

اقدامات را تقویت می‌کند. قوانین زندگی به راهبردهایی مرتبط است که ما به کار می‌گیریم تا اعتقادات خود را در زندگی طبیعی روزانه به صورت قانون درآوریم.

افکار خودکار منفی در پاسخ به وضعیت‌هایی که مواجه می‌شویم تحریک می‌شود. به عنوان مثال، یک قانون زندگی «من باید توسط دیگران مورد تایید قرار بگیرم» خود بیانگر این است زمانی که فرد با همکاری سروکار دارد زیادی نسبت به همه کس منتقد است، به تفرکات زیر منجر می‌شود: این وحشتناک است، من تلاش را کرده‌ام یا این ترسناک است، من به اندازه کافی رضایت بخش نیستم. دیگران باید چي فکر کنند.

راهبردهایی وجود دارد که می‌تواند برای کمک به افراد به منظور شناسایی و مواجهه با فکر خود از شکست خوردن مورد استفاده قرار گیرد.

یکی از آن‌ها «کتاب نگرانی» نامیده می‌شود. این کار به افراد کمک می‌کند به طور ساختاری نگران شده و آسبه چیزهایی که ممکن است رخ دهد، ۲- چیزهایی که امروز اتفاق افتاده و باید نگران بود، ۳- چیزهای کوچکی که امروز باید درباره آن نگران بود و ۴- چیزهای مهمی که امروز باید درباره آن نگران بود، تقسیم شده است. برای دو هفته فرد افکار خود را برای عناوین یک، دو و سه قبل از اینکه به خواب رود می‌نویسد. بخش چهارم به هنگام روز زمانی که او احساس می‌کند در حال بسیار قوی روشنی است، تکمیل می‌شود. او توضیح می‌شود به خاطر آورد که نگرانی درباره یک مشکل آن را حل نمی‌کند، کاری است که انجام شده است. بسیاری از مردم از تصمیم‌گیری می‌ترسند، چرا که ممکن است غلط باشد. آنچه که آن‌ها فراموش می‌کنند این است که چیزی هنوز در حال رخ دادن است.

کتاب نگرانی که به روی کاغذ می‌آید، ترس‌هایی است که فرد دارد و پس از آن فرصتی را فراهم می‌آورد تا آن‌ها را ارزیابی کند. در برخی از نمونه‌ها، دیدن بخش‌های یک، دو و سه بر روی کاغذ به او کمک می‌کند که نگرانی‌های غیر ضروری را که او با آن درگیر است را شناخته و فرصتی را برای او فراهم می‌آورد که با چنین تفرکاتی مبارزه کند. بخش چهارم اجازه می‌دهد او چیزی را که ارزشمند است بشناسد و در مورد اقدامی که می‌خواهد به عمل آورد تصمیم‌گیری نماید (مک ماهون، ۲۰۰۵).

### احساسات

اضطراب همچون ابزار شکننده مدار برقی است همانگونه که در مسیر فرد قرار می‌گیرد تا او را قادر سازد به طور شفاف فکر کند. همانگونه که تفرکات احساسات را به وجود می‌آورد، تفکر منفی اشتباه، احساسات مربوط به اضطراب را به وجود می‌آورد. افراد مضطرب معمولاً از هر چیزی که آن‌ها خوب انجام می‌دهند علاقه نشان نمی‌دهند و درباره دیگران بسیار حساسند. بنابراین، یک فعالیت که در طول این بخش از برنامه می‌تواند به وجود آید آموختن کسب شناخت از خود و دیگران است (مک ماهون، لیمون، ۲۰۰۷).

از فرد خواسته می‌شود:

پنج کاری را که می‌تواند بهتر انجام دهد فهرست کند. پنج کاری که خوب انجام شده و از آن راضی است را فهرست کند. بیشتر افراد پاسخ به پرسش اول را نسبت به دوم آسان‌تر می‌یابند، آنگونه که احتمالاً بر آنچه که نمی‌تواند یا باید انجام دهند نسبت به آنچه که می‌تواند انجام دهند متمرکز می‌شوند.

\* کارشناس عالی

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

www.azaditration.ir

### آشنایی با

# عوامل موثر در ایجاد اضطراب در کار

\* ترجمه: شعبان آزادی گناری

خسانوده، رویسدادهای زندگی پراسترس، سبک تفکر، رفتار آموخته شده، مهارت‌های کنار آمدن ضعف، شخصیت فردی و عدم حمایت‌های اجتماعی (اوتلی، کلنتر، جنکینز ۲۰۰۶) می‌باشد.

بهترین رویکرد برای رسیدگی به اضطراب درمان رفتار شناختی است. موسسه ملی سراسرآملی کلینیکی و NHS، CBT را به عنوان درمان انتخاب به هنگام کار با شرایطی همچون اضطراب توصیه نموده‌اند.

در سال‌های اخیر، بسیاری از مهارت‌های مرتبط با CBT به حوزه آمانده‌سازی موسوم به آمانده‌سازی رفتارشناختی آورده شده است (مک ماهون، ۲۰۰۷). CBC در حال حاضر به شیوه کلنگر کار می‌کنند و بر مبنای اصول روان‌شناختی سالم بوده و با بررسی موقعیت‌ها، تفکرات، احساسات، رفتارها و تأثیری که این‌ها بر روی فیزیولوژی افراد دارند عمل می‌کند. با در نظر گرفتن اینکه فرد در مورد خودش، جان و دیگران چه فکر می‌کند و کشف اینکه تفکرات و احساسات خشم را تحریک می‌کند، چه چیزی پاسخ‌های خشمگینانه افراد را به وجود می‌آورد و چه راهبردهایی برای بررسی آن‌ها مورد نیاز است، فرد قادر می‌شود فکر کند، احساس کند و به شیوه سالم‌تر و مناسب‌تر عمل کند. چهار حوزه‌ای که یک برنامه CBC پوشش می‌دهد عبارتند از:

تأثیر فیزیکی، تفکرات، احساسات و رفتارها.

زمانی که افراد مضطرب می‌شوند، آن‌ها میزان زیادی آدرنالین تولید می‌کنند و تولید هورمون‌های این چنینی استرس، به مشکلات زیاد مرتبط با آن منجر می‌شود. زمانی که افراد خسته می‌شوند، کمتر فعال شده و سیستم ایمنی او ضعیف می‌شود بنابراین قادر نیست بیماری‌های کوچک سرماخوردگی و عفونت‌های قفسه سینه را تحمل کند.

**رژیم غذایی، تمدد اعصاب و تمرین متمرکز می‌توانند به فرد کمک کنند یا مانع او در مواجهه با اضطراب شوند**

همه این‌ها به معنای گرفتن مرخصی استعلاجی زیاد و کمتر موثر بودن است (سایپولسکی، ۱۹۹۸). همراه با تمامی احساسات بالقوه تضعیف شده، شواهدی وجود دارد که اجزای ژنتیک را پیشنهاد کنیم، اما پاسخ فرد نیز بر مبنای تعدادی از عوامل اضافی همچون تاریخچه

اشاره:  
اداره آمار ملی در سال ۲۰۰۶ تخمین زد که ۴/۷ درصد از بزرگسالان در زمان‌های مختلف تحت تأثیر اختلالات اضطراب و ۹/۲ درصد به اضطراب و افسردگی مبتلا هستند. آشنستگی‌های ناشی از ترس یا اضطراب مرتبط می‌باشند و بر اساس مطالعات اداره آمار ONS، از هر ۱۰۰۰ نفر ۷ نفر (به خصوص اطراف گردن و سر)، حسن تحریک، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، عدم تمرکز، کج خلقی و فراموشی اشاره کرد.

### اختلال اضطراب فراگیر

G.A.D مخفف اختلال اضطراب فراگیر می‌باشد و افرادی که از این اختلال رنج می‌برند تمام مدت و راجع به هر موضوعی نگرانند. بسیاری از مردم آن را حسن هیجان زده بی‌قراری توصیف می‌کنند. این اشخاص شرایط عادی را تهدید می‌بینند. از نشانه‌های این رفتار می‌توان به لرزش، حس ترید، سردرد، تنش یا درد ماهیچه‌ای (به خصوص اطراف گردن و سر)، حسن تحریک، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، عدم تمرکز، کج خلقی و فراموشی اشاره کرد.

### اختلال وسواس فکری-عملی

افرادى که از این رفتار رنج می‌برند حسن ترغیب اجباری برای شرکت در مراسم تشریفاتی و دینی دارند. مثلاً چک کردن قفل‌ها و شیر گاز قبل از ترک خانه یا شستن دست‌ها، ظروف و تمیز کردن خانه بیش از اندازه. اغلب چنین رفتارهایی با فعالیت‌های مکرر مثل کنترل شیر گاز چندین بار همراه است. اگر عاملی این رفتار را مختل کند، فرد محتمل مراسم را دوباره شروع می‌کند.

### خود بیمار انگاری

به طور متناوب اشخاصی که ترس از سلامتی خود دارند، به بیماری مبتلا می‌شوند. اشخاصی علیرغم انجام آزمایشات پزشکی یا بیمه ثانوی، متقاعد شدند که واقعاً بیمارند. برای مثال بعضی‌ها معتقدند که دردهای معمولی توسط افرادی تجربه شده که زمانی به دلیل بیماری سرطان و انجام آزمایشات پزشکی و مراجعه به پزشکان مختلف به بهبودی اعتقاد نداشتند.

### اختلال فشار روانی پس آسیبی

این حالت تجربه‌ای از یک رویداد آسیبی در مدت زمان است. وقتی شخصی درگیر یا شاهد ماجرای است، حادثه‌ای که موجب تهدید جدی مرگ شخص مورد علاقه یا خود او می‌شود.

اختلال فشار روانی پس آسیبی زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی حسن ترس شدید، ناامیدی یا وحشت داشته باشد. برای افراد بسیاری حالات فوق در طول ۴ تا ۶ هفته اول و بدون هیچ کمکی اتفاق می‌افتد. چه بسا افرادی دیگر این دوران را نمی‌گذرانند و حتی بدتر می‌شوند. برای این افراد، احساس ترس آن‌ها را به دوری از دیگران، مکان‌ها و چیزهایی که آن‌ها را به یاد دارن رویداد می‌اندازد، هدایت می‌کنند. به علاوه، مردم ممکن است فلش بک‌هایی از برخی از جنبه‌های رویداد آسیب‌زا را تجربه کنند.

### ترس

افرادی که ترس را تجربه می‌کنند دارای ترس فوق‌العاده‌ای از مسئله‌ای خاص هستند. به عنوان مثال، برخی از ترس‌ها شامل ترس از سگ‌ها، گریه‌ها، عنکبوت‌ها، آب، ارتفاعات، اماکن کوچک، فضاهای باز، خون، رعد و برق و غیره است. ترس تجربه شده می‌تواند بی‌نهایت بوده و شدیداً توانایی کارکرد فرد را محدود سازد. ترس اغلب همراه با حمله‌های وحشت‌زدگی است.



# قابل توجه متقاضیان اشتغال در مراکز پزشکی و درمانی

## کلینیک‌ها

### کلینیک فوق تخصصی چشم پزشکی آبان

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	آبان	اپتومتری	کارشناس	۲	توافقی	صبح	۰۳۱۱-۶۳۰۳۴۸۰

### مراکز تشخیصی طبی

#### رادیولوژی مرکزی دکتر اعظمی

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	دکتر اعظمی	رادیولوژی-خاتم	کارشناس	۱	صبح		۰۳۱۱-۲۲۰۷۶۲۲-۲۲۱۰۳۷۱

#### آزمایشگاه دکتر صمصام شریف

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان- خوراسگان	دکتر شریف	منشی	دیپلم یا کارشناس	۱	طبق قانون کار	جهت پذیرش و جوابدهی به بیماران	۰۳۱۱-۵۲۲۸۶۷۷

#### رادیولوژی و سونوگرافی بزرگمهر

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	بزرگمهر	تکنسین رادیولوژی	کارشناس یا کاردان	۱	طبق قانون کار	صبح و عصر	۰۳۱۱-۲۲۵۹۴۹۶-۰۹۱۳۱۱۲۹۲۱۶

#### رادیولوژی ابن سینا

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	شهرضا	رادیولوژی	متخصص	۱	توافقی	صبح و عصر	۰۳۱۱-۳۲۲۴۱۳۱-۰۹۱۲۲۸۶۱۸۵۶

سازمان نظام پزشکی در راستای رفع نیاز مراکز درمانی و ایجاد اشتغال اعضای محترم سازمان در طی دو سال گذشته اقدام به فعال نمودن دفتر جذب و اشتغال نموده و طی مکاتبات فراوان با سازمانهای نظام پزشکی کل کشور و شش هزار مرکز درمانی اعم از بیمارستان، کلینیک، درمانگاه، (زمایشگاه و ...) اقدام به جمع آوری نیازهای این مراکز به کادر پزشکی و درمانی در ۳۱ استان کشور نموده (پیش از سه هزار فرصت شغلی) و این اطلاعات بر روی سایت سازمان تقاسم تقاسم پزشکی به آدرس [www.irimc.org](http://www.irimc.org) و جهت بهره برداری اعضای محترم سازمان قرار گرفته است. لذا ان عده از عزیزان که مایل به اشتغال در یکی از مراکز درمانی می باشند علاوه بر امکان تماس مستقیم با این مراکز در صورت تمایل به دریافت معرفی نامه می توانند با سازمان تماس حاصل نمایند. لازم به ذکر است که اطلاعات جدید ارسالی توسط مراکز درمانی همواره بر روی سایت سازمان بصورت منظم به روز می گردد. لذا درخواست می گردد تا هر چندگاهی جهت مشاهده اطلاعات تازه تر به سایت سازمان مراجعه و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۳۱۰-۸۴۱۳۰۲۱۱ (داخلی ۲۲۶) و یا ۰۳۱۰-۸۴۱۳۸۲۲۶-۲۱۱ تماس حاصل نمایند.

### درمانگاه‌ها

#### درمانگاه دندانپزشکی شبانه روزی کاوه

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	کاوه	دندانپزشک	دکتر	۱۲	توافقی	از ساعت ۸ تا ۱۳	۰۳۱۱-۴۴۰۷۰۰۶-۷-۸
			دندانپزشک	دکتر	۶	توافقی	از ساعت ۱۳ تا ۱۸	
			دندانپزشک	دکتر	۶	۵۵٪ کارکرد در شروع کار	از ساعت ۱۳ تا ۲۲	
			دندانپزشک اطفال	متخصص	۴	توافقی	صبح و عصر	
ارتودنسی	متخصص	۴	توافقی	صبح و عصر				
دندانپزشک	دکتر	۱۲	توافقی	از ساعت ۱۷ تا ۲۲				

#### درمانگاه موسی بن جعفر (ع)

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	موسی بن جعفر	پزشک عمومی	دکتر	۳	توافقی	صبح	۰۳۱۱-۳۳۵۶۵۲۱-۰۹۱۳۱۱۷۵۳۸۳
			پزشک عمومی	دکتر	۱	توافقی	عصر	
			دیپلم	دیپلم	۳	ساعتی	صبح و عصر	

#### مرکز بهداشتی درمانی حسن آباد

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن			
اصفهان	جرقویه علیا	حسن آباد	پزشک عمومی	دکتر	۲			۰۳۱۲-۷۵۳۲۸۳۳-۰۹۱۳۲۰۱۷۰۹۴			
			دندانپزشک	دکتر	۲						
			داخلی	متخصص	۱						
			فیزیوتراپ	کارشناس	۱						
			آزمایشگاه	کارشناس	۱						
			پرستار	کارشناس	۱						
			بهداشت محیط	کاردان یا کارشناس	۲						
			بهداشت حرفه ای	کاردان یا کارشناس	۱						

#### دارالشفاء سالار شهدا

استان	شهرستان	مرکز	رشته	صدرک	تعداد نیروی مورد نیاز	میزان حقوق و مزایای پرداختی	توضیحات	تلفن
اصفهان	اصفهان	سالار شهدا	پزشک عمومی	دکتر	۲		۰۳۱۱-۷۷۲۱۷۱۷-۷۷۲۰۲۸-۴۴۱۳۲۲۱	
			پرستار-خاتم	کارشناس	۲			
			پرستار-آقا	کارشناس	۲			
			بیمار-خاتم	دیپلم	۲			
			نقدیه	کارشناس	۱			