



## Sfaturi practice pentru lucrători privind combaterea stresului în muncă și a cauzelor sale

### Introducere

În cadrul Uniunii Europene, mai mult de unul din patru angajați sunt afectați de stresul în muncă. Este vorba de un fenomen îngrijorător pentru toți factorii implicați - angajatori, angajați și societate - deoarece stresul poate genera probleme de sănătate, poate amplifica absenteismul și reduce productivitatea și competitivitatea întreprinderilor. Din acest motiv, tema Săptămânii Europene pentru Sănătate și Securitate în Muncă 2002 este «Munca fără stres».

### Cui se adresează prezenta fișă informativă ?

Oricare dintre voi poate fi afectat de stres în muncă. Prezenta fișă informativă furnizează lucrătorilor informații și sugestii privind modul de combatere a stresului în muncă și a cauzelor sale. Puteți fi, spre exemplu, director sau maestru, liber profesionist, tehnician, sau muncitor în producție. Stresul în muncă poate avea un impact considerabil asupra vieții Dvs. private, motiv pentru care prezenta fișă își mai propune să ajute rudele și prietenii să acorde sprijin. În ultimul paragraf al prezentei fișe informative se prezintă detalii privind modul în care pot fi găsite și alte informații legate de combaterea stresului.

### What is work-related stress?

Stresul este resimțit atunci când cerințele mediului de muncă depășesc capacitatea lucrătorilor de a le face față sau de a le ține sub control. Stresul nu este o boală în sine, însă - dacă este intens și durează destul de mult timp - poate să genereze probleme de sănătate mentală sau fizică (cum sunt depresia, căderile nervoase și maladiile cardiovasculare). Munca efectuată în condițiile unei anumite tensiuni poate îmbunătăți performanțele și aduce o anumită satisfacție, atunci când obiectivele urmărite sunt atinse. Când însă cerințele și tensiunea depășesc anumite limite, acestea conduc la stres. Stresul poate să fie cauzat de probleme survenite în cadrul lucrului, în afara acestuia, precum și în ambele situații. Prezenta fișă informativă se referă la stresul în muncă - altfel spus, la stresul cauzat sau agravat de muncă.

### Care sunt cauzele stresului în muncă?

Stresul poate să fie cauzat de modul în care sunt organizate activitățile de la locul Dvs. de muncă și de sarcinile care revin lucrătorului. Printre factorii de risc care pot constitui surse de stres în muncă se recomandă a se urmări:

- **Atmosfera** (sau 'cultura') de la locul Dvs. de muncă și modul în care este privit stresul în respectivul mediu;
- **Cerințele** la care sunteți supus, respectiv dacă aveți prea mult sau prea puțin de lucru și/sau dacă sunteți expus la riscuri fizice, cum sunt cele legate de substanțele chimice periculoase sau de zgomot;
- **Controlul** - gradul de influență pe care îl aveți în privința modului în care vă desfășurați lucrul;
- **Relațiile sociale** de la locul Dvs. de muncă, inclusiv în ce privește existența hărțuirii morale;
- **Schimbarea** - cât de multe informații primiți în privința schimbărilor și dacă acestea vă apar ca fiind bine planificate;
- **Rolul** - vă sunt clare atribuțiile postului pe care-l ocupați? există unele conflicte?
- **Sprijinul** din partea colegilor și a conducerii; și
- **Formarea profesională** pentru a vă oferi calificarea necesară executării sarcinilor.

### Ce trebuie să facă angajatorul pentru a reduce stresul în muncă?

Angajatorului îi revine obligația legală de a vă proteja sănătatea și securitatea în muncă. Inspectorii de muncă trebuie să vegheze la

respectarea acestui principiu. Angajatorul trebuie să identifice cauzele stresului în muncă, să evalueze riscurile și să adopte măsuri de prevenire, înainte ca lucrătorii să se îmbolnăvească. Dumneavoastră, sau reprezentantul Dvs., ar trebui să fiți consultați în privința tuturor schimbărilor de la locul de muncă care vă afectează sănătatea și securitatea, inclusiv a aceluia care sunt susceptibile de a genera stres.

Lucrătorul trebuie să colaboreze prin respectarea regulilor în vigoare în cadrul întreprinderii și să contribuie la identificarea problemelor, ca și a soluțiilor posibile.

**Nu trebuie uitat un lucru: stresul în muncă este simptomul unei probleme la nivel de organizare, și nu al unei slăbiciuni a individului !**

### Stresul reprezintă o problemă la locul meu de muncă?

Răspunsurile la următoarele întrebări vă vor ajuta să stabiliți dacă o astfel de problemă există sau nu.

#### Atmosfera

Considerați că trebuie să efectuați multe ore suplimentare pentru a vă păstra postul sau pentru a fi promovat?

Faptul de a fi victimă a stresului este considerat ca o slăbiciune individuală sau este luat în serios ?

Munca și sugestiile Dvs. sunt apreciate?

Aveți impresia că asupra Dvs. se exercită în permanentă o presiune pentru a fi mai productiv și mai rapid în muncă?

#### Cerințe

Aveți mult prea mult lucru de efectuat în prea puțin timp ?

Considerați că munca Dvs. este prea dificilă?

Munca Dvs. vă aduce satisfacții?

Vă plictisește munca pe care o faceți?

Locul Dvs. de muncă este prea zgomotos?

Temperatura este confortabilă?

Ce părere aveți despre ventilație și iluminat ?

Sunteți îngrijorat în legătură cu pericolele de la locul Dvs. de muncă, în special în privința folosirii produselor chimice ?

Vă simțiți uneori expus riscului de violență din partea clienților, utilizatorilor sau publicului ?

#### Control

Puteți influența modul în care vă efectuați lucrul?

Sunteți implicat în luarea de decizii?

#### Relații sociale

Relațiile cu șeful Dvs. sunt satisfăcătoare?

Dar relațiile cu colegii sau, în cazul în care sunteți un manager, cu subordonații?

Sunteți supus hărțuirii morale din partea vreunei persoane de la locul Dvs. de muncă, de exemplu prin insulte, prin comportament jignitor sau prin aceea că șeful Dvs. abuzează de putere?

Sunteți hărțuit datorită culorii pielii, sexului, originii etnice, unui handicap, etc.?

#### Schimbare

Vi se dau informații despre schimbările de la locul Dvs. de muncă ?

Sunteți implicat în efectuarea unor schimbări privind postul Dvs.?

Beneficiați de sprijin în timpul realizării schimbărilor?

Aveți senzația că există prea multă schimbare, sau poate nu îndeajuns?



### Rolul

Vă cunoașteți exact aria atribuțiilor și responsabilităților?  
Trebuie să îndepliniți sarcini despre care considerați că nu intră în atribuțiile Dvs.?  
Aveți de îndeplinit vreodată roluri care nu sunt compatibile?

### Sprrijin

Beneficiați de sprijinul șefului și de cel al colegilor Dvs.?  
Sunteți apreciat atunci când realizați bine un lucru?  
Primiți comentarii constructive sau considerați că nu aveți parte decât de critici ?

### Instruire

Aveți calificarea potrivită pentru postul Dvs.?  
Sunteți încurajați să vă dezvoltați competențele?

#### **Simptome semnificative ce trebuie urmărite pentru a identifica stresul în muncă:**

- Schimbări ale dispoziției și comportamentului, cum sunt, de exemplu, problemele cu colegii, stări de iritabilitate și de nehotărâre, dificultățile privind randamentul în muncă;
- Sentimentul de a nu fi capabil să faceți față sau să țineți o situație sub control;
- Creșterea consumului de alcool sau de tutun, sau chiar trecerea la consumul de droguri ilegale; și
- Acuțe privind starea de sănătate, cum ar fi durerile de cap frecvente, insomniile, problemele cardiace și tulburările digestive.

#### **Cum aș putea contribui la combaterea stresului în muncă ?**

Angajatorului Dvs. îi revine responsabilitatea prevenirii stresului în muncă. Cu toate acestea, pentru a obține cele mai bune efecte, este necesar să conlucrați cu angajatorul Dvs., cu managerul și cu sindicatul ori reprezentantul angajaților. Iată câteva sugestii :

- În cazul în care există vreo problemă , discutați cu angajatorul și cu sindicatul sau cu un alt reprezentant al angajaților; dacă există dificultăți privind abordarea directă a angajatorului, problema poate fi ridicată de reprezentantul Dvs.;
- Prin implicarea Dvs. în evaluarea riscului de stres efectuată de angajator, contribuiți la identificarea problemelor, a soluțiilor posibile și a modului în care acestea pot fi implementate; întrebările de mai sus vă pot ajuta la identificarea problemelor, după care va trebui să gândiți la soluții potrivite pentru locul Dvs. de muncă;
- Contribuiți, alături de angajatorul Dvs., pentru a verifica dacă soluțiile adoptate rezolvă problemele;
- Discutați cazul Dvs. cu serviciul de medicina muncii sau cu serviciul de asistare a angajatului, dacă acesta din urmă există;
- În cazul în care aceste soluții nu dau rezultate, aveți și posibilitatea de a contacta inspectoratul teritorial de muncă pentru consultanță suplimentară; și
- Dacă sunteți îngrijorat de starea Dvs. de sănătate, consultați-vă doctorul.

Sugestii privind colaborarea pentru găsirea unor soluții la problema stresului în muncă:

#### **Atmosfera**

- ✓ Încercați să propuneți idei constructive privind modul în care lucrurile ar putea fi îmbunătățite.

#### **Cerințe**

- ✓ Stabiliți-vă prioritățile în muncă și, dacă sarcinile sunt prea multe, faceți propuneri referitoare la cele la care s-ar putea renunța, ar putea fi lăsate în așteptare sau ar putea fi transferate, fără însă a greva în mod excesiv pe altcineva.
- ✓ Dacă începeți să simțiți că nu mai puteți face față, discutați cu superiorul Dvs., cu sindicatul sau cu alt reprezentant al angajaților și faceți sugestii privind modul în care situația ar putea fi îmbunătățită.
- ✓ Dacă doriți o diversificare a activităților Dvs., identificați noile sarcini pe care le-ați putea efectua.
- ✓ Solicitați informații privind pericolele și măsurile de precauție aplicabile la locul Dvs. de muncă, dacă acestea vă îngrijorează.
- ✓ Aveți grijă ca, odată ce acestea au fost stabilite, să respectați regulile aplicabile.

#### **Control**

- ✓ Solicitați mai multe responsabilități în privința organizării propriei munci.
- ✓ Solicitați să fiți implicat în procesul de luare a deciziilor privind zona Dvs. de lucru.

#### **Relații sociale**

- ✓ Dacă considerați că sunteți supus unei hărțuiri morale, acționați din timp prin informarea șefului Dvs., a reprezentantului angajaților sau a unui alt coleg care vă poate oferi ajutorul. Dacă șeful Dvs. este implicat în respectiva hărțuire, ați putea discuta cu superiorul acestuia. Fiți pregătit să prezentați dovezi în sprijinul reclamației Dvs.; acestea pot include o evidență a cazurilor în care considerați că ați fost hărțuit moral și descrierea detaliată a respectivelor situații.
- ✓ Aveți grijă ca, prin comportamentul Dvs. față de alții, să dați un bun exemplu.

#### **Schimbare**

- ✓ Solicitați informații privind schimbările: cum vă vor afecta, care este graficul pentru implementarea acestora, precum și avantajele și dezavantajele probabile.

#### **Rol**

- ✓ Dacă responsabilitățile postului vostru nu sunt clar definite, discutați cu șeful Dvs.; poate că este bine să-i cereți o nouă fișă a postului.

#### **Sprrijin**

- ✓ Solicitați comentarii asupra modului în care vă desfășurați activitatea. Dacă vi se aduc critici, solicitați să vi se facă și sugestii de îmbunătățire.

#### **Instruire**

- ✓ Dacă considerați că este necesar să vă ridicați nivelul de calificare, faceți sugestii privind modul în care ați putea-o face

Încercarea de a vă îmbunătăți stilul de viață se poate, de asemenea, dovedi benefică; chiar dacă nu vor rezolva problema, aceste îmbunătățiri ar trebui să contribuie la evitarea sau reducerea prejudiciilor. Respectivul îmbunătățiri includ o alimentația mai sănătoasă, mai mult exercițiu fizic, respectarea recomandărilor privind consumul de alcool, încercarea de a reduce sau elimina fumatul și, în sfârșit, relații armonioase cu rudele și prietenii.

#### **Ce ar trebui făcut după o boală cauzată de stres ?**

Și în acest caz ar trebui să discutați cu angajatorul Dvs., cu sindicatul sau cu alt reprezentant al angajaților despre cauza îmbolnăvii Dvs. și despre modul de evitare a unor asemenea probleme în viitor. Dacă ați fost absent de la locul de muncă, încercați să faceți acest lucru înainte de a vă întoarce la lucru sau cât mai curând posibil după momentul revenirii.

#### **Cum vă puteți ajuta colegii, membrii familiei sau prietenii, dacă aceștia suferă de stres cauzat de muncă ?**

Sprrijinul Dvs. îi ajută mult. Într-o primă etapă, încurajați-vă colegul, ruda sau prietenul, ca să discute despre problemele sale cu șeful său, cu sindicatul sau cu un alt reprezentant al angajaților. Dacă șeful este el însuși parte a problemei, puteți să-l reprezentați pe colegul Dvs. sau să propuneți ca un alt manager să contribuie la rezolvarea situației. În toate cazurile, este util să se identifice soluțiile posibile, iar Dvs. puteți contribui la aceasta.

#### **Unde găsiți alte informații privind stresul în muncă și cauzele sale ?**

Pentru mai multe informații consultați site-ul <http://osha.eu.int/ew2002/>. În această serie sunt disponibile și alte fișe informative privind stresul, hărțuirea morală și violența în muncă. Adresa website-ului Agenției este: <http://agency.osha.eu.int>