

Idei pentru gestionarea stresului individual - ce pot face lucrătorii?

Pentru a-și păstra sănătatea pe parcursul întregii vieți profesionale, lucrătorii trebuie:

- să-și folosească eficient timpul de lucru, prin stabilirea priorităților;
- să-și dezvolte abilitățile de comunicare (stresul și anxietatea pot apărea acolo unde există o stare conflictuală sau unde comunicarea este neclară, imprecisă);

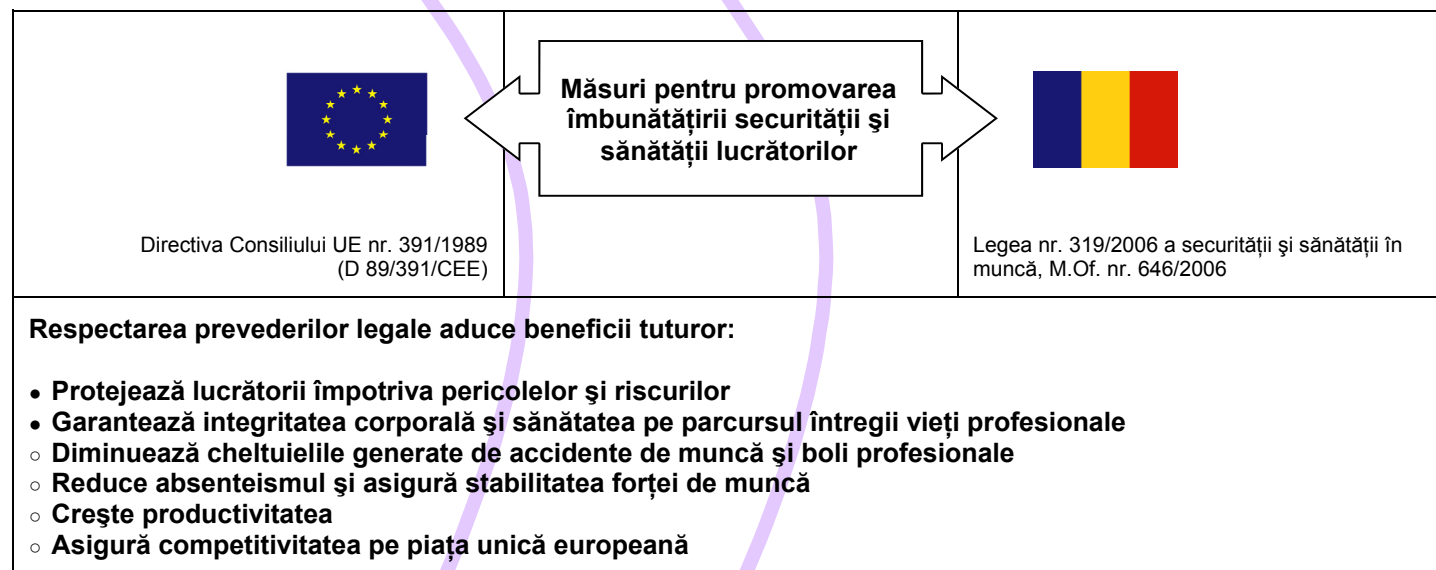


Fotografie: novozymes

- să-și schimbe atitudinea prin:
 - controlarea reacțiilor;
 - construirea unui sistem mental de apărare împotriva stresului;
 - dozarea efortului.
- să adopte un stil de viață echilibrat prin:
 - practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice;
 - alegerea unei diete bogate în fructe și legume;
 - menținerea unui program ordonat de somn - dormiți îndeajuns încât să vă treziți revigorați;
 - implicarea în viața socială, discutarea problemelor cu colegii, familia, prietenii, solicitarea ajutorului de specialitate.

Acordați-vă timp pentru hobby-uri: sport, literatură, muzică, dans, limbi străine, abilități tehnice, meșteșuguri!

Asigurați-vă un echilibru între muncă și recreere!



Pentru informații suplimentare consultați:
Inspekția Muncii București
www.inspectiamuncii.ro
e-mail: reclamatii@inspectiamuncii.ro

Program PHARE 2004 „Implementarea legislației armonizate în domeniul securității și sănătății în muncă în întreprinderile mici și mijlocii” • Editor: INSPECȚIA MUNCII • Data publicării: ianuarie 2007
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.

Riscuri psiho-sociale la locul de muncă

Muncă sigură - câștig sigur



Sunteți stresat?

În ultimul deceniu, stresul profesional a fost identificat ca fiind una dintre problemele majore la locul de muncă.

De aceea, acesta reprezintă o provocare nu numai pentru sănătatea lucrătorilor, dar și pentru sănătatea organizațiilor.

În sondajele efectuate în 1996, respectiv în 2000 de către Fundația Europeană de la Dublin cu privire la condițiile de muncă, 28%

- **Mai puțin stres înseamnă o creștere a calității muncii și a vieții!**
- **Lucrătorii echilibrați sunt mai productivi!**
- **Satisfacția la locul de muncă reduce stresul!**

dintre lucrători au raportat probleme legate de stres; această cifră este depășită doar de afecțiunile musculo-scheletice.

Mai mult, studiile din Uniunea Europeană, și nu numai, sugerează că 50-60% din totalul zilelor de concedii medicale au drept cauză stresul.

Ce este stresul?

- Stresul este termenul generic care descrie presiunea psihică la care oamenii trebuie să facă față de-a lungul vieții.

Ocupații care, prin natura lor, pot implica expunerea la stări emoționale puternice, stres, violență, agresiune verbală, hărțuire:

- dispeceri în domeniul energetic;
- pompieri/polițiști/cadre medicale;
- paznici în închisori/cluburi de noapte;
- funcționari care lucrează cu publicul;
- șoferi de taxi/transport public etc.

facă față de-a lungul vieții.

- Stresul este răspunsul sau reacția psihicului și a organismului la pericole reale sau imaginare, evenimente sau schimbări, numite generic factori de stres. Factorii de stres pot fi interni (gânduri, convingeri, atitudini) sau externi (pierderi, tragedii, schimbări).

Riscuri psiho-sociale la locul de muncă

- Stresul profesional - derivat din suprasolicitări pe care lucrătorii nu le mai pot controla.
- Hărțuirea morală - intimidare, ostilitate, umilire etc.
- Hărțuirea sexuală.
- Violența.

Factori care pot genera riscuri psiho-sociale

Există numeroși factori ce pot avea un impact negativ asupra stării psihice a lucrătorilor și implicit asupra productivității organizației, legați de:

- mediul de muncă (zgomot excesiv, vibrații, temperatură ridicată/ scăzută, umiditate etc.);
- organizarea locului de muncă și conținutul sarcinii de muncă (supraîncărcarea lucrătorilor, ore suplimentare nedorite, sarcini monotone și repetitive, schimbări imprevizibile etc.);
- atmosfera la locul de muncă (relații încordate între colegi, între șefi și subalterni, accidente la locul de muncă, moartea unui coleg, lipsa comunicării, teama de a pierde locul de muncă etc.);
- factori ce țin de individ (structura fizică și emoțională etc.).

Oamenii sunt diferiți! – Ce este stresant pentru mine poate să nu fie stresant pentru tine!

Este stresul întotdeauna negativ?

Nu întotdeauna. Uneori stresul poate fi pozitiv.

Stresul pozitiv sau **Eustress-ul** apare atunci când nivelul de stres este suficient pentru a motiva o persoană să realizeze ceva.

Eustress-ul este necesar pentru a te menține concentrat, energic, motivat și creativ.

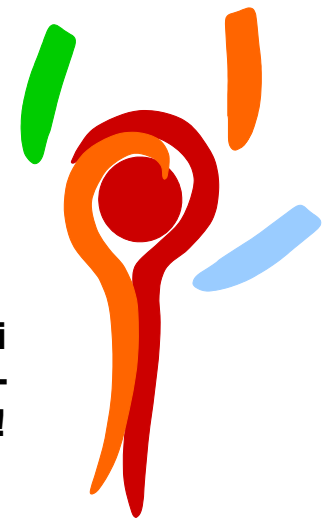
Stresul negativ sau **Distress-ul** apare atunci când nivelul de stres este prea ridicat sau prea scăzut și, în acest caz, organismul și/sau psihicul încep să fie afectate.

Stresul negativ poate genera:

- Reacții ale organismului (migrene, dureri de stomac, hipertensiune, afecțiuni cardiace etc.);
- Reacții psihologice (neliniște, anxietate, frică, furie, depresie, nervozitate, frustrare, închidere în sine etc.);
- Reacții comportamentale (fumat excesiv, tulburări ale regimului de odihnă și alimentație, rezistență la schimbare etc.).



Fotografie: Inspecția Muncii



**Mai multe satisfacții
în muncă –
mai puțin stres!**

Ideii pentru gestionarea riscurilor psiho-sociale la nivelul organizației – ce pot face angajatorii?

Angajatorii au datoria de a proteja securitatea și sănătatea lucrătorilor la locul de muncă, inclusiv împotriva riscurilor psiho-sociale.

Pentru aceasta, angajatorul trebuie:

- să evalueze riscurile psiho-sociale la locul de muncă. De exemplu, pentru evaluarea stresului în muncă, se pot folosi chestionare care să acopere orice impact psihic potențial negativ (criza de timp în îndeplinirea sarcinilor, lucrul cu publicul, tensiunea cauzată de îngrijirea bolnavilor/muribunzilor în spitale, aziluri, etc.);
- să elaboreze un program de reducere a riscurilor psiho-sociale la locul de muncă, pe baza evaluării de risc, care să cuprindă:
 - activități și sarcini precise;
 - instruirea profesională a lucrătorilor și dezvoltarea abilităților de comunicare;
 - asigurarea sprijinului psihologic pentru lucrătorii afectați;
 - organizarea unor cursuri de management al stresului individual în timpul programului de lucru;
 - crearea unei culturi de comunicare deschisă în organizație.