

تواصل فعاليات (لقاء المواهب الثاني) بتعز

هذا العام أن تقييم أداء المشاركين سيكون بطريقة التصويت 50% للجنة التحكيم و50% على المدارس التي لم يحالفها الحظ للمشاركة. وأشادت بالدور الكبير الذي يبذله بيت الفن بحفاظة تعز للتحكيم بالمهرجان في مجال الرسم والإنشاد. الجدير بالذكر أن نادي أسرة النجاح تأسس خلال العام المنصرم 2010م.

وأوضحت الأخت داليا دائل رئيسة نادي أسرة النجاح أن تنظيم المهرجان يأتي ضمن الخطة السنوية للعام الحالي 2011م، مشيرة إلى أنه يهدف إلى اكتشاف وصلل وتنمية المواهب عند طلاب وطالبات المدارس من خلال المشاركة في لقاء المواهب. وأضافت رئيسة النادي الجديد في لقاء المواهب

تعز / محمد ياسين : تتواصل بتعز فعاليات مهرجان لقاء المواهب الثاني الذي ينظمه نادي أسرة النجاح على مدى ستة أيام من الشهر الجاري بمشاركة 25 مدرسة تمثل التعليم الإعدادي بالمحافظة ويتضمن برنامج المسابقة مجالات مختلفة في (فنلقاء الشعر - الإنشاد - الرسم - الاستعراض) .

المجتمع والناس

إعداد / إيفاق سلطان

تعرفوا على أعراض إدمان العمل

ضغوط العمل والرواتب المخفضة وغياب الثناء تصيب الموظفين بالأمراض النفسية

70% من العاملين في المكاتب معرضون للإصابة بقرحة المعدة والشعور بالصداع وآلام الظهر وقلة النوم



يعاني الأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً في العمل من عوارض إجهاد ذهني مستمر ويكون أكثر عرضة للأمراض الجسدية المرتبطة بالحالة النفسية التي ليس لها أي تفسير عضوي ، وقد وجدت إحصائية حديثة أن ضغط العمل يمثل 36.7% من إجمالي الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في محيطه الاجتماعي ، كما أن حوالي 78.4% يعانون من آثار نفسية وعضوية ناتجة عن التوتر الناجم عنه . ويؤكد الخبراء أن العمل المكتبي المرتكز على الاستخدام المتواصل للكمبيوتر يؤدي إلى الإصابة بالصداع وآلام في الظهر والكتفين والكوعين والتهاب أوتار الرسغ وآلم في أصابع اليدين بنسبة 70% ، وقد يصيب اختلال التوازن بين ساعات العمل وفترات الراحة بنوع من الإدمان يعرف باسم " إدمان العمل " .

ويؤكد الخبراء أن مدمني العمل ليسوا ممن يوصفون بحبهم للعمل والتفاني فيه بل هم أشخاص يعانون من حاجتهم المستمرة للعمل بشكل قهري، ويحيل الأطباء هذا الاضطراب إلى نوع من الوسواس القهرية ، لذلك يمكنكم التعرف على السمات الرئيسية لمدمني العمل، وهي كالتالي :

عرض / محمد فؤاد :

صحية خطيرة، وقد صنف العلماء ضغوط العمل من بين الضغوط المزمنة ، إذ يبقى الشخص متوتراً باستمرار الأمر الذي يعرضه لعدد من العواقب الصحية والتمثلية في التالي :
- الناحية الجسدية: الإصابة بارتفاع في ضغط الدم وضعف واضطراب في الجهاز المناعي، ما يجعله أكثر عرضة للعدوى والإصابة بقرحة المعدة. بالإضافة إلى الصداع وآلم الظهر واضطرابات في ساعات النوم والشعور المستمر بالتعب والإجهاد وعدد من المشكلات الصحية الأخرى، أبرزها:
- جفاف العين أو جفاف القرنية خصوصاً إذا كان المصاب يرتدي عدسات لاصقة.
- آلم في العنق والكتفين وأعلى الظهر بسبب التحديق الدائم والانحناء الحاد للأمام أثناء القيام بالأعمال المكتبية.
- البداية الناتجة عن عدم الحركة، ما يؤدي إلى خشونة المفاصل وخصوصاً مفاصل الركبتين والام روماتيزمية في فقرات الظهر. وأثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن زيادة كل كيلوغرام واحد في الوزن تعادل حملاً زائداً يصل إلى 4 كيلوغرامات على المفاصل.
- اتباع عادات غذائية غير صحية بسبب التواجد في المكاتب لساعات طويلة من الوقت، حيث أثبتت الإحصائيات أن 88.3% من العاملين لساعات طويلة يفضلون تناول الطعام في المكتب الذي عادة ما يكون مؤلفاً من الوجبات غير الصحية التي لا تحتوي على أية قيمة غذائية.
- التهاب العضلات بسبب الوضعية الثابتة على المكتب خلال النهار، ما يفقد العضلات الليونة والقدرة على الحركة.

السمات الرئيسية للإدمان

- الميل الشديد إلى القيام بالمهام غير الضرورية والاستماتة فيها، اعتقاداً منهم أنهم الوحيدون القادرين على إنجاز العمل بالشكل الصحيح دون غيرهم. ومن هذا المنطلق، قد يشعرون بالفشل وعدم الرضى بعيداً عن المحيط المهني الذي يمثل أهم الأولويات في حياتهم.
- ضعف الاهتمام بالجانب الشخصي وشغله حيزاً ضئيلاً في دائرة اهتمامهم، فهم لا يعنون بالاسترخاء أو الأوقات التي يجب قضاؤها مع الأهل والأصدقاء، كما لا يهتمون بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة أو الهوايات.
- فقدان القدرة على الانفصال ذهنياً وفكرياً عن أجواء العمل واستمرار التفكير في مجرياتهما في الأوقات الخاصة (أثناء قيادة السيارة أو تناول الطعام أو الحديث مع الآخرين أو ما قبل النوم).
- فقدان الثقة في النفس، فرغم قيام مدمني العمل بمجهود زائد إلا أنهم دائمو الشعور بأنهم غير أكفاء وأن عملهم ناقص مقارنة بالآخرين.
- يرى خبراء النفس أن هذا النشاط المستمر داخل دائرة العمل يعتبر بمثابة قناع يخفي وراءه بعض الاضطرابات الحياتية أو القلق المستمر أو الضعف في الشخصية.

توتر مستمر

بذل مجهود مضاعف في أداء العمل المكتبي بسبب أعراضها

(36.7 %) نسبة ضغط العمل من إجمالي الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في محيطه الاجتماعي

مدمنو العمل يقومون بمجهود زائد إلا أنهم دائمو الشعور بأنهم غير راضين عن عملهم



- الناحية النفسية: الإصابة بالكآبة وحدة الطباع وتغير الحالة المزاجية وسرعة الاستئثار والشعور بالغضب والإجهاد الذهني.
- الناحية الفكرية: ضعف في التركيز وشعور بالارتباك والتشوش وصعوبة في اتخاذ القرارات والتحدث عن الذات بصورة سلبية وعدم الثقة بالنفس .
- الناحية السلوكية: عدم الرغبة في المشاركة في أي نشاط من الأنشطة الاجتماعية أو التواصل الكافي مع الأهل والأصدقاء، أو التضارب والخلاف المستمر مع الأبناء والمشكلات الزوجية.

أمراض القلب والأمراض النفسية

وكانت دراسة حديثة قد كشفت أن المرأة التي تعمل في جو عمل ضاغط تواجه خطر الإصابة بأمراض القلب أكثر من نظيرتها التي تعمل في جو هادئ بعيداً عن التوتر. وأشارت الدراسة إلى أنه في عام 2008 تم إدخال 580 امرأة إلى المستشفى بسبب إصابتهن بأمراض القلب من بينهن 138 أصبن بنوبات قلبية و 369 بذبحة قلبية. وقالت الدكتورة يارسا أندرسن هندريب من مستشفى جامعة غلوستر في الدنمرك إن الشباب يتحملون القسم الأكبر من ضغط العمل ما يؤثر على صحتهم فيما لا تعاني النساء العجائز من هذه المشكلة لأنهن تركن العمل منذ سنوات. وقال الدكتور دكان دايوموند وهو طبيب استشاري في أمراض القلب بمستشفى سانت بارثولوموي في لندن "كنا نفترض أن البدانة والسكري والتدخين تزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب ولكن الضغط النفسي وأسلوب الحياة قد يكون لهما تأثير مشابه على الصحة". وأظهرت دراسة ألمانية أن ضغوط العمل والرواتب غير المجزية وغياب الثناء من الأمور التي تساعد في إصابة الموظفين بالأمراض النفسية. وذكرت الغرفة الاتحادية للعلاج النفسي أن تزايد الأعباء النفسية في الحياة العملية الحديثة هي السبب وراء نحو 11% من حالات تغيب الموظفين عن أماكن عملهم. وأظهرت نتائج دراسة بحثية أن لضغوط العمل تأثيراً بيولوجياً مباشراً على جسم الفرد، ما يؤدي إلى خطر التعرض لأمراض القلب.

دراسة:
المرأة التي
تعمل في جو
من الضغوط
تواجه خطر
الإصابة
بأمراض
القلب



تأسيس (ملتقى منظمات المجتمع المدني للتنمية) بالحديدة



العديدة / غمدان ابو علي :

أعلن الأسبوع الماضي بمؤسسة العاطف التنموية الخيرية بحفاظة الحديدة عن تأسيس ملتقى منظمات المجتمع المدني للتنمية ضمن مشروع بناء قدرات منظمات المجتمع الممول من منظمة بروجرسيو البريطانية والهادف إلى تأسيس شبكة من منظمات المجمع المدني بالمحافظة.
وفي الاجتماع التأسيسي للملتقى الذي شارك فيه (15) من الجمعيات والمؤسسات الفاعلة في المحافظة تم اختيار ممثلين عن تلك الجمعيات والمؤسسات المحلية لتشكيل الشبكة في المحافظة.
وأُسفرت النتائج عن تشكيل الشبكة مكونة من الأخ محمد مطلوب عاطف من مؤسسة العاطف ورئيسا والأخ محمد سعد الحطامي أميناً عاماً وعائشة حشابرة مسئولة مالية ومريم فقيرة مسئولة التخطيط ونعمة معجم الإعلام وعبده المنصوب العلاقات العامة ونادية رباد التدريب والتأهيل وهاشم فرج وحنان عمر وحنان سلام مسئولين عن الرقابة والتفتيش.
وأوضح المشرف المحلي لمشروع بناء القدرات بالمنظمة سعيد محمد سيف أن عمل الشبكة ستركز على بناء القدرات المؤسسية وخلق بيئة إيجابية للتنسيق مع المنظمات والمؤسسات الأخرى وبناء القدرات في مجال الدفاع والضغط والتأثير من خلال الدورات التدريبية في التخطيط الإستراتيجي والإدارة.