



## Campania „Locuri de muncă sigure și sănătoase 2020-2022” LOCURILE DE MUNCĂ SĂNĂTOASE ÎȚI FAC SARCINA MAI UȘOARĂ!

Factorii psihosociali în prevenirea afecțiunilor musculoscheletice (AMS) de origine profesională

# Prezentare generală

- Factori psihosociali de risc și AMS
- Cum provoacă factorii psihosociali AMS?
- Nu toți factorii psihosociali sunt dăunători
- Factorii psihosociali și revenirea la locul de muncă
- Evaluarea riscului
- Măsuri preventive



# Factori psihosociali de risc și AMS

- Deși factorii de risc fizic reprezintă de obicei principala influență pe care o exercită munca asupra riscului de AMS, factorii psihosociali la locul de muncă pot contribui semnificativ la riscul de a dezvolta AMS și la exacerbarea unei probleme preexistente.
- Asocierea dintre factorii psihosociali și AMS poate funcționa în ambele sensuri.
  - Factorii psihosociali pot contribui la apariția unei AMS, însă a avea AMS poate genera consecințe negative, inclusiv nemulțumire la locul de muncă și o sănătate psihologică precară.

# Factori psihosociali asociați cu AMS



**Evaluarea riscurilor  
trebuie să ia în  
considerare  
„combinațiile”  
acestor factori**



- Sarcinile de lucru excesive
- Cererile contradictorii și lipsa de claritate în ceea ce privește rolul
- Lipsa de implicare în luarea deciziilor care afectează lucrătorul și lipsa de influență asupra modului în care prestează munca
- Schimbările organizaționale slab gestionate
- Nesiguranța locului de muncă
- Comunicarea ineficientă
- Lipsa de sprijin din partea conducerii sau a colegilor
- Hărțuirea psihologică și sexuală, violența din partea terților
- Satisfacție redusă a muncii

# Cum provoacă factorii psihosociali AMS? (1)

- Există diverse teorii bazate pe „răspunsul la stres” care explică modul în care factorii psihosociali pot duce la un risc crescut de AMS.
- Expunerea la factori psihosociali nefavorabili determină modificări fiziologice în organism („răspunsul la stres”).
- „Stresul” persistent poate determina:
  - modificări hormonale, cum ar fi eliberarea de catecolamine sau de hormoni corticosteroizi care contribuie la dezvoltarea AMS,
  - creșterea tonusului muscular („tensiune”),
  - modificări ale mecanismelor de reparare a țesuturilor,
  - o percepție intensificată a durerii

## Cum provoacă factorii psihosociali AMS? (2)

- În plus, gradul ridicat de solicitare fizică și lipsa de sprijin (din partea colegilor de muncă și a altora) pot determina lucrătorii să încerce să lucreze mai repede (inclusiv să nu ia pauze) și, sub presiunea timpului, aceștia ar putea:
  - să adopte poziții nesigure sau să transporte încărcături suplimentare (crescând riscul de leziuni musculoscheletice)
  - să omită anumite măsuri de siguranță și să-și asume riscuri (crescând pericolul de accidente).
- Acestea duc la o lipsă a timpului de recuperare fizică și, astfel, la creșterea riscului de AMS

# Cum provoacă factorii psihosociali AMS? (3)

- Creșterea tensiunii musculare va avea un impact asupra încărcării biomecanice asupra mușchilor și a tendoanelor, crescând riscul de supraîncărcare
- Numeroase AMS perturbă echilibrul dintre deteriorarea și repararea țesuturilor, ducând la inflamații. Modificările mecanismelor de reparare care sunt legate de stres perturbă și mai mult acest echilibru și pot îngreuna procesele de recuperare a țesuturilor
- Alte mecanisme pot acționa în mod indirect: de exemplu, stresul perceput poate duce la creșterea conștientizării durerii (percepția durerii) sau la o toleranță redusă la durere

# Nu toți factorii psihosociali sunt dăunători

- Există și dovezi că aspectele pozitive ale mediului psihosocial de muncă pot contribui la reducerea efectelor negative
- Factori precum sprijinul social adecvat (din partea colegilor de muncă sau a cadrelor de conducere) pot compensa efectele negative ale unor factori precum nivelul ridicat al cerințelor la locul de muncă
  - De exemplu, în unele situații, solicitările mintale intense la locul de muncă (care ar duce la preconizarea unui risc de apariție a AMS) nu au efectul advers așteptat, deoarece impactul lor este contracarat de beneficiile unui control personal puternic sau ale sprijinului social.



# Factorii psihosociali și revenirea la locul de muncă

- Factorii psihosociali pot influența și revenirea la locul de muncă a celor care suferă de AMS
- Factorii de risc psihosocial la locul de muncă pot crește riscul de reapariție a AMS. Prin urmare, este important să se abordeze orice risc fizic sau psihosocial la locul de muncă care ar fi putut contribui la apariția sau la agravarea AMS.

# Evaluări ale riscului, factori psihosociali și AMS



- Abordarea evaluării riscurilor trebuie să aibă un caracter amplu: atât factorii fizici, cât și cei psihosociali, pot influența bunăstarea fizică și psihică a lucrătorilor și ar trebui evaluați împreună
- Pentru a identifica sursele problemelor și pentru a lua măsuri preventive, este important să se înțeleagă în egală măsură:
  - contribuția factorilor de risc fizic individuali (de exemplu, greutatea și frecvența sarcinilor sau amplexarea mișcărilor incomode sau repetitive)
  - măsura în care factorii psihosociali individuali contribuie la împovărarea generală a lucrătorilor.

# Evaluări ale riscului, factori psihosociali și AMS



- Evaluarea riscurilor trebuie să ia în considerare și „combinațiile” de factori de risc psihosociali (vezi diapozitivul 4), întrucât nivelul ridicat al cerințelor de muncă este deosebit de dăunător atunci când există și o lipsă de autonomie, un sprijin social scăzut și o lipsă de recunoaștere
- Factorii de risc psihosociali pot avea, de asemenea, un impact direct, negativ, asupra sănătății și a stării de bine psihologice
- Evaluările trebuie să ia în considerare nevoile specifice ale diferitelor categorii de lucrători
- Mai multe informații despre abordarea evaluării riscurilor: PPT  
„Evaluarea riscurilor pentru AMS”

# Măsuri preventive (1)



- Dacă evaluarea riscurilor nu este urmată de acțiuni, nu se vor putea reduce povara AMS asupra lucrătorilor și nici costurile rezultate pentru angajatori și societate.
- La planificarea acțiunilor preventive, trebuie să se ia în considerare următoarele:
  - abordarea cu prioritate a riscurilor de hărțuire sau violență identificate. Violența la locul de muncă poate fi o problemă gravă de securitate și sănătate, cu consecințe atât fizice, cât și psihologice
  - clarificarea priorităților, a rolurilor și a responsabilităților, precum și a relațiilor ierarhice, pentru a ajuta la rezolvarea cererilor excesive sau contradictorii

# Măsuri preventive (2)



- Accentuarea factorilor psihosociali pozitivi
  - Îmbunătățirea disponibilității și a calității sprijinului din partea colegilor sau a cadrelor de conducere poate fi benefică.
  - De asemenea, poate ajuta la compensarea impactului potențial negativ al altor factori negativi.
- Astfel de abordări nu numai că pot preveni dezvoltarea de AMS, dar pot permite persoanelor cu AMS cronice să continue să lucreze

# Veniți alături de noi și vă faceți sarcina mai ușoară!

➤ Pentru mai multe informații, consultați site-ul campaniei:  
[healthy-workplaces.eu](http://healthy-workplaces.eu)

➤ Abonați-vă la buletinul informativ al campaniei:  
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ Urmăriți activitățile și evenimentele noastre pe platformele de comunicare socială: