر أنه ”قرّر ترك العمل طوعا لإنقاذ حياته“.

ورغم خضوعه للعلاج النفسي في الفترة التي سبقت تركه للعمل، إلا أن ذلك لم يساعده كثيرا نظرا لبيئة عمله المتطلبة كمدیر للعمليات في إحدى الشركات العالمية، مما يعني التعامل مع بيانات وجداول لا نهاية لها، وإدارة فرق من دول مختلفة، وتولي مسؤولية ميزانيات ضخمة في إطار ثقافة تنافسية صارمة. في هذا الشأن، يقول كارتر: ”شعرت بأن علاقاتي الشخصية تنهار. لقد أصبح سلوكي فوضويا دون أن أتمكن من السيطرة على الأمور. حتى عندما تكون في إجازة، لا تستطيع الانفصال تماما عن العمل“.



”لا تستطيع أن تفصل نفسك تماما عن أجواء العمل“.. سبنسر كارتر.

كان من المؤلم بالنسبة لكارتر أن يتخلى عن مهنة براتب مرتفع قضى فيها سنوات طويلة من عمره، لكنه فكر في النهاية في الضرر الذي ”يقترفه بحق نفسه“. وجدت دراسة حديثة أجرتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية أن العمل لمدة 55 ساعة على الأقل في الأسبوع يسبب مئات الآلاف من حالات الوفيات المبكرة، كما يرتبط ذلك بمخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب، حيث وُصفت ساعات العمل الطويلة بأنها ”خطرة على الصحة“.

الإرهاق هو الاسم الذي يطلق على مجموعة من الأعراض التي تتسبب بها بيئة العمل المجهدة، بما في ذلك التعب وآلام العضلات والصداع واضطرابات المعدة، إلى جانب الآثار النفسية مثل الخمول وفقدان الحافز.

وجدت العديد من الدراسات الاستقصائية أن الإرهاق قد تزايد بين العمال خلال العام الماضي، في ظل اضمحلال الحدود الفاصلة بين الحياة المهنية والحياة الخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعملون من المنزل، وتزايد القلق بشأن الأمن الوظيفي. علاوة على ذلك، انتشر الإرهاق في صفوف الأشخاص الذين يشغلون وظائف تتعامل بشكل مباشر مع أزمة كوفيد.

تقول أخصائية علم النفس الإكلينيكي، الدكتورة روبرتا باب: ”الإرهاق هو النتيجة التراكمية للإجهاد المزمن الذي لا نتخلص منه“، مضيفة أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية للإرهاق. يمكن أن تتعرض للإرهاق بسبب الإنهاك والتعرض للضغط (الإرهاق ”المحموم“)، ولكن أيضا بسبب نقيض ذلك، أي ”الملل“، حيث قد تشعر ”باستمرار بأنك تتعرض لجهد أو عمل أقل من المطلوب“. تقول باب: ”قد يبدو الأمر غريبا، لكننا بحاجة إلى قدر معين من التحفيز في عملنا وحياتنا اليومية حتى نتمكن من تأدية مهامنا والشعور بالرضا“. ثم، هناك ”الإرهاق المضني“ الذي يسبب انخفاض الحافز، حينها ”يشعر الناس بانخفاض طاقتهم، وإرهاق على المستوى العاطفي والجسدي والاجتماعي“.

هناك عديد الموظفين الذين لديهم أرباب عمل جيدين، يسمحون لهم بالعودة إلى وظائفهم بعد العلاج من الإرهاق، إلا أن هذا الخيار لم يعد متاحا بالنسبة لكارتر، الذي كان محظوظا لتمكّنه من ترك العمل والاهتمام بشغفه بعلم الآثار.

لقد انتقل كارتر من وظيفة تمكّنه من جني 100 ألف جنيه إسترليني، إلى قطاع يقدم رواتب تبدأ من 19 ألف جنيه إسترليني، لكنه أحب ذلك، وأوضح قائلا: ”لقد تمكّنت من الشعور بالحماس مرة أخرى بفضل هذا المجال الأكاديمي الذي يتحدى العقل ويدفعني لمغادرة المنزل. كان الوضع مخيفا ومثيرا وممتعا، ومنحني شعورا بالرضا عن النفس“.

لقد حدث ذلك عام 2011، لكن كارتر لم يتخلص تماما من الإرهاق، ففي عام 2017، مرّ ”بنوبة ثانية من الإرهاق، أو ما يمكن تسميته اضطراب ما بعد الصدمة، حيث تذكر كلّ شيء بغض النظر عن السعادة التي عاشها لمدة عامين“. رغم ذلك، تمكّن كارتر من التخصص في مجاله، ونشر البحوث، وتغيير حياته المهنية إلى الأفضل، حتى في ظلّ تأثير الوباء على وظيفته وصحته، حيث يقول: ”في بعض الأحيان، أعتقد أن تغيير مهنتي قد أنقذ حياتي بالفعل“.

اكتشفت تارا لويس بعد عملها مسعفة طبية لمدة 16 عامًا، وقبل مغادرة عملها عام 2015، أن الوظيفة التي تمنح شعورا بالرضا والتي تحبها قد لا تحميك من الإرهاق. منذ عام، حصلت لويس على إجازة من العمل لمدة ستة أشهر، رغم أنها كانت تعشق عملها كمسعفة.



”لقد وجدت حس الفكاهة مرة أخرى“.. غيرًا تارا لويس عملها من مسعفة إلى أخصائية تجميل. على مر السنين، أصبح الأمر صعبا للغاية، حيث كثرت ساعات عملها وزاد تعاملها مع القضايا الاجتماعية، بدلا من حالات الطوارئ الطبية، مثل الأشخاص الذين واجهوا صعوبة في الحصول على الرعاية الصحية، فكانوا يتصلون على رقم 999 لطلب المساعدة.

تعتقد لويس أن الأمر استغرق ”ثلاث سنوات جيدة حتى أشعر بتحسن حقيقي مرة أخرى“ بمساعدة الاستشارة ومضادات الاكتئاب، على الرغم من أنه في الشهرين الأولين بعد تركّ وظيفتها، كان هناك ”تحسن هائل“.

بينما كانت عاطلة عن العمل، قررت لويس أن تبدأ التدريب كأخصائية تجميل، وفي السنة التالية، عندما عُرضت عليها وظيفة في صالون، استقالت من هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

في هذا الصدد، تقول لويس: ”مازلت أعمل مع الناس، رغم أنها وظيفة مختلفة تماما. لقد استمتعت بها حقا، فقد أعطتني شعورا مختلفا. أصبحت أعمل لحسابي الخاص، لذا كان بإمكانني التحكم في وظيفتي، وهو أمر ساعدني كثيرا. لقد عملت مع مجموعة رائعة من الناس وضحكت كثيرا، كما استعدت للتو روح الدعابة، ولدي متسع من الوقت لأتمكن من الاستمتاع بالحياة وقضاء الوقت مع أطفالي وزوجي“.



”بدأت حياتي مثالية من الخارج“ ... ميل ماكنتاير، مدربة أعمال.

تقول ميل ماكنتاير، مدربة الأعمال، إن الإرهاق يمكن أن يجعل الناس ”يضعون كل شيء موضع تساؤل“. وتضيف متحدثة عن تجربتها الخاصة: ”بدأت حياتي مثالية من الخارج“، لكن الوظيفة كانت تسبب مشاكل كبيرة.

وصل الأمر إلى ذروته في اليوم الذي نقلت فيه والدها إلى المستشفى لإجراء عملية جراحية، ثم ذهبت إلى العمل حيث كان عليها فصل العديد من الأشخاص عن وظائفهم. ”استيقظت ذات يوم، ولم يتبق شيء لأستمد منه طاقتي“.

كانت مصابة بالكتئاب والقلق ومتلازمة القولون العصبي، ويجري فحصها الآن لاحتمال إصابتها بقرحة في المعدة. قال لها طبيبها العام آنذاك إنه من غير المجدي إعطاؤها راحة لمدة أسبوعين، ونصحها بإجراء تغيير جذري.

في منتصف الثلاثينات من عمرها، تركت ماكنتاير وظيفتها وأمضت سنة في السفر وحاولت ”تعلم كيفية الاسترخاء. لقد أدركت أنني لا أستطيع الاستمرار بنمط العيش الذي كنت عليه“. تلقت دورة تدريبية في إدارة الأعمال وأنشأت شركتها الخاصة لمساعدة الآخرين على تجنب الإرهاق.

انتقلت لاحقاً من إدنبرة إلى هبريدس وأنشأت أسرة، وهي تعيش الآن في جزيرة صغيرة نائية: ”إنها جزيرة جميلة جداً، يقطنها 140 شخصاً والكثير من الخيول والأغنام البرية. هناك نسور تعيش في الجزء الخلفي من منزلي“.

كان الاحتراق النفسي أمرا شائعا بين عملائها، وتقول في هذا الشأن: ”نحن نعيش نقطة تحول جذرية على ما أعتقد، حيث لم يعد العالم القديم مناسباً لتحقيق أهدافنا بعد الآن. هناك رأي منتشر في المجتمع يقول إنه عليك أن تضحي بصحتك أو بعلاقاتك أو بأشياء مهمة بالنسبة لك حتى تكون ناجحاً. عليك أن تكافح. وأنا لا أتفق مع ذلك حقاً“.



”أنا أكسب ما لا أقل، لكنني أكثر سعادة“ ... ميس العلي، معلمة يوغا.

لقد رأى آخرون النور أيضاً. انتقلت ميس العلي من وظيفة ناجحة في مجال الإعلان إلى العيش في إبيزا والعمل كمعلمة يوغا وخبيرة تغذية. كانت قد أصيبت بالاحتراق النفسي مرتين - المرة الأولى منذ 10 سنوات، حيث بدأ شعرها يتساقط وكانت تعاني من التعب وكذلك مشاكل في الأمعاء والجلد. وسنة 2019، قررت الاستقالة تماماً والبدء في الحصول على درجة الماجستير في التغذية.

تقول العلي: ”كان من الصعب التخلي عن الأمن الوظيفي، فهو جزء من هويتك. أنا أكثر فقراً، لكنني أكثر سعادة. جزء كبير من حياتي الآن، والذي كان مفقوداً بشكل كبير في وظيفتي في مجال الإعلانات، هو مساعدة الناس. إنها مجزية أكثر بكثير“. على الرغم من أن إجراء التغيير كان أمراً شاقاً بعض الشيء، إلا أنها تقول إن الأمر لم يكن مخيفاً أبداً، بل كان ”أشبه بإنقاذ نفسي“.



شيفراج باسي، مؤسس ماركة الرفاهية ”إينرموست“.

بصفته مديرا تنفيذيا في أحد البنوك الاستثمارية، كان شيفراج باسي يعمل لساعات طويلة لدرجة أنه كان يعاني من تقلبات مزاجية ومشاكل في النوم ومشاكل جلدية وفقدان الوزن. وهو يقول: ”كل أسبوع، يساورني شعور بالرغبة في حوالي الساعة الثالثة من مساء يوم الأحد“.

بدا ترك مهنة ناجحة قرارا صعبا، على الرغم من أنه يقول الآن إن ”البقاء والاستمرار في المعاناة هو أيضا قرار“. استقال من عمله سنة 2011، لكن الشعور بتحسن استغرق منه سنتين على الأقل. وصرح قائلا: ”لقد استغرق الأمر وقتا طويلا، ولم أدرك ذلك. أعتقد أنه لو كنت قد استقلت من عملي مبكرا، لكانت فترة التعافي أقصر“. منذ ذلك الحين، أنشأ علامة تجارية للرفاهية والتغذية تدعى ”إينرموست“. لقد كان الأمر مروعا ولكنه ”نوع من الخوف أكثر صحة، إنه ليس رهبة. أشعر بسعادة أكبر الآن“.

إن العاملين في المهن القائمة على رعاية الآخرين، مثل مقدمي الرعاية والممرضات والمعلمين، جميعهم معرضون لمخاطر الاحتراق النفسي. ازدادت حالات الاحتراق النفسي بين صفوف الأطباء منذ انتشار الوباء. وقد وجدت دراسة استقصائية أجرتها الجمعية الطبية البريطانية أن أكثر من ثلث الأطباء العاملين الذين استجابوا للوباء كانوا يفكرون في التقاعد المبكر في السنة المقبلة، وحواسمهم كانوا يخططون لمغادرة هيئة الخدمات الصحية الوطنية أو أخذ استراحة مهنية.



سكوت روبنسون.

حتى نهاية سنة 2019، عمل سكوت روبنسون مع أمين المظالم البرلماني والخدمات الصحية حيث تعامل مع الشكاوى المتعلقة بهيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا. لقد كان عملا عاطفيا، فقد كان يتعامل مع أشخاص تأثرت حياتهم بما يعتقدون أنه فشل من جهة الرعاية. ويقول إن ”الأشخاص [في

العمل] يتعاملون مع ذلك بطرق مختلفة. فيصبح البعض منعزلاً ولا يكثرث، لكنه كان عكس ذلك. يتابع روبنسون ”كنت أغضب بالنيابة عن الناس“، وكان يقلق عليهم خارج ساعات العمل، ”يدفعك الأمر إلى التفكير: هل أساعدهم بالفعل؟“ لقد لاحظ أنه لم يكن قادرًا على إدارة ضغوطه بالطرق التي اعتاد عليها، وأصبح أقل اجتماعية. ويقول: ”لم أكن أرغب في التعامل مع الناس، لأنني كنت في الحقيقة أتعامل مع الناس طوال اليوم.“

في النهاية، استقال روبنسون من عمله وقرر أن يتدرب كأخصائي تدليك. ويقول إنها ”بدأت كفكرة جيدة أن أفعل شيئاً يركز على سلامة الناس، ومساعدتهم على الاسترخاء أو التعافي وما شابه ذلك. لحسن الحظ، كانت زوجتي قادرة على دعمي خلال فترة التحول. لقد كنت محظوظا - لم أكن لأتمكن من القيام بذلك بنفس الطريقة لو لم أحصل على هذا الدعم، ولا يتمتع الجميع بذلك.“

وفقا للدكتورة باب، فإن إحدى خصائص الاحتراق النفسي ”هي البداية التدريجية. ويعني هذا أنه إلى جانب قدرتنا على تجاهل أعراض الإجهاد أو الاعتياد بسرعة على مستويات عالية بشكل متزايد من التوتر، قد يكون من الصعب تحديد الأعراض ومعالجتها.“



”لقد كنت الشخص الذي حصل على أصعب الوظائف لأن لدي شيئاً من المرونة الذهنية للتعامل معها“: مليكة حسين، المحاسبة التي أصبحت مدربة للتنفس.

بالنسبة لمليكة حسين، كان الاحتراق النفسي أشبه بـ ”عملية احتراق بطيء“. لقد أحببت وظيفتها كمحاسبة ومديرة مالية لشركة دولية، وتقول إن ”هذا هو الأمر الغريب. لقد كنت أتمتع بمهارة عالية في ذلك، وكنت الشخص الذي حصل على أصعب الوظائف لأن لدي شيئاً من المرونة الذهنية للتعامل معها“. إلا أنها تقول إنه ذات صباح وعندما فكرت في الذهاب إلى المكتب ”بدأت أفقد السيطرة على جسدي. بدأت أرتجف دون القدرة على التحرك أو الكلام، وأصبحت بشلل مؤقت.“

عندما عادت للماضي، أصبح بإمكانها أن ترى كيفية تراكم الضغط خلال 15 سنة في قطاع التمويل. حيث تقول: ”لقد عشت مع الأرق، وعانيت من نوبات هلع، وآلام في الصدر، وآلام في العضلات. لقد كان العمل تنافسيا للغاية، وكنت أعمل في بيئة صعبة دون امتلاك الأدوات اللازمة لوقف التوتر من أن يصبح مزمنًا“. كما تشير حسين إلى أنها عانت من ”تشويش الدماغ“، وانتهى الأمر بالمهام التي كانت تقوم بها في غضون 10 دقائق من قبل، لأن تستغرق ساعات، ”مما زاد من عبء عملها“.

أجيزت حسين من العمل، وعلى الرغم من أنها تلقت توصيات بأخذ مضادات الاكتئاب واللجوء للعلاج النفسي، وجدت أن ما ساعدها حقًا هو تمارين التنفس – التي يُزعم أن من شأنها تغيير الصحة النفسية والجسدية. وبذلك، انتهى بها الأمر بترك وظيفتها في سنة 2016، وبدء التدريب كمدرية في التنفس والتأمل لمساعدة الآخرين، وتؤكد: ”لم أعد أعاني من أي من المشكلات السابقة التي تعاملت معها في غضون ستة أشهر فقط“.

الخبر السار هو أن هناك ”طرقًا فعالة لإدارة وتقليل تأثير الاحتراق النفسي، والتي تركز على تطوير وعيك بالإجهاد والمرونة واستراتيجيات التأقلم“، وذلك حسب الدكتورة باب.

تشمل تلك الطرق التمارين الذهنية والتعاطف مع الذات ووضع الحدود (تعد الأشياء المعتادة المتمثلة في ممارسة الرياضة والنظام الغذائي الجيد والراحة والنوم كلها أمورًا ضرورية). في العمل، تنصح باب بفترات الراحة المنتظمة وتفويض المهام ومراجعة عبء العمل والمسؤوليات مع المدير. ويمكن لطبيبك العام أن يساعدك.

تقول باب إن ترك وظيفتك ليس علاجًا فورًا بالضرورة، حيث ”إننا نميل إلى التقليل من تقدير الوقت الذي يستغرقه التعافي. فبمجرد أن نبدأ بالشعور بالتحسن، غالبًا ما نعود إلى نفس البيئة ونستخدم نفس استراتيجيات المواجهة التي أدت إلى الاحتراق النفسي من قبل“. وهكذا تبدأ الدورة من جديد.

أما إذا قمت بإجراء تغييرات كافية، يمكنك تغيير حياتك للأفضل. عندما تفشى فيروس كورونا، قررت لويس استخدام تدريب المسعفين للمساعدة وذهبت إلى السجل المؤقت لأخصائيي الرعاية الصحية الذين غادروا مؤخرًا. وعندما ظهرت وظيفة مسعف في وحدة الإصابات الطفيفة الصيف الماضي، تقدمت لها. إنه نوع مختلف من العمل – على الرغم من أنها الآن في طريقها لأن تصبح طبيبة مسعفة، مع تدريب طبي إضافي – إلا أنها تتمتع بجميع ميزات خدمة الإسعاف التي أحببتها في البداية.

في حديثها عن ذلك، تقول لويس: ”لا أعلم من سيدخل عبر الباب، ولا أعلم ما الخطب الذي يعانون منه. لكن العمل أقل إجهادًا، إنه مكان ممتع للعمل، وأستطيع أن أنخرط فيه وأتعلم أشياء جديدة، وهذا ما كنت أفتقده“. إن لويس دليل على أن هناك حياة ما بعد الاحتراق النفسي – حتى بالعودة إلى نفس الوظيفة (مع تعديلات جوهرية)، وتقول: ”لغاية الآن، إن عملي جيد جدًا“.

المصدر: الغارديان