

فرسودگی شغلی در معامله‌گران

طبق تعریف سایت ویکی‌پدیا: «فرسودگی شغلی اصطلاحی روان‌شناختی است که به خستگی طولانی‌مدت و کاهش بازده کاری اشاره دارد.» این مورد اغلب زمانی رخ می‌دهد که به خودتان بیش از حد و برای مدتی طولانی فشار وارد کرده‌اید. نشانه‌های بسیاری وجود دارد که نشان‌دهنده فرسودگی شغلی در شما است. برای فهمیدن آن به این سؤالات پاسخ دهید.

آزمون

- آیا احساس کسلی و بی‌حالی می‌کنید؟
 - ترجیح می‌دهید به جای معامله کردن در بستر خود باقی بمانید؟
 - آیا شب‌ها به دفعات از خواب بیدار می‌شوید و پس از آن در تمام طول روز احساس خستگی می‌کنید؟
 - آیا احساس می‌کنید که معامله کردن درست مثل هر چیز دیگری تلاشی بی‌هوده است؟
 - آیا خلق و خویی که هم‌اکنون دارید قبلاً نداشته‌اید؟
 - آیا احساس می‌کنید که کنترل معاملات از دستتان خارج شده است؟
 - هنوز به محرک‌هایی مثل کافئین (فراچارت: مانند انواع قهوه جات) نیاز دارید؟
- اگر انرژی کافی برای تکمیل این سؤالات ندارید، این مسئله نشان می‌دهد که فرسوده شده‌اید یا فردی بسیار تنبل هستید. پاسخ بله به بیش از یک یا دو سؤال حکایت از دو مورد مذکور دارد.

علل استرس

معامله کردن شغلی منحصر به فرد است، زیرا سنگینی جلوگیری از زیان کردن، چالشی روزانه است که باعث ایجاد استرس می‌شود. استرس بیش از حد برای فرسودگی شغلی مانند موتور موشک است؛ اما استرس اغلب به دلیل از دست دادن سرمایه است که به صورت عامل محرک عمل می‌کند.

تمام موارد زیر نمونه عوامل ایجاد استرس است که مستقیم و غیر مستقیم روی معاملات شما تاثیر دارند:

- نگرانی‌های مالی مانند بدهی و یا عدم وجود پول کافی برای پرداخت صورتحساب‌ها
- ضرر و زیان بیش از حد و نیاز به «جبران آن»
- تغییر در شیوه زندگی مانند طلاق، تغییر شغل یا حتی مرگ اعضای خانواده
- درگیری با همسر، دوستان، همسایگان
- نزاع فیزیکی و یا حتی تهدید به خشونت
- ضرب‌الاجل‌ها
- بیماری‌ها
- عادات بد
- درد

زمانی که استرس بیش از حد بالا می‌رود و برای مدت زمانی طولانی به صورت پایدار باقی می‌ماند، نشانه‌های فرسودگی شغلی ظاهر می‌شود.

ممکن است مشکلات خواب یا خشم شما افزایش یابد. این مسئله ممکن است به نقص سیستم ایمنی منجر شود و باعث سرماخوردگی، ورم مفاصل و غیره شود. معامله کردن باعث تحریک غدد آدرنال برای تولید آدرنالین می‌شود. آدرنالین به شما انرژی فوری می‌دهد و مانند پله‌ای در پدال گاز ماشین عمل می‌کند؛ اما باگذشت زمان، واکنش‌ها کند می‌شود. یک سیستم آدرنال خسته به این معنی است که فرد برای خوابیدن مشکل دارد (بی‌خوابی)، پس از آن به خوابی کامل فرو می‌رود؛ اما هنگامی که از خواب بیدار می‌شود هنوز هم خسته است و در طول روز کسل باقی می‌ماند.

هنگامی که فرسودگی شغلی رخ می‌دهد، اغلب معامله کردن به انتها می‌رسد. بسیاری شغل خود را تغییر می‌دهند و سایرین زمانی را صرف تعمیر جسم، ذهن و روابط آسیب‌دیده

خود می‌کند. بهترین درمان برای فرسودگی شغلی، در وهله اول جلوگیری از ایجاد آن است.

چگونه آن‌ها را تعمیر کنیم؟

چگونه می‌توانید از فرسودگی شغلی جلوگیری کنید؟ در اینجا چند راهنمایی وجود دارد.

ورزش روزانه به مقدار کافی، نه بیش از اندازه؛ زیرا ورزش بیش از حد به عملکرد آدرنال لطمه می‌زند.

مرخصی مکرر. مرخصی‌ها و تعطیلات لازم نیست طولانی مدت باشند، اما باید رهایی‌بخش شما از استرس باشند (به عبارت دیگر پریدن با طناب از ارتفاع را ترک کنید.)

تغذیه مناسب برای کمک به بدن جهت مقابله با استرس. از خوردن غذای‌هایی با چربی بالا، تنقلات شور و مواد غذایی فرآوری شده اجتناب کنید.

تفکر. روش‌هایی برای کاهش استرس مانند مدیتیشن بیاموزید.

برای معاملات خود پلن بسازید و بر اساس پلن خود معامله کنید. یک معامله‌گر منظم قوانین خاص خودش را دارد. هنگامی که معاملات خارج از سیستم شما باشد، اشتباهات می‌تواند به استرس و تنش منتهی گردد و در نهایت منجر به فرسودگی شغلی شود.

یک شیوه زندگی متعادل را دنبال کنید. دفتر کار خود را ترک کنید. به بازی و سرگرمی بپردازید.

نویسنده: توماس بولکوفسکی / مترجم: مهدی میرزایی / انتشار دهنده: فراچارت