

Name of Resource person: Dr. V. Souganyadevi @ Mahalakshmi Podcast Title: Workplace Stress

Department: Psychiatry

Category: Public awareness

TRANSCRIPT

Hello Everyone This is Dr.V. Souganyadevi @ Mahalakshmi talking about Workplace Stress

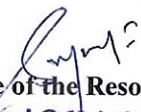
வணக்கம்

நாம் அதிக படியான நேரத்தை அலுவலகங்களில் அதாவது வேலைசெய்யும் இடத்தில் வேலை செய்பவர்களுடன்தான் செலவிடுகிறோம். அதனால் அங்கு ஏற்படும் மன உளைச்சலும் மன அழுத்தமும் நம்மை பெரிய அளவில் பாதிக்கும்.


வேலை பார்க்கும் இடத்தில் மனஉளைச்சல் ஏன் ஏற்படுகிறது என்றால் அதற்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கின்றன. அதில் முதல் முக்கியமான காரணம் வேலை பிடிக்கவில்லை அதாவது விருப்பமில்லாத வேலையை கட்டாயத்தின் பேரில் செய்யும் போது மனஉளைச்சல் ஏற்படும். குறுப்பிட்ட நேரத்தில் அதிக வேலையை எதிர்பார்ப்பது மேல் அதிகாரிகளிடமிருந்து அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்படும்போது வேலை செய்வது கடினமாகும். உடன் வேலை செய்பவர்களுடன் நல்லுறவு இல்லாதபோது வேலை செய்வது இன்னும் கடினமாக வாய்ப்பிருக்கிறது. நம்மால் முடியாத வேலையை செய்ய நம்மை நாமே கட்டாயப்படுத்தும்போது நமக்கு மனஉளைச்சல் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. வேலை செய்யுமிடத்தில் மற்றவர்களிடம் நல்லுறவு இல்லாமல் இருப்பது.

இந்த மன உளைச்சலில் இருந்து எப்படி மீண்டு வருவது அல்லது இதை எப்படி தடுக்கலாம் என்றால்:

நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் என்ன செய்யவேண்டும் எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும் என்பதற்கு சுய பகுப்பாய்வு செய்வ வேண்டும். இந்த வேலையை செய்ய இவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்னால் இவ்வளவு வேலைதான் செய்யமுடியும் என்பதை நாம் உணர்ந்து செய்ய வேண்டும். நம் தேவைகளை நம் உயர் அதிகாரிகளிடம் அவ்வபோது தொடர்புக் கொண்டு எனக்கு வேலை செய்ய முடியவில்லை அல்லது பிடிக்கவில்லை என்ற தகவலை தெரிவிக்க வேண்டிய நேரத்தில் தெரிவிக்க வேண்டும். கால நிர்வாகம் மிக முக்கியமான ஒரு விஷயம். ஏனென்றால் ஒரு வேலையை செய்து முடிக்க எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பது நமக்கு தெரிய வேண்டும். ஒரு மாதத்தில் முடிக்க வேண்டிய வேலையை ஒரு வாரத்தில் முடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் ஏற்பட்டால் நம்மால் முடிக்க இயலாது அதனால் மன அழுத்தம் ஏற்படும். எந்த வேலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் அதாவது எந்த வேலையை முதலில் செய்வது அடுத்து எந்த வேலையை செய்வது என்பதை முதலில் நாம் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். உடன் வேலை செய்வவர்களுடன் தேவையில்லாத அல்லது சர்ச்சைக்குரிய விஷயம் பேசுவதையோ அல்லது அவர்களிடம் அதிகமான எதிர்பார்ப்பு வைப்பதோ நமக்கு எப்பொழுதும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்த வாய்ப்பிருக்கிறது.


Signature of the Resource Person
Dr. Souganyadevi @ Mahalakshmi.V.M.D.
Regd. No: 95691
ASSISTANT PROFESSOR
DEPARTMENT OF PSYCHIATRY
Sir Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry-605107.

1


Signature of the HOD
Dr. S. ARUN, M.D.,
Regd. No: 77901
PROFESSOR & HEAD
DEPARTMENT OF PSYCHIATRY
Sir Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry-605107.