



Specialiștii Serviciului de Prevenire și Protecție IAȘISTING vă reamintesc că orice muncă poate fi periculoasă!

În anumite limite stresul poate fi un factor motivator însă atunci când depășește o anumită limită poate să scape de sub control. Apare ceea ce numim „**anxietate de performanță**” și tindem să punem jobul mai presus decât orice alte considerente, familie, viața personală sau viața socială.

Stresul cauzat de locul de muncă este principalul factor pentru „**sindromul burnout**”, o formă de epuizare emoțională asociată cu atitudini negative, cinice față de sine sau de ceilalți.

Pe lângă factorii personali (oboseala, graba, teama, problemele de sănătate, senzații de pierdere a controlului, excese etc.) care intervin și care accentuează o tensiune transformând-o în stres, există la locul de muncă și o serie de surse specifice care pot genera astfel de stări:

- prea multe sarcini efectuate în același timp;
- termenele limită de predare pot deveni extrem de stresante mai ales pentru cei care nu și-au gestionat în mod corect timpul și acțiunile;
- lipsa unei bune pregătiri sau instruirii pentru activitatea desfășurată;
- prea mulți șefi - în momentul în care o persoană are mai mulți superiori, fiecare dintre aceștia cerându-i o serie de rapoarte sau acțiuni, unele care se suprapun sau chiar intră în contradicție, angajatul devine dezorientat nemaîștiind ce anume are de făcut;
- incertitudine - angajatul fie nu are siguranța locului de muncă sau fie nu știe foarte clar ce anume are de făcut;
- lipsa unor bune condiții de lucru (mult zgomot de fond, bruiaj, vibrații, lumină slabă, temperatură prea scăzută sau prea ridicată, spațiu redus, neaerisit, expunere la substanțe toxice, lipsa echipamentelor necesare, poziția de lucru necorespunzătoare corpului, ore suplimentare excesive, umiditatea necorespunzătoare a aerului, nerespectarea pauzelor);
- neînțelegeri între angajați, jigniri, discriminări, hărțuire de orice tip;
- efectul „big brother” este extrem de puternic mai ales în prima fază în care angajații conștientizează faptul că fiecare mișcare le este urmărită și analizată prin intermediul camerelor de luat vederi;
- munca multă nenormată, munca monotonă;
- foarte puțină libertate în executarea operațiunilor.

Stresul nu apare brusc și la cote maxime. El trece prin mai multe faze care îi permit individului să ia măsurile potrivite pentru ameliorarea stării și înlăturarea factorilor generatori. Vă recomandăm următoarele modificări în comportamentul de serviciu pentru a face față stresului la locul de muncă:

- reduceți presiunile pe care le puneți voi înșivă asupra voastră;
- diminueați așteptările pe care le aveți de la ceilalți;
- organizați-vă agenda pe priorități, începând cu activitățile cu prioritate ridicată;
- nu amânați sarcinile;
- respectați pauzele;
- nu vă luați de lucru acasă. Viața personală trebuie separată clar de viața de serviciu;
- evaluați-vă corect resursele și cereți ajutor atunci când simțiți că nu puteți face față sarcinilor;
- beți multă apă în timpul zilei.

Evaluarea riscurilor de stres în muncă implică aceleași principii și procese de bază ca și evaluarea celorlalte riscuri de la locul de muncă. Managementul poate analiza pe baza chestionarelor interne care sunt sursele de stres ale salariaților și să încerce înlăturarea factorilor negativi.

Pentru o gamă diversificată de produse și servicii din domeniul SSM - SU, specialistii din cadrul Grupului de firme Iasisting vă stau la dispoziție.

www.iasisting.ro



Siguranță la un click distantă