



Stresul la Locul de Munca

Conform convenției 72 a OMS, stresul la locul de munca duce la disconfort sau disfuncționalități la nivel fizic, psihic și/sau social.

In Europa mai mult de 40 de milioane de oameni sunt afectați de stres datorat locului de munca.

Stresul la locul de munca este responsabil pentru milioane de zile lucrătoare neutilizate în fiecare an și pentru milioane de concedii de boală. Deși cifrele care reflectă pierderile umane și banesti sunt semnificative, multe întreprinderi nu realizează cât de mult afectează stresul la locul de munca viața economică.

Stresul este datorat:

1. Conținutului muncii;
2. Condițiilor locului de munca;
3. Condițiilor contractului de munca;
4. Relațiilor de munca.

Stresul duce la o proastă condiție fizică și mentală a lucrătorilor.

Condiția fizică și mentală proastă a muncitorului și condițiile proaste de lucru duc la accidente de munca, care duc la suferința umană, decese, procese, bani pierduți, timp pierdut.

Concluzia: abordarea problemei stresului datorat muncii este profitabilă pentru angajați, angajatori și pentru economie, în general.



Efectele Stresului asupra Sanatatii

Stresul ne afectează comportamentul, emoțiile, gândirea și starea fizică. Există trei faze prin care trece organismul:

- ❖ **faza de alarma**, atunci când factorul de stres acționează asupra noastră;
- ❖ ea este urmată de o **faza de apărare** a organismului, în care părem mai întăriți în fața problemelor;
- ❖ dacă acest ciclu se repetă prea des, organismul ajunge în **faza de epuizare**: adrenalina crește concentrația acizilor grași liberi, a colesterolului și trigliceridelor. Se modifică diversele concentrații și cantități de hormoni și enzime. Acestea duc la accelerația ritmului cardiac, dureri în piept, astm, hipertensiune, tromboza, aritmie cardiacă, astm, hiperventilație, dureri de stomac, de spate, de cap, musculare, moarte subită urmare a unei fibrilații ventriculare, infarct cardiac sau accident vascular cerebral, diabet, căderea sistemului imunitar, urmată de cancer, boli de nervi, boli de piele, răceli dese și lungi etc.

Directoarea Generală a Organizației Mondiale a Sănătății afirmă că, la nivel mondial, rare sunt familiile care nu se vor întâlni cu boala mintală, deși acest lucru este ignorat. Ea este deja pe locul doi, după bolile aparatului locomotor și înaintea bolilor cardiovasculare și ale sistemului imunitar.

Peste 400 milioane de oameni suferă de afecțiuni mintale (mintea, sufletul) și neurologice (ale sistemului nervos central, inclusiv creierul). Probleme psihosociale sunt abuzul de alcool și drogurile. Majoritatea celor afectați sunt singuri și suferă în tăcere. În plus, sunt stigmatizați, excluși, mulți ajungând la sinucidere.



Cadrul Legal in Uniunea Europeana

- ❖ **Directiva Cadru 391/1981** a Consiliului Europei precizează ca “angajatorii sunt datori sa asigure sănătatea si securitatea muncitorilor, in ceea ce privește toate aspectele legate de munca”;
- ❖ **Recomandarea R164/1981** a OIM privind sănătatea si securitatea ocupationala si mediul de lucru se aplica si in:
 - II. (e) – prevenirea stresului dăunător, fizic sau mental, datorat condițiilor de lucru.
 - Art. 10 – Angajatorii trebuie:
 - (f) – sa se asigure ca organizarea muncii, in special cu respectarea orelor de munca si pauzelor, nu are efecte adverse asupra sanatatii si securitatii muncii;
 - (g) – sa ia toate masurile practicabile rațional in vederea eliminării oboselii excesive fizice si mentale;
 - (h) – sa întreprindă studii si cercetări sau sa fie in pas cu cunostintele stiintifice si tehnice necesare pentru a respecta regulile mai sus-menționate.
- ❖ **Belgia – Legea privitoare la starea buna a angajaților in timpul executării muncii lor** (4 august 1996) indica moduri concrete in care angajatorul este obligat sa preserveze binele angajatului.

In cadrul acordului interprofesional din Belgia pe perioada 1999-2000 (CCM la nivel național), partenerii sociali au pus la punct, pe 30 martie 1999, la Consiliul Național al Muncii, o convenție colectiva (nr. 72), care vizează integrarea politicii de lupta impotriva stresului la nivelul întreprinderilor in politica de prevenire generala si care obliga angajatorii sa prevină stresul si sa lupte împotriva stresului la locul de munca.



Solutii pentru Prevenirea si Combaterea Stresului la Locul de Munca

1. **Dezvoltarea personala** – educație pe parcursul întregii vieți, conștientizarea necesității de a fi sănătos, pentru ca sa poți fi de folos ție si celor din jur (familie, loc de munca, societate);
2. **Dezvoltarea organizațiilor** (organizare, comunicare, managementul resurselor umane sa cuprindă programe de gestiune eficienta a stresului, plata adecvata, delegarea sarcinilor, ergonomie, sănătate si securitate la locul de munca, controlul asupra muncii efectuate);
3. **Legislație adecvata** si respectarea ei – recunoașterea in legislația romana a stresului ca factor cauzator de boli profesionale cronice si soldate cu deces si accidente profesionale;
4. **Colaborare** intre partenerii sociali:
 - a. participarea la acțiuni organizate pe aceasta tema, cum ar fi Saptamana europeana pentru securitate si sănătate in munca, ce va avea loc in octombrie 2002, începând cu o data care va fi anunțata. In acest an, acțiunea are ca tema stresul la locul de munca;
 - b. Organizarea de seminarii si cursuri de management al stresului la locul de munca, cu participarea reprezentanților guvernului, patronatului, sindicatelor; etc