

مرگ بر اثر کار^۱

چه چیز کارمندان و کارکنان را مستعد فشارهای

عصبی و روانی کشنده می‌سازد؟

ترجمه سید امین الله علوی

داستان غم‌انگیز هزاران نفر افرادی که در سنین چهل، پنجاه سالگی بر اثر کار زیاد جان خود را از دست می‌دهند، برای کارشناسان پزشکی این معما را پدید آورده است که: علت چیست که فشار بیش از اندازه عده‌ای را می‌کشد درحالی که افراد دیگر با آن سازگاری نشان می‌دهند؟

واژه «کاروشی»^۱ که در زبان ژاپنی رواج یافته به معنی مرگ بر اثر پرکاری است. این واژه از سال ۱۹۸۸ پس از آنکه تعدادی از وکلا به خانواده‌های قربانیان کار اطلاع دادند که می‌توانند برای آنان از کارفرمایان ادعای غرامت بکنند، معمول گردید: اما یکی از پزشکان برجسته ژاپنی به نام «دکتر تتسونوجو اوهااتا»^۲ رئیس بخش بیماریهای غیرواگیردار انستیتوی بهداشت عمومی این واژه را به نام خود سکه زد.

«اوهااتا اظهار داشت»: «کاروشی» هنگامی رخ می‌دهد که شخصی آن قدر سخت کار می‌کند که آهنگ طبیعی زندگی وی از هم گسیخته می‌گردد و خستگی جمع شده سبب بدتر شدن حالتهایی مانند فشارخون، سفت شدن رگها (تصلب شرایین) و مانند آنها که از قبل شخص دچار آن بوده می‌شود و بدن ناتوان می‌گردد و در نتیجه مرگ پدید می‌آید. موضوع قدری پیچیده به نظر می‌رسد ولی واقعیت این است که کار زیاد نه تنها به اصطلاح بچه را کودن می‌کند بلکه جان او را نیز می‌گیرد.

بسیاری از عوامل باهم جمع می‌شود و «کاروشی» را پدید می‌آورد. این عوامل از فشار روانی تا بی‌خوابیهای ممتد شبانه را دربر می‌گیرد ولی «اوهااتا» در تحقیقات خود دریافت که دو نفر از هر سه قربانی این پدیده، دست کم ۶۰ ساعت در هفته کار می‌کرده‌اند و بیش از پنجاه

* این مقاله در مجله Intersect به قلم Kanako Netso در اکتبر ۱۹۹۳ انتشار یافته و ترجمه شده است.

1- Karoshi

2- Dr. Tetsunonjo Uehata

ساعت در هر ماه اضافه کار انجام می‌داده‌اند و یا اغلب روزهای تعطیل سرکار بوده‌اند. اما از آنجا که سایر افراد نیز در همین شرایط کار کرده و آسیب کلی به آنها وارد نشده است، ثابت کردن این که مرگ همه کسانی که شکایت خانواده آنها مطرح شده است، بر اثر کار زیاد بوده امری دشوار است و در نتیجه از ۵۵۵ شکایتی که در سال ۱۹۹۱ تحت عنوان طرح باز پرداخت غرامت کارکنان حادثه دیده مطرح شده بود فقط ۹۳ مورد آن پذیرفته شد.

از سال ۱۹۸۹ تا کنون یک تیم تحقیقاتی با کمک «دکتر او هاتا» مشغول جمع‌آوری اطلاعاتی درباره ۲۴۰۰۰ نفر از کارکنان هستند تا آثار کار سنگین را بر سلامت انسان مورد ارزیابی قرار دهند. تقریباً نیمی از کسانی که هر هفته ۵۰ ساعت یا بیشتر کار می‌کردند، شکایت از خستگی مداوم داشتند. بهترین نوشدار برای این عده که مورد آزمایش قرار گرفته‌اند، دست کم دو روز تعطیل هفتگی بوده است. استرس یا فشار عصبی و روانی، برای کسانی که ناچار به نگهداری یا پیروی از یک برنامه دقیق هستند یا در کارهای خود استانداردهای بالایی را می‌خواهند حفظ کنند، به ویژه اگر همکاری نداشته باشند که به آنها کمک کند، مشکل اصلی زندگی است.

«او هاتا» می‌گوید: «رانندگان اتوبوسها و تاکسیها اغلب از بیماری دیابت (قند) رنج می‌برند، زیرا آنان ساعتهای زیادی کار می‌کنند، به اندازه کافی ورزش و حرکت نمی‌کنند و بنابراین بیشتر آنها دچار چاقی و زیادی وزن می‌شوند. این شغلها آنها را مستعد بیماری می‌سازد، اما هنوز باید به دنبال آن باشیم که چه عواملی در محیط کار سبب استرس می‌شود، چه نوع استرسهایی زیان‌بخش است و چه میزان از فعالیت، کار طولانی شمرده می‌شود و قابل سرزنش است».

«کاروشی» یک بیماری نیست، بلکه یک پدیده اجتماعی - پزشکی به حساب می‌آید. علت رسمی مرگ معمولاً بدکار کردن قلب یا مغز - انفارکتوس حاد میوکارد (سکته قلبی)، انفارکتوس مغزی (سکته مغزی) و خونریزی فضای زیر عنکبوتیه مغز ذکر می‌شود. تحقیقات پزشکی دلالت بر ارتباط میان سکته قلبی با شخصیت افراد دارد.

افرادی که به نام نوع «الف» از نظر شخصیتی شناخته شده و خصوصیتی چون شتاب در کار، حس رقابت جویی شدید، و خشکی و جدی بودن در مسئولیتها دارند، بیشتر از گروه «ب» که افرادی آرام، خونسرد و تا حدودی آسانگیرند، دچار سکته‌های قلبی می‌شوند.

«دکتر تاگاوا»^۳ یکی از پزشکان ژاپنی که استاد دانشکده پزشکی «توکای»^۴ است می‌گوید: «ولی کارکنان ژاپنی که به صورت گروهی کار می‌کنند، هرچند که معتاد به کار باشند، پرخاشگر و عصبی نیستند زیرا کار گروهی بسیاری مشکلات فردی را که شخص از عهده حل آنها بر نمی‌آید، به آسانی از میان می‌برد.

«دکتر تاگاوا» می‌گوید: بسیاری از بیماران نوع «الف» در طی ساعات کار دچار حمله قلبی می‌شوند. وی اظهار می‌دارد این افراد بیش از دیگران ناگهان برانگیخته می‌شوند و باشتاب دست به کار فوری می‌زنند، به همین سبب شخصیتهای نوع «الف» به علت الگوی رفتاری خود اغلب دچار خستگی و کوفتگی فراوان می‌شوند. آنان بسیار مستعد استرس هستند. به طور روشن آنان استعداد دچار شدن به سخت شدن عروق و شریانهای قلبی و سایر عروق را دارا هستند و همین امر به طور ناگهانی آنها را دچار حمله قلبی می‌کند.

دکتر «هیسائو ایوان»^۵ پزشک و استاد دیگر دانشکده پزشکی توکیو می‌گوید: پزشکان حتی نمی‌توانند به درستی بگویند چه تغییرات بدنی سبب می‌شوند که ما احساس فرسودگی می‌کنیم، بعضی می‌گویند خستگی و کوفتگی یک عامل خرابی و کاسته شدن از وظایف بدنی است، ولی این دو باهم پیش نمی‌روند. مواردی هست که شما احساس خستگی می‌کنید، اما بدن هنوز در بهترین شکل است و عکس آن نیز درست است.

«ایوان» سالهای بسیاری را صرف هدایت تحقیقاتی درباره ورزشکاران سه‌گانه کرده است، مردان و زنان آهنینی که در شنا، دوچرخه سواری و دو استقامت به رقابت می‌پردازند. آنان خود را هم جسمی و هم روانی در معرض فشارهای وحشتناکی قرار می‌دهند، ولی هنگامی که ورزشکاران سه‌گانه احساس خستگی دهشتناک خود را هنگام رویداد شرح می‌دهند، از منبع نیرومند انرژی درونی که آنها را وادار به استقامت در برابر حریف می‌کند نیز سخن به میان می‌آورند.

وی می‌گوید: این به سبب آزاد شدن ناگهانی هورمونها است. در ورزشکاران سه‌گانه سطح هورمونهای «بتا-اندورفین» و «آدرنوکورتیکوتروپیک»^۶ (که هر دو از غده هیپوفیز ترشح می‌شوند) به طور شگفتی افزایش می‌یابد.

3- Dr. Tagawa

4- Tokai

5- Dr. Hisao Iwane

6- Adrenocorticotrophic

«بتا- اندورفین‌ها» به عنوان از بین برنده‌های درد (دردکش) در مغز کار می‌کنند و به حس سرخوشی و پایداری در مقابل فعالیت کمک می‌کنند.

هورمونهای «آدرنوکورتیکوتروپیک» بدن را آماده و مجهز برای سازگاری با استرس جسمی اضافی می‌کنند. «ایوان» می‌گوید: به این دلیل است که برخی افراد بیش از دیگران در برابر فشار کار از خود مقاومت نشان می‌دهند. وی می‌گوید: «به نظر من مسئله بستگی به این دارد که شما چه برداشتی از کار خود داشته باشید. نه هر که ساعات طولانی کار می‌کند، به کلی در هم خواهد شکست. اگر آنان از کاری که می‌کنند، لذت ببرند، ترشح هورمون‌ها به آنان انرژی اضافی می‌دهد و خستگی و کوفتگی آنان به زودی رفع می‌شود.» در مورد کارکنان سطوح بالاتر مانند مدیران، بزرگترین مشکل آن است که شغل آنها در برگیرنده تعداد زیادی وظایف است که آن را دوست ندارند. آنان نمی‌توانند در شغل خود برخی وظایف را برگزینند و دست چین کنند و به این دلیل است که از پا در می‌آیند.

ناتوانی فرد در کنترل زندگی خود یکی از عوامل اصلی است که به تحلیل و فرسایش مزمن کمک می‌کند، اما اگر هورمون‌هایی که خستگی را از بین می‌برد، با تشویق شدن افراد به کار هنگامی که باید استراحت کنند، افزایش یابد و برای مدت طولانی شخص بدون احساس خستگی کار کند چه رخ خواهد داد؟

پژوهشگران دانشکده پزشکی به رهبری دکتر «تاناکا»^۷ درباره آثار «کاروشی» روی موشها مطالعاتی انجام داده‌اند. این جانوران جوونده در قفسهای انفرادی که به چرخهای ورزشی مجهز بوده است، نگاهداری شده‌اند. یک ساعت در هر روز به آنها غذا داده شده و بقیه اوقات را به ورزش گذرانده‌اند، حتی در شب. برخی از آنها بیش از ۱۰ مایل (۱۶/۹ کیلومتر) بدون توقف دویده‌اند. آنها به تدریج اشتهایشان و در نتیجه خوراکشان کم و کمتر شده است. اما آن قدر به دویدن ادامه داده‌اند تا حرارت بدنشان ناگهان پائین افتاده و مرده‌اند. موشها در حال ورزش دچار افزایش سریع نور و ترانسمترهای (ناقل‌های عصبی) مغزی شدند. این مواد، مانند هورمونهای بتا- اندورفین و آدرنوکورتیکوتروپیک می‌توانست بدن آنها را در حال خستگی به ادامه کار وادارد، و اگر این مواد بتواند بازتابی مانند واکنش ورزشکاران ورزیده سه گانه و دوندگان فاصله‌های دور پدید آورد در این صورت ممکن

7- Dr. Masatoshi Tanaka

است توضیح داده شود که چرا برخی افراد به کار پرزحمت معتاد می‌شوند. اما این نظریه «تاناکا» را قانع نمی‌کند. وی می‌گوید: ممکن است این فرض در موارد چندی درست باشد، اما قربانیان «کاروشی» به سادگی خودشان را بر اثر کار سخت به کشتن داده‌اند. هنگامی که افراد به سن ۵۰ سالگی می‌رسند اغلب یک نوع ناراحتی با خود دارند: فشارخون بالا، سخت شدن رگها (تصلب شراین) یا هرچیز دیگر. اگر وقت زیادی را به کار در اداره بپردازند، ممکن است، به لبه پرتگاه برسند.

آزمایش با موشها، اهمیت دقایق استراحت را در کار روزانه ثابت کرد. «تاناکا» می‌گوید: آزادگذاشتن آنان کافی بود و به نظر وی حتی از حرکت بازداشتن چرخ گاهگاهی نیز کفایت می‌کرد.

«تاناکا» می‌گوید: تغذیه و خواب منظم شاید تنها کاری باشد که برای جلوگیری از مرگ بر اثر کار در میان انسانها لازم است. در غیر این صورت راه فراری از استرس وجود ندارد و آن مرگ‌آور است.

با آن که فهم ما از «کاروشی» هنوز کامل نیست «ایوان» ادعا می‌کند که بیشتر پزشکان معتقدند که افراد سالم طبیعی در مخاطره کمتری قرار دارند تا آنان که گرفتار بیماریهای مزمن هستند. اگر چنین است، می‌توان از بسیاری رویدادهای «کاروشی» با مراقبت از سلامت کارکنان به طور دقیق‌تر و تعدیل مأموریت‌های آنان به حداقل فشار ممکن، جلوگیری کرد. فردی که سابقه حمله قلبی ملایم دارد، تا زمانی که رعایت دستورهای پزشکی را می‌کند، می‌تواند به کار سابق خود به خوبی ادامه دهد، ولی کسی که دچار حمله شدید شده باید مدتی کار را قطع کند و از بلندکردن اشیاء سنگین خودداری نماید.

همه افراد نمی‌توانند با یک آهنگ و یک سرعت کار کنند. افرادی که دارای قلب ضعیف یا فشار خون بالا هستند، باید به محدودیت‌های خود آگاه باشند و مدیران آنها باید نسبت به وظایف و برنامه‌های ایشان با انعطاف رفتار کنند.

اگر یک روز ۱۰ ساعت به کار سخت و جانفرسا مشغول بوده‌اید، باید بتوانید صبح روز بعد را به استراحت بگذرانید یا بعد از ظهر، زود به خانه بروید. این موضوع که بسیاری از کارمندان نمی‌توانند، هنگامی که احساس بیماری می‌کنند، بدون مرخصی به دکتر مراجعه کنند، نابخشودنی است. روح کارگروهی یک چیز است ولی دسته‌بندی خشک چیز دیگری

است.

«دکتر ساتو روسایی تو»^۸ استاد بخش بیماری‌شناسی اجتماعی (سوسیوپاتولوژی) انستیتو روانپزشکی توکیو می‌گوید: تقریباً غیرممکن است که اعتیاد به کار مردان ژاپنی را درمان کرد. پس از سالها درمان افراد معتاد به الککل، افرادی که از کودکان سوء استفاده می‌کنند و کسانی که اختلال تغذیه‌ای دارند مانند گرسنگی کاذب، بی‌اشتهایی عصبی و مانند آن، «دکتر سایی تو» یک گروه خودیار برای کمک به بیماران معتاد به کار برپا کرده است.

هنگامی که افراد وسوسه خوردن پیدا می‌کنند یا خود را گرسنگی می‌دهند معمولاً این علامت آن است که از نظر روانی مشکلی پدید آمده است و مسئله، خانوادگی است و من کشف کردم که در اغلب موارد یک پدر یا شوهر معتاد به کار وجود دارد که هرگز درخانه نیست. وی می‌گوید: من احساس کردم که باید علت ریشه‌ای را چاره کرد.

«سایی تو» هفته‌ای یک بار یک جلسه درمانی برای افرادی که از عوارض کاری رنج می‌برند، تشکیل می‌دهد. آنان در تجربه‌ها و پیشنهادها شریکند، هیچکس انتقاد یا موعظه نمی‌کند. وی این فن را درباره سایر گروههای پشتیبانی به کار برده ولی این دفعه نتیجه‌ای را که انتظار داشته، به دست نیاورده است، هسته اصلی معتادان به کار که وی در ذهن داشته است، مراجعه نکرده‌اند. درحالی که آنان که به وی رو آورده‌اند کسانی هستند که مجبور به کندکردن آهنگ کار شده‌اند.

معتادان به الککل تا زمانی که زندگی آنها در خطر جدی قرار نگرفته به پزشک مراجعه نمی‌کنند. در این حال یک معاینه ساده و آزمایش، علایم بیماری دیابت را آشکار می‌سازد. سپس آنها برای این ناخوشی که زندگی آنان را تهدید می‌کند به معالجه می‌پردازند، با وجود این مشکل اصلی شیوه زندگی آنهاست که بر محور نوشیدن برای فرار از مشکلات زندگی دور می‌زند. سایی تو می‌گوید: معتادان به کار نیز همین حال را دارند.

وی می‌گوید: «کاروشی» از آن جهت که سبب مرگ می‌شود، یک مسئله مهم نیست بلکه نشانه نوعی تفکر است که می‌پندارد، کودکان باید شب و روز درس بخوانند، مردان باید همواره مردانی مرفق باشند و زنان باید از آنان پیروی و پشتیبانی کنند. ما تمام وقت خود را صرف آن می‌کنیم که ثابت کنیم بهتر از دیگرانیم. فلسفه زندگی چنین چیزی نیست.

8- Dr. Satorou Saito

پدر و مادری که با این فلسفه اخلاقی رقابتی پرورده شده‌اند، تمایل دارند که آن را به فرزندان خود تحمیل کنند. اما محروم کردن کودکان از حق انتخاب به واقع بدتر از تنبیه بدنی آنان یا آمدن به خانه در حال مستی گاه و بیگاه است. آنچه به صورت راهنمایی و الگوی فکری به خانواده‌ای تندرست داده می‌شود احتمال دارد در عین حال در بر دارنده بذر بلاها و بدبختی‌های آینده باشد.

«سای تو» می‌گوید مشکل نهایی این موضوع روش و تفکر ژاپنی در سازگاری و تسلیم تاحدی است که ما، هویت فردی خود را از دست می‌دهیم و بدون داشتن نظام‌های ارزشی متعلق به خودمان بیشتر از هنجارهای جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، پیروی می‌نماییم. بنابراین به نظر می‌رسد که «کاروشی» تازمانی که مردان ژاپنی رضایت و ارزش شخصی خود را در فعالیت‌های به جز کار پیدا نکنند از میان نخواهد رفت، ولی نباید انتظار چنین تحولی را در زمانی بسیار نزدیک داشته باشیم.

«کاناکو نتسو» Kanako Netsu یک نویسنده پزشکی است.

جدول بررسی موارد مرتبط با کاروشی (مرگ بواثر کار). آیا در خطر هستید؟
سه پاسخ مثبت یا بیشتر از آن در هربخش نشانه آن است که باید وضع خود را اصلاح کنید.

تندرستی

- آیا هیچوقت فهرستی از کارهای خود تهیه نمی‌کنید و مشکل به خاطر آوردن هر چیز را دارید؟
- آیا از نوشیدن مشروبات الکلی کمتر از گذشته لذت می‌برید، ولی به زودی به حال مستی می‌افتید؟
- آیا تناسب اندام شما بهم خورده و مردم می‌گویند پیرتر شده‌اید؟

توضیح: برای حفظ امانت سؤال‌ها عیناً ترجمه شده و مواردی مانند نوشیدن الکل یا قهوه ممکن است مصداق نداشته باشد.

- آیا از سفتی عضلات گردن و شانه رنج می‌برید؟
- آیا بیش از اندازه دچار خستگی و اضطراب می‌شوید، و اغلب مشکل بی‌خوابی دارید؟
- آیا به اندک چیزی به طور سریع برآشفته می‌شوید؟
- آیا گاهی اوقات سردردهای بریده بریده و دردهای شدید قفسه سینه دارید؟
- آیا در معاینات اخیر شما، فشار خون بالا، میزان قند بالا در ادرار یا ضربان قلب غیر منظم نشان داده شده است؟
- آیا ناگهان دچار کمی یا زیادی وزن شدید؟

شیوه زندگی

- آیا در چندماه گذشته هر شب با دوستان اداری یا شخصی خارج از خانه بوده و مشروب الکلی صرف کرده‌اید؟
- آیا هر روز پنج فنجان قهوه یا بیشتر می‌نوشید؟
- آیا در ساعات نامنظم غذا می‌خورید و گاهی از خوردن غذا بویژه صبحانه طفره می‌روید؟
- آیا هر روز گوشت سرخ و غذاهای سرخ کرده می‌خورید؟
- آیا روزانه بیش از ۳۰ عدد سیگار می‌کشید؟
- آیا اغلب بعد از ساعت ۱۰ شب یا پس از نیمه شب ۲ بار در هفته به خانه می‌آیید؟
- آیا حداقل ۲ ساعت در روز را صرف رفت و آمد می‌کنید؟
- آیا از زمانی که به طور منظم ورزش می‌کردید، سالها گذشته است؟
- آیا برای آنکه فکر می‌کنید سلامت شما از حد متوسط بهتر است از یک سال پیش تاکنون به پزشک مراجعه نکرده‌اید و آزمایش پزشکی انجام نداده‌اید؟

کار

- آیا معمولاً حداقل ۱۰ ساعت در روز کار می‌کنید؟
- آیا اغلب روزهای تعطیل عمومی و آخر هفته کار می‌کنید؟
- آیا کارهای شغلی شما را مجبور می‌کند که سه شب در هفته را در خانه نباشید؟

- آیا در شب یا ساعات غیر معمول کار می کنید؟
- آیا در وظایف یا محیط کاری شما تغییر عمده ای رخ داده است؟
- آیا مسئولیتهای شما اخیراً تغییر کرده است؟
- آیا به علت کارها و مأموریتهای مختلف، اوقات ملاقات شما بهم می خورد؟
- آیا در ارتباط با مردم مشکل دارید؟
- آیا اخیراً هیچ اشتباه یا مشکل بزرگی در کار شما روی داده است؟

منبع: گروه بررسی استرس و سلامتی ژاپن.