أكثر خمس مهن تسبب التوتر

◄أكّدت دراسة أن بعض الوظائف – التي تستنزف الكثير من وقت الموظفين وطاقتهم – تسبب التوتر أكثر من غيرها، وترفع من احتمال الإصابة بالكآبة، مشيرة إلى أنّ هذه الوظائف الخمس هي:

1- التمريض ورعاية الأطفال:

يتصدر الأشخاص الذين يعملون في قطاع العناية بالآخرين؛ كالتمريض ورعاية الأطفال هذه القائمة، حيث يعاني 11% منهم تقريباً من الكآبة؛ لأنّهم يقومون بخدمة أشخاص يكونون – في الغالب- عاجزين عن إظهار الامتنان أو التقدير؛ مما يحول دون حصولهم على طاقة إيجابية تساعدهم على إتمام أعمالهم بشكل جيّد.

2- العاملون في المطاعم:

يأتي عمال المطاعم في المرتبة الثانية، فبالإضافة إلى أجورهم المتدنية – غالباً – وساعات عملهم الطويلة وتعاملهم مع العديد من الشخصيات والأفراد يومياً، فإنّه يمكن أن يسبب تعرضهم لمواقف محرجة مع الزبائن إلى زيادة التوتر والضغط النفسي عليهم، حيث يعاني حوالي 13% من موظفي وموظفات المطاعم والخدمة من الكآبة.

3- الأطباء والممرضون:

يعاني كثير من الأطباء والممرضات من الكآبة والتوتر بسبب أسلوب حياتهم وعملهم، فهم يعملون لساعات طويلة، وغالباً ما يعملون بأيديهم ويتعاملون مع حالات إنسانية صعبة وقاسية، ويتعرضون يومياً لأنواع جديدة ومختلفة ومخيفة من الأمراض، والصدمات، وحتى الموت، ويضطرون للتعامل مع أفراد عائلة المرضى الذين غالباً ما يكونون في حالة نفسية سيئة أيضاً.

4- الأدباء والكتاب والشعراء والفنانون:

هذه الوظائف يمكن أن تسبب ضغوطاً نفسية وجسدية ومادية كبيرة، فالإبداع مطلوب وإلا فقَدَ الشخص بريق نجاحه، الأشخاص المبدعون يعانون من أعلى نسب اضطرابات المزاج؛ حيث يعاني 9% منهم من حالات كآبة مزمنة سنوياً.

5- المعلمون:

المهام المتوقعة من المعلمين لا تنتهي، فالعديد منهم يقومون بأخذ عملهم معهم إلى المنزل مما يعني استمرار الضغوط النفسية والجسدية والعقلية لما بعد ساعات الدوام، ويعاني المعلم من ضغوط

عديدة سواء من الأطفال، أو الآباء، أو الإدارة، وكل فئة تطالب باهتمام وتركيز المعلم الذي غالباً ما ينسى نفسه ويقع ضحية للتوتر والضغط النفسي.►