

حفاظا على صحتك العقلية 7- مؤشرات تؤكد ضرورة الاستقالة



رغم معاناتهم من التوتر العصبي والإجهاد الشديدين، يجد الكثيرون صعوبة بالغة في الإقدام على قرار الاستقالة من العمل، الأمر الذي يؤثر على الصحة النفسية والعقلية على المدى البعيد، حسب ما جاء في موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية

ويؤكد علماء النفس أن هناك مؤشرات يجب الانتباه لها، واتخاذ قرار الاستقالة مباشرة فور ظهورها على أي شخص حفاظا على سلامته وصحته العقلية

ومن جانبها، أوضحت ساندي مان كبيرة محاضري علم النفس في جامعة سنترال لانكشاير 7 مؤشرات يتعين معها ترك العمل فوراً وهي كالاتي: 1- عدم النوم إذا كنت تواجه صعوبة في الخلود إلى النوم، والاستيقاظ مبكراً للذهاب إلى عملك، فعليك بإعادة النظر في السلبيات التي تضفيها وظيفتك عليك. 2- إذا كنت كثير الوقوع في الخطأ كثرة الوقوع في الأخطاء السخيفة دليل على الإجهاد وعدم قدرة المخ على استيعاب كم العمل. 3- إذا أصبحت سريع الغضب الإجهاد يرفع مستوى التوتر مما يقلل الصبر ويجعلك سريع الغضب والانفعال. 4- حساسية المشاعر المفرطة التوتر والإجهاد يجعلك مرهف الإحساس بشكل كبير، سريع التأثر حتى في أبسط المواقف التي لا تحتمل البكاء. 5- فقدان روح الدعابة قد تضعك وظيفتك تحت ضغط نفسي وعصبي يفقدك الشعور بمتع الحياة. 6- الشعور باللامبالاة إذا فقدت الشعور بالاهتمام بالعملاء أو المرضى أو بعملك بشكل عام فهذا يكون نتيجة الإرهاق الشديد. 7- صعوبة الاستيقاظ للعمل إذا كنت تجد صعوبة بالغة في الاستيقاظ صباحاً لمجرد تفكيرك بأنك ذاهب إلى العمل فهذا دليل على أن عملك يؤثر على صحتك العقلية