CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

التحرش والتنمر المهني

التنمر المهني هو مجموعة من الأفعال التي تتكرر بشكل منهجي وتستمر لفترة من الزمن وتهدف إلى إهانة أو إساءة أو إلحاق الضرر غير المبرر بالسلامة الجسدية أو النفسية لشخص واحد أو أكثر في العمل. وفي بعض الحالات، يكون الهدف من ذلك دفع الشخص إلى ترك عمله طوعا دون أن تتحمل الشركة أي عبء على الشركة.

تهدف هذه الأفعال إلى تدمير سمعة الشخص والتقليل من كفاءاته المهنية وعزله عن محيطه الاجتماعي مع إعاقة قيامه بمهامه الوظيفية. ويحدث ذلك في الشركات الخاصة والعامة على حد سواء ويمكن أن يظهر بين الزملاء في العمل أو في حالات إساءة استعمال السلطة.

متى لا يعد هذا تنمرا في مكان العمل؟

سواء كان الأمر يتعلق بفعل جماعي داخل المؤسسة أو فعل فردي أو نزاعات معزولة بين شخصين أو أكثر .ومع ذلك، إذا أصبحت هذه الحالات مسيئة يمكن أن تتحول إلى نقطة انطلاق لموقف من التنمر.

كيف يظهر؟

الضغط والانتقادات غير العادلة :دفع الشخص إلى ارتكاب أخطاء، التشويه السمعة المهنية.
العزلة :تجاهل الشخص، العزلة الجسدية، عدم السماح له بالكلام، عدم الاستماع إليه، عدم أخذ تدخلاته بعين الاعتبار.
الاعتداء على الكرامة :الإهانات والتقليل من الشخص، السخرية، إيماءات الازدراء.
العنف اللفظي أو الجسدي أو الجنسي :التهديدات الجسدية، الدفع، صفع الأبواب، الصراخ، المكالمات الهاتفية خارج ساعات العمل، إتلاف ممتلكاته، الاتصال الجسدي المهدد وغير المسموح به.
لا يستطيع الضحية معرفة سبب هذا الوضع ولا يمكنه توجيه أي لوم بشكل واضح أو محدد. يشعر بأنه محاصر وغير قادر على التحرك؛ لا يعرف بما يتهم؛ لا يستطيع تفسير المواقف التي تحدث. يميل إلى الاعتقاد بأن كل شيء بسببه ويصاب بعدم الاستقرار وقد يبدأ في التفكير بأنه "يفقد السيطرة على نفسه."

هل يمكن أن يسبب المرض؟

نعم، يسبب القلق، الاكتئاب، صداع الرأس واضطرابات أخرى قد تؤثر على الصحة. غالبا ما تحاول الضحية تجنب جميع المواقف التي يحدث فيها التنمر أو المضايقة المهنية . وعندما ينتهي كل شيء، قد يبقى الخوف من تكراره وشعور كبير بعدم الأمان.

ما الذي يجب فعله؟

يمكن لطبيب العائلية تحويل الشخص إلى خدمات الصحة النفسية والصحة المهنية. من الضروري أن يتلقى الشخص المتضرر معلومات من النقابات والمحامين والجمعيات المعنية بالمتضررين لمعرفة كيفية التصرف.

الإجازة المرضية ليست حلا للمشكلة بل وسيلة لتخفيف معاناة المريض مؤقتا. إذا كانت الإجازة طويلة جدا قد تتحول المشكلة إلى مزمنة وقد يظهر الخوف من العودة إلى العمل.

ويمكن أيضا تقديم شكوى إلى مفتشية العمل.

قدر الإمكان، من الجيد إثراء الحياة خارج العمل ووقت الفراغ لتعزيز احترام الذات والبحث عن الدعم اللازم.

المؤلف: خ. براديس أباط، سوسانا أغرونيا و أيسابيل صولي، جمعية CLAM،
راكيل غارثيا تريغو.
المراجعة العلمية: مجموعة التربية النفسية CAMFiC.
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الطبية CAMFiC.
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
رسوم توضيحية: فيرونيكا مونتيبيردي