

ਕੰਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਕੀ ਹੈ ?

ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਗਾਂ ਵੱਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਭੀ ਸਾਡੇ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦਾ ਸੰਕਟ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੱਜ ਕੇ ਬੱਸ ਫੜਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਇਸ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ ਭੱਜਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਸ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ। ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚ ਖੰਡ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਬਿਮਾਰੀ ਖਿਲਾਫ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਸ ਚੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸ਼੍ਰੀਰ ਫਟਾ ਫਟ ਅਰਾਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ

- ਸਿਰਦਰਦੀ
- ਪੇਟ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ

ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ :

- ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਬੰਦੀ
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦ
- ਕਾਰਖਾਨੇ ਦੇ ਕਾਇਮ - ਕਨੂੰਨ

ਜਿਸਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਾਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਅਸੈਂਬਲੀ ਲਾਈਨ ਵਰਕਰਜ਼, ਡੈਟਾ ਇੰਟਰੀ ਉਪਰੇਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਸੇਵਾ ਕਲਰਕ।

ਕੰਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਬੋਝਲ ਕੰਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੋਝ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਝ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੇ ਭੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਕ ਤਰੱਕੀ
- ਵਿਵਹਾਰ
- ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਲੋਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਗੁਸੇਖੋਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਣ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ :

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸ਼ੂਗਰ-ਰੋਗ
- ਪੇਟ ਤੇ ਗੁਦੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਦਮਾਂ
- ਗੰਠੀਆਂ

ਕੰਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

ਸ਼੍ਰੀਚਕ ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ

- ਰੌਲਾ
- ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਨ
- ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ
- ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਸਰਦੀ
- ਘਟੀਆ ਕੰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸੰਦ
- ਕੰਮ ਦਾ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰਦਾਰੀ
- ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ
- ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾਂ
- ਨਾਂ ਫੇਸਲਾ-ਕੁੰਨ ਹੋਣਾਂ
- ਭਿਨ-ਭਿਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਣਾਂ
- ਕੰਮ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣਾਂ

ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਾਤ :

- ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਹੋਣਾਂ
- ਜਾਤੀ, ਸ਼੍ਰੀਚਕ ਅਣਗਤਾ, ਉਮਰ, ਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ
- ਕੰਮ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਹਟਾਉਣਾਂ
- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾਂ

ਮਾਲਕ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਕਾਰਖਾਨ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਜੀਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ। ਮਾਲਕ ਤਿੰਨ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੰਮ ਤੇ ਜੁਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾਂ
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾਂ
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁੰਨਰ ਸਿਖਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਦੇਣੇ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਲਈ ਵਕਤ ਦੇਣਾਂ।

- ਕੰਮ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜੁਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਦੇ-ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾਂ।
- ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਦਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾਂ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਉਤੇ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਨਾਲ ਦੇ ਕਾਮੇਂ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਕੰਮ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਸ਼.ਵਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾਂ
- ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਸੁਖਾਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ -ਭਾਲ, ਲਚਕਦਾਰ ਕੰਮ ਦੇ ਘਮਟੇ ਆਦਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਾਲੂ ਕਰਨੇ।
- ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਕੰਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸਾਮਣੇ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਐਸੀ ਕਮੇਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਵੋ ਤਾਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੁਝ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਗੇ।

- ▶ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ▶ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ।
- ▶ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।
- ▶ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ: ਯੋਗਾ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾਂ, ਜਾਂ ਭਗਤੀ
- ▶ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਝਿਆਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ:

ਐਮ ਐਫ ਐਲ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸੈਟਰ ਇੰਕ:

102-275 ਬਰਾਡਵੇ ਵਿਨੀਪੈਗ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਆਰ3ਸੀ 4ਐਮ 6

ਫੋਨ: (204) 949-0811 ਫੈਕਸ: (204) 956-0848

ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ: 10888-843-1229 (ਸਿਰਫ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਲਈ)

Email: mflhcc@mflhcc.mb.ca Web site: www.mflhcc.mb.ca

June 2000