

ارتباط صمیمانه و کارآمد با همکاران به کاهش تنش و

مدیریت بحران کمک می کند

شبکه ها و کانال های فضای مجازی روش کارآمدی برای ارتباط با افراد نیست. ضمن اینکه جلسات را محدود به موارد ضروری می کنید سعی کنید جلسات منظم و کوتاهی را با افراد تیم خود برگزار کنید.

فرهنگ حمایت و کار تیمی را تقویت کنید

افرادی که با آنها کار می کنید را بشناسید، حال آنها را بیسید. از آنها در مورد نگرانیهایشان سوال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانیهای خود نیز به آنها بگوئید. صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگر نیز صحبت کنید.

برچسب ضعیف بودن یا غیر طبیعی بودن به افراد نزنید

هر یک از افراد تیم شما به شکل متفاوتی به استرس و بحران واکنش نشان می دهند و اکثر واکنشها طبیعی است. به آنها برچسب ضعیف بودن و غیرطبیعی بودن نزنید. در مواردی که استرس افراد طولانی شده و بر عملکرد آنها تأثیر جدی گذاشته، توصیه کنید در صورت تمایل از روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرند و اقدامات لازم برای تسهیل این فرایند را انجام دهید. البته طبعاً اصرار نکنید.

مدیریت سازمانها و تیم های بهداشتی و درمانی در شرایط بحران پیچیده و چالش برانگیز است و دو بخش مهم دارد:

- رهبری
- سرو سامان دادن امور

در شرایط بحران نقش رهبری بسیار بیشتر مورد نیاز است. شناخت نیازهای روانشناختی افراد، مدیریت استرس، ارتباط خوب و حفظ انگیزه و روحیه تیم در بحران ها ضروری است.

نقش رهبری خود را فراموش نکنید. برای اطمینان از آمادگی تیم های مختلف ارائه دهنده خدمات درمانی و مدیریت مطلوب در شرایط بحران موارد زیر را مد نظر قرار دهید:



مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

سلامت روان در بحران

ویژه مدیران

تهیه شده در:

روابط عمومی مرکز آموزشی

و درمانی رازی تبریز

اسفند ۹۸

به افراد تیم باز خوره مثبت و صادفانه بدهید

افراد معمولاً هنگام استرس با خطاهای کوچک دیگران برخورد‌های بیش از اندازه می‌کنند. به افراد تیم خود باز خوردهای مثبت و صادفانه بدهید. از آنها تشکر کنید و تلاش شان را تشویق کنید. برخی هم سعی می‌کنند دیگرانی را در این شرایط به درست یا نادرست مقصر بدانند و این را بیان کنند. تلاش نکنید که در این موارد استدلال کنید و آنها را قانع کنید که کدام درست یا نادرست است. مهم این است که نشان دهید دغدغه‌هایشان را می‌شناسید.

کسب رضایت تمام افراد ممکن نیست

اغلب مدیران در معرض انتقادهای فراوان، خشم یا پرخاشگری دیگران، سرزنش یا انتظار و توقع افراد مختلف هستند. به خودتان یادآوری کنید که کسب رضایت تمام افراد ممکن نیست و شما سعی خود را کرده‌اید تا کار درست را انجام دهید. کاری که شما انجام می‌دهید بسیار ارزشمند است و قسمتی از مدیریت تحمل نامایمات از سوی همکاران است.

به نیازهای اولیه افراد توجه کنید

مکان مناسبی برای استراحت افراد در نظر بگیرید. در زمانهایی که بحران برای مدتی ادامه دارد حفظ انرژی و توان افراد و پیشگیری از فرسودگی شغلی آنها ضروری است.

از خودتان مراقبت کنید

تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

از هر فرصت کوچکی برای حفظ یا باز یابی نیروی

جسمی و توان ذهنی خود استفاده کنید

گرچه در حال حاضر اولویت و فوریت کار شما کنترل بحران است ولی به خود یادآوری کنید همه کار و زندگی شما کنترل بحران نیست و همه ابعاد بحران هم در کنترل شما نیست. به سلامت جسمی و آرامش روانی خود توجه داشته باشید. هر دو برای رهبری و مدیریت بحران لازمند. از هر فرصتی برای باز یابی نیروی خود استفاده کنید.

مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

تبریز - بلوار شهید باکری

تلفن: ۰۹۰-۳۳۸۰۴۴۸۶

فکس: ۰۳۳۸۰۳۳۵۱

پست الکترونیک:

Razihos@tbzmed.ac.ir

