



**TEMA DE INSTRUIRE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI
SANATĂȚII ÎN MUNCĂ**

Nr. Pagini
05

Versiunea:
01

FACTORII PSIHOSOCIALI - STRESUL

T.I.S.S.M. - 01

DATA	06.12.2017.	Exemplar nr.	1	SEMĂNTURA
ELABORAT	S.E.P.P. – Ing. Cătălin ȚUGUI			
APROBAT	Director – Prof. Luminița BROASCĂ			

1. SCOP

Prezenta tema cuprinde un set de informații orientative privind securitatea și sănătatea în muncă a salariaților, în raport cu sarcina de muncă, pe durata programului de lucru. Prin aplicarea și respectarea prevederilor din conținut se urmărește formarea unor deprinderi și a unui comportament adecvat realizării în siguranță a sarcinilor de muncă.

2. DOMENIUL DE APLICARE

Tema de lucru se adresează întregului personal didactic, didactic auxiliar și nedidactic al **Colegiului Național "Traian Lalescu" Reșița**, care execută activități de învățământ, activități specifice personalului didactic auxiliar și cel de întreținere.

STRESUL

Această lecție prezintă un factor de risc profesional foarte frecvent întâlnit în România, dar deocamdată destul de puțin luat în considerare- stresul.

De ce e important subiectul?

În ultimul deceniu, în Uniunea Europeană, stresul legat de muncă a fost identificat ca fiind una dintre problemele majore de la locul de muncă - reprezintă deci o provocare nu numai pentru sănătatea angajaților, dar și pentru sănătatea organizației lor. În sondajele cu privire la condițiile de muncă efectuate în 1996, respectiv 2015, 38% dintre angajați au raportat probleme legate de stres; această cifră este depășită doar de durerile musculo-scheletice. Mai mult, studiile din UE și nu numai sugerează că 50-60% dintre zilele de muncă pierdute au drept cauză stresul.

1 CE ESTE STRESUL?

- Stresul este un termen general care descrie presiunea pe care oamenii o simt în viață.
- Stresul este de asemenea modul în care reacționăm fizic și emoțional la așteptările și cererile din viața noastră.
- Stresul este răspunsul sau reacția minții și a corpului la amenințări, evenimente sau schimbări reale sau imaginare.
- Amenințările, evenimentele, schimbările sunt în general numiți agenți de stres. Agenții de stres pot fi interni (gânduri, convingeri, atitudini) sau externe (pierderi, tragedii, schimbări).
- **Stresul nu este prin definiție sinonim cu tensiunea nervoasă sau cu anxietatea.**

Este stresul întotdeauna negativ?

Eustress sau **stresul pozitiv** sau **competiția** apare atunci când nivelul de stres este destul de mare încât să motiveze o persoană să acționeze pentru a realiza ceva.

Eustress-ul este necesar pentru a fi:

Angajați ce au raportat stres (%)

Munca îmi afectează sănătatea	1995	2000
Stresul	56.6	59.9
	27.8	28.0

ESWC 1995-2000

- Concentrat
- Energic
- Motivat
- Conștient de opțiuni, deci mai creativ
- Stimulat, mai degrabă decât intimidat

Distress-ul sau **stresul negativ** dă un semnal de alarmă creierului să-și pregătească organismul pentru apărare. Apare atunci când nivelul de stres este prea ridicat sau prea scăzut și corpul și/sau mintea încep să răspundă negativ la agenții de stres.

Conform unui studiu elaborat de UE:

2 CARE SUNT SIMPTOMELE?

- dureri frecvente de cap
- oboseală permanentă
- lapsusuri
- dificultăți de concentrare
- probleme cu somnul
- creșterea tensiunii arteriale
- depresie
- neîncredere în forțele proprii
- furie sau frustrare
- indigestie
- teamă nejustificată
- retragere în sine
- rezistență la schimbare
- fumat, alcool, droguri, obiceiuri dezordonate de mâncat și dormit

3 CE POATE CAUZA STRES SAU ALTE PROBLEME PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ?

- supraîncărcarea
- sarcini neclare
- lanț decizional nespecificat
- nerecunoașterea și nerecompensarea performanțelor
- imposibilitatea de a utiliza abilitățile sau talentul la întreaga capacitate
- inabilitatea sau neoferirea posibilității de ași spune părul
- multe responsabilități fără a avea și autoritatea sau capacitatea de a lua decizii
- lipsa satisfacției produsului finit
- organizarea inefficientă a muncii
- programul prelungit sau în schimburi
- insecuritatea locului de muncă

STRESS
...AT WORK



- instruirea insuficientă
- conflictele sau perspectivele incerte ale postului
- lipsa de comunicare sau consultare
- schimbările organizatorice
- lucrul în condiții de izolare
- hărțuirea psihologică (intimidare, ostilitate, umilire)
- hărțuirea sexuală
- moartea bruscă a unui coleg
- timpul lung petrecut departe de familie
- lipsa pauzelor
- personal nepotrivit
- resurse inadecvate
- responsabilitate prea mare
- munca de rutină, monotona și cu puțină importanță
- condiții de muncă neplăcute (zgomot, îngrămădeală, aer poluat, fum de țigară, expunerea la pericole)
- mediu social deficient
- lipsa oportunităților de a face carieră
- lipsa de încurajare a șefilor sau colegilor

4 CARE SUNT EFECTELE STRESULUI?

4.1 Pentru individ

- accidente de muncă, sinucidere
- probleme psihologice pe termen mai lung sau mai scurt (tulburări ale somnului, ale dietei, anxietate, incapacitate de concentrare, depresie, iritabilitate, epuizare, violență, iresponsabilitate, instabilitate emoțională, frustrare, plictiseală)
- perturbări ale vieții particulare și de familie (consum abuziv de tutun, alcool sau droguri, violență, intimidare, hărțuire)
- probleme de sănătate (imunitate scăzută, boală, dureri dorsale, ulcere gastrice, hipertensiune, probleme cardiace)

4.2 Pentru organizație

- absenteism și fluctuație a personalului, pensionări anticipate, nerespectarea programului de lucru, probleme de disciplină, intimidări, comunicări agresive, izolare, lipsa satisfacției, a implicării lucrătorilor
- reducerea performanțelor sau a calității produselor ori serviciilor, accidente de muncă, procese decizionale deficitare, erori
- creșterea cheltuielilor de compensare, de înlocuire a personalului, de reparare sau înlocuire a utilajelor sau a celor pentru îngrijiri medicale, solicitarea serviciilor de sănătate
- furturi, sabotaje, acțiuni de grup antagoniste, lipsa de loialitate

5 CUM SE POATE ACȚIONA?

5.1 La locul de muncă

- **dezvoltă-ți abilitățile de comunicare**
 - solicită informații privind pericolele și măsurile de protecție aplicabile a locul tău de muncă, dacă acestea vă îngrijorează
 - dacă doriți o diversificare a sarcinilor tale, identifică noile sarcini pe care le-ai putea efectua
 - solicită mai multe responsabilități în privința organizării propriei munci
 - solicită să fii implicat în procesul de luare a deciziilor privind

- zona de muncă
- solicitați informații privind schimbările: cum vă vor afecta, care este graficul pentru implementarea acestora, precum și avantajele și dezavantajele probabile
- dacă responsabilitățile postului vostru nu sunt clar definite, discutați cu șeful Dvs.; poate că este bine să-i cereți o nouă fișă a postului
- solicitați comentarii asupra modului în care vă desfășurați activitatea; dacă vi se aduc critici, solicitați să vi se facă și sugestii de îmbunătățire
- dacă considerați că este necesar să vă ridicați nivelul de calificare, faceți sugestii privind modul în care ați puteau-o face
- încercați să vii cu idei constructive despre cum ar putea fi îmbunătățite lucrurile

- ia-ți pauze

- ridică-te și dezmorțește-te cu câțiva pași sau mișcări
- vorbește cu un prieten
- odihnește-te în liniște 5 min

- respiră

- fă câteva respirații adânci

- debarasează-te

- dă altcuiva din sarcinile tale

- schimbă-ți reacția

- învață să îți moderezi reacțiile fizice
- construiește amortizori de stres; devin-o rezistent la stres
- menține-ți rezerve fizice

- prețuiește-ți timpul

- deveniți mai conștienți de timp, stabiliți prioritățile în muncă
- pentru a vă folosi mai bine timpul, trebuie să știi ce îți dorești pe termen lung
- creează un echilibru între muncă și recreare

5.2 În stilul de viață

- relaxează-te

(se reduc pulsul și tensiunea)

- gândește-te la ceva liniștitor
- fă o baie cu spumă
- fă plimbări în aer liber
- meditează câteva momente
- încercați să-ti relaxezi mușchii
- apucă-te de grădinărit, gătit, tricatat
- dezvoltă-ți interese speciale, hobby-uri: sport, literatură, muzică, dans, limbi străine, abilități tehnice, meșteșuguri
- ascultă muzică
- menține-ți obiceiuri de somn regulate și consistente; dormi îndeajuns încât să te trezești revigorat

- fă zilnic exerciții

- ceva care îți face plăcere
- mergi cu bicicleta
- fă o plimbare
- joacă tenis
- fă jogging sau înot

- zâmbește

- zâmbitul mărește aflusul de sânge către creier

- vizualizează

- încercați să te vezi fericit, plin de succes și nestresat

- îmbunătățește-ți dieta

- mănâncă mâncare sănătoasă
- carbohidrații sunt destresanți (legume, pâine integrată, paste, cereale, biscuiți)
- bananele diminuează anxietatea

- dezvoltă-ți abilitățile de comunicare
- implică-te în comunitate
- vorbește despre probleme cu familia, prietenii, apelează la ajutor de specialitate, sau vorbește cu preotul tău.

6 CE SPUNE LEGEA?

Comisia Europeană a pus în aplicare unele măsuri care au scopul de a garanta securitatea și sănătatea lucrătorilor. Directiva cadru (89/391/CEE), transpusă de România în Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, prevede reglementări fundamentale în domeniu, care impun obligația angajatorilor de a asigura securitatea și sănătatea, inclusiv cu referire la efectele stresului în muncă. Toate statele membre au implementat aceasta directivă, iar unele dintre acestea au elaborat, în completare, ghiduri de prevenire a stresului în muncă. În România este în curs de tipărire un pliant cu acest subiect. În conformitate cu prevederile legale, pentru a elimina sau a reduce stresul în muncă, angajatorul trebuie:

- să prevină riscurile de stres în muncă;
- să evalueze riscurile de stres în muncă, prin identificarea acelor solicitări și presiuni ale activității care ar putea să genereze niveluri crescute și de durată ale stresului, stabilirea angajaților care ar putea fi afectați; (se pot folosi și chestionare pe tema stresului);
- să acționeze în mod adecvat pentru evitarea vătămărilor produse de stres. Pe baza evaluării de risc, se poate:
 - redefini activitatea
 - redefini sarcina de muncă
 - oferi instruire vocațională și comunicațională (cu cât sunt angajații mai bine pregătiți pentru sarcinile lor specifice, cu atât ei pot face față stresului)
 - oferi sprijin psihologic pentru angajații afectați
 - organiza cursuri de management personal al stresului, în timpul programului de lucru plătit
 - crea o cultură de comunicare deschisă în organizație

7 EXEMPLE

Cazurile expuse mai jos sunt diferite sub numeroase aspecte, dar toate arată în ce mod presiunea poate genera stres.

W lucrează la o piesă pe o linie de asamblare. Ea nu poate să influențeze nici ritmul liniei, nici sarcinile monotone și extrem de repetitive pe care le are de îndeplinit.

X este infirmier într-un spital. A beneficiat de o recentă promovare și noul său post implică realizarea de sarcini în afara unității. Trebuie să efectueze singur vizite la domiciliul pacienților aflați în dificultate.

Y ocupă postul de asistent administrativ. Are doi copii mici de care se ocupă singur. În unele zile trebuie să plece de la birou cel târziu la ora 17 pentru a-și lua copiii de la școală. Dar sarcinile pe care le are de îndeplinit la serviciu sunt din ce în ce mai numeroase, iar șeful său ierarhic insistă ca el să-și termine unele sarcini înainte de a pleca de la birou.

Z lucrează ca analist de sistem într-o societate multinațională de tehnologie informatică. Ea are un salariu bun, sarcinile pe care le are de îndeplinit sunt stimulative și este liberă să și le planifice după cum dorește. Dar serviciul comercial a semnat un acord pentru livrarea în termen scurt a unei aplicații software complexe pe care trebuie să o conceapă împreună cu o echipă al cărei efectiv este insuficient.

**T.I.S.S.M. - 01 nu poate fi copiată și poate fi utilizată numai în cadrul
Colegiului Național "Traian Lalescu" Reșița**