

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJAȚI - MANAGEMENTUL RISCURILOR PSIHOSOCIALE -

- Nu sunteți singur dacă vă simțiți foarte stresat sau extrem de stresat.

În Uniunea Europeană, una din patru persoane se poate simți la fel ca dvs. Abordarea ideală a stresului profesional este un parteneriat între dvs., șeful dvs. și întreprindere/instituție/unitate: un parteneriat bazat pe onestitate și încredere.

- Stresul nu este un semn de slăbiciune și nu este ceva pentru care trebuie să suferiți.

Organizația dumneavoastră are responsabilitatea de a vă proteja sănătatea și securitatea în muncă, iar un bun angajator ar trebui să aprecieze orice sugestie pe care o aveți pentru reducerea stresului legat de muncă.

Identificați simptomele stresului!

Simptomele stresului se pot manifesta în diverse moduri în timp și, bineînțeles, se pot combina.

Există trei categorii mari de simptome:

Simptome la nivel comportamental

- Adesea poate crește consumul de stimulente, cum ar fi alcoolul sau țigările.
- Obişnuințele alimentare se schimbă frecvent.
- Puteți deveni o persoană pe care nu se mai pune bază, prezentând întârzieri la program, absențe de la serviciu și chiar o susceptibilitate pentru accidente.
- Relațiile personale deseori devin încordate, adesea fără motive evidente.
- Deseori sunteți deosebit de iritabil și de retras.

Simptome la nivel mental

- Anxietatea și depresia merg împreună cu stresul.
- În mod obișnuit vi se pare dificil să vă concentrați și uitați tot mai mult.
- Somnul devine dificil.

Simptome la nivel fizic

■ Pentru persoanele stresate durerile în general, chiar neînsemnate, par să dureze mai mult și dezvoltă o tensiune musculară generală și o stare de slăbiciune.

■ Durerile de cap și migrenele devin mai frecvente.

■ Persoanele stresate sunt mai susceptibile la răceli și viroze

- În timpul liber desfășurați vreo activitate care să vă facă plăcere?
- Faceți exerciții simple de relaxare?
- Sunteți mulțumit de propria persoană și de realizările dvs.?
- Sunteți o persoană hotărâtă?
- Puteți să vă planificați timpul?
- Vă place munca pe care o faceți?
- Vă limitați cantitatea de grăsimi ingerate și mâncați legume și fructe proaspete zilnic?
- Dormiți suficient?
Există un echilibru între muncă și timpul liber?

Există și alte simptome și pot fi probleme pe termen lung care să ducă la simptome mai complicate.

!!! Nimeni nu poate să controleze toți factorii de stres din viața lui, dar putem învăța cum să-i gestionăm mai bine.

De asemenea, oricare din aceste puncte pot să nu reprezinte nimic prin ele însele, dar dacă recunoașteți unele dintre caracteristicile vieții dvs. subliniate mai sus este timpul să vedeți care este cauza.

Ce puteți face la serviciu?

Checklist personal – Cât de bine vă gestionați stresul? (Arial Bold 12 Italic)

Răspundeți la întrebările de mai jos pentru a înțelege cât de bine vă gestionați stresul în momentul de față

- Cunoașteți care sunt principalele cauze ale stresului dvs.?
- Puteți recunoaște la dvs. semnele precoc ale stresului?
- Faceți câteva exerciții fizice în fiecare zi?

La serviciu vă puteți ajuta prin:

- „a face partea dvs.” pentru gestionarea stresului legat de muncă discutând cu șefii dvs.: dacă ei nu știu că aveți o problemă, nu vă pot ajuta. Dacă nu puteți să discutați direct cu șeful dvs., rugați un reprezentant al angajaților să ridice problema în numele dvs.;
- a-i ajuta pe colegii care au probleme legate de stresul în activitate. Încurajați-i să discute cu șeful sau cu reprezentanții angajaților;
- a încerca să vă canalizați energia spre rezolvarea problemelor nu spre a vă face griji în legătură cu acestea.

La ce vă așteptați de la șeful dumneavoastră?

- să trateze personalul cu probleme de stres în același mod ca pe cel cu probleme de sănătate fizică;
 - să discute problema cu dvs. și să demonstreze că este preocupat de sănătatea dvs.;
 - să întrebe dacă poate fi de ajutor cu ceva;
 - să vă sfătuiască în legătură cu posibilitățile de ajutor din interiorul sau din exteriorul unității;
 - să urmărească activ problemele de stres și să continue să demonstreze că dorește să vă susțină;
 - să analizeze și, dacă este necesar, să vă schimbe sarcinile de muncă și responsabilitățile. Să aibă în vedere orice modificare simplă ce poate funcționa;
 - să realizeze o întoarcere la planul de lucru dacă ați avut concediu medical datorat stresului sau depresiei;
 - să vă urmărească refacerea și să revină la progresul în activitate.
- Stresul nu este un semn de slăbiciune și nu este ceva pentru care trebuie să suferiți.

Organizația dumneavoastră are responsabilitatea de a vă proteja sănătatea și securitatea în muncă, iar un bun angajator ar trebui să aprecieze orice sugestie pe care o aveți pentru reducerea stresului legat de muncă.

Ce puteți face în afara serviciului?

Există mai multe domenii decât putea gândi în care putem să preluăm controlul propriilor noastre vieți. Următoare nu vor preveni stresul legat de muncă, dar vă vor ajuta să aveți grijă de dvs. înșivă și vă vor asigura că nu vă veți înrăutăți situația.

Să vă schimbați modul de gândire

Dintre toate tehnicile, cea mai productivă și mai benefică este schimbarea modului de gândire în legătură cu unele situații. Micile schimbări pot elibera rapid energia creatoare și vă cresc opțiunile. Atunci când aveți moralul scăzut este dificil să gândiți în afara problemei.

Să aveți o atitudine pozitivă

O atitudine pozitivă față de viață este o abilitate importantă în gestionarea stresului. Încrederea și starea de bine în legătură cu propria persoană vă vor ajuta să faceți față situațiilor și să dezvoltați aptitudini care au legătură cu munca.

Să căutați susținere

Împărtășiți cu familia și prietenii ceea ce simțiți – se poate ca ei să vă ajute și să vă sprijine în problemele legate de muncă.

Fiți activi fizic – vă stimulează și vă dă mai multă energie.

Persoanele sănătoase și cu condiție fizică sunt capabile să facă față stresului mai bine decât celelalte.

Să vă mențineți în formă

Un stil de viață sănătos include exerciții regulate, o dietă ușoară, un somn adecvat și timp pentru relaxare și petrecerea timpului liber.

O componentă cheie a oricărei abordări este reprezentată de schimbare, de a face ceva diferit. Aceasta implică adesea o activitate fizică, nu neapărat să faceți jogging sau să mergeți la sala de gimnastică. Chiar și un mers rapid timp de 20 de minute vă poate fi de folos și poate fi ceva cu care să vă începeți ziua.

Să vă odihniți

Încercați să învățați tehnici de relaxare – unele persoane consideră că le ajută să facă față presiunii pe termen scurt.

Faceți ceva care să vă oblige să vă gândiți la altceva decât la muncă, ceva care necesită implicarea dvs. activă.

Somnul este, de asemenea, foarte important și un sfat bun este acela de a merge la culcare atunci când sunteți pregătiți, nu la o anumită oră, pentru a evita să stați prea mult în pat treji. Încercați să evitați medicamentele atunci când sunteți foarte stresați.

Să aveți grijă de alimentație

Pe termen lung, trebuie să aveți grijă de alimentație. Trecerea la o dietă sănătoasă este un lucru bun, dar un avantaj în plus este să învățați să vă faceți timp pentru pregătirea și prepararea hranei proaspete. Aceasta poate fi o activitate care vă relaxează.

Să vă consultați medicul și psihologul

Dacă sunteți îngrijorați în legătură cu starea de stres pe care o resimțiți, mergeți la medic sau psiholog. Aceasta poate reprezenta o parte importantă a planului dvs. de control al stresului.

Să vă relaxați

Încercați să învățați tehnici de relaxare – unele persoane consideră că le ajută să facă față presiunii pe termen scurt.