

(الحَالَةُ-٩٦- من مائة معلومة مفيدة)

تحت عنوان: (ضغط العمل المتبعة)

بِقلم: أ.د. جودت أحمد سعادة المساعد

هي عبارة عن حالة من الإجهاد النفسي والجسدي التي تصيب الإنسان لعدة أسباب يتمثل أهمها في تجاوز متطلبات العمل الكثيرة لقدراته الفعلية، مع ظهور عدّة أغراضٍ ترافقها كالازهاق الشديد والقلق الزائد والتوتر المتعصب والانتكاسات في أوقات النوم. وقد ينتج عنها إذا استمرت دون توقف عدة مشكلات يتمثل أهمها في الغضب من الأوضاع كلها، والجوع إلى الانطواء عن الناس، ومحاولات الصراع مع الزملاء في العمل وحتى مع أفراد الأسرة في المنزل، والنظرية المثالية بدلاً من الواقعية لسلوك الآخرين.