فرسودگی روانی فقط خستگی نیست

21 تیر 1405

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به افزایش احساس خستگی و فرسودگی در میان افراد، تأکید کرد که فرسودگی روانی با خستگی معمولی تفاوت دارد و در صورت بی‌توجهی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات جدی سلامت روان شود.

دکتر هانیه بنی‌اسدی‌پور، متخصص روان‌پزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه فرسودگی روانی (Burnout) یک سندرم ناشی از استرس مزمن در محیط کار است که به‌درستی مدیریت نشده، گفت: فرسودگی روانی صرفاً احساس خستگی نیست، بلکه با سه ویژگی اصلی شامل تحلیل رفتن انرژی، افزایش بدبینی و احساسات منفی نسبت به کار، و به طور کلی با کاهش کارایی حرفه‌ای شناخته می‌شود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: سازمان جهانی بهداشت، فرسودگی روانی را یک پدیده شغلی طبقه‌بندی کرده است و نه یک بیماری مستقل؛ با این حال، این وضعیت می‌تواند خطر بروز اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی را افزایش دهد.

بنی‌اسدی‌پور با توضیح تفاوت فرسودگی روانی و خستگی معمولی اظهار کرد: خستگی در اثر کمبود خواب، فعالیت بدنی یا فشارهای کوتاه‌مدت ایجاد می‌شود و با استراحت برطرف می‌شود، اما فرسودگی روانی حتی پس از خواب کافی یا چند روز استراحت نیز ادامه پیدا می‌کند و اغلب با احساس ناکارآمدی، بی‌علاقگی و فاصله عاطفی از کار همراه است.

وی همچنین به یافته‌های پژوهشی جدید اشاره کرد و گفت: مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند که استرس مزمن و فرسودگی روانی با تغییرات قابل اندازه‌گیری در ساختار و عملکرد مغز همراه است. از جمله این تغییرات می‌توان به کاهش حجم ماده خاکستری در قشر پیش‌پیشانی، که نقش مهمی در تصمیم‌گیری و عملکردهای اجرایی دارد، و افزایش حجم آمیگدال، که در پردازش هیجانات نقش دارد، اشاره کرد.

این متخصص روان‌پزشکی با بیان اینکه بسیاری از افراد فرسودگی روانی را با افسردگی یا اضطراب اشتباه می‌گیرند، توضیح داد: فرسودگی روانی معمولاً در محیط کار بروز می‌کند و با خستگی عاطفی، بدبینی و احساس ناکارآمدی شناخته می‌شود. در مقابل، افسردگی همه ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با خلق افسرده و کاهش لذت همراه است. اضطراب نیز بیشتر با نگرانی مفرط، ترس، بی‌قراری و علائم جسمی مانند تپش قلب، تعریق و تنگی نفس شناخته می‌شود.

وی تأکید کرد که تشخیص دقیق این اختلالات نیازمند ارزیابی تخصصی است و افراد در صورت تداوم علائم باید به متخصص اعصاب و روان مراجعه کنند.

بنی‌اسدی‌پور با رد این تصور که فرسودگی روانی تنها ناشی از حجم بالای کار است، گفت: بر اساس

مطالعات جدید، عوامل مختلفی در بروز فرسودگی روانی نقش دارند. مطالبات شغلی بالا، ساعات کاری طولانی، ابهام در نقش شغلی، کمبود حمایت اجتماعی، فقدان استقلال در محیط کار و استرس مزمن از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری این وضعیت هستند.

وی درباره زمان مراجعه به متخصص نیز اظهار کرد: اگر علائمی مانند خستگی مفرط، بدبینی و کاهش کارایی بیش از چند هفته ادامه پیدا کند یا بر عملکرد روزمره فرد تأثیر بگذارد، باید این وضعیت را جدی گرفت. همچنین وجود همزمان علائم اضطراب یا افسردگی نیازمند مراجعه هرچه سریع‌تر به روان‌پزشک است.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: در صورت وجود اختلالات روان‌پزشکی همراه، درمان دارویی می‌تواند مؤثر باشد. همچنین روان‌درمانی، به‌ویژه درمان شناختی‌ـ رفتاری (CBT) در اصلاح الگوهای فکری ناسالم، آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در بهبود فرسودگی روانی دارد.

وی در پایان تأکید کرد: فرسودگی روانی یک هشدار جدی درباره تأثیر استرس مزمن بر سلامت روان است و نباید آن را صرفاً به خستگی روزمره نسبت داد.