

Stres free. De ce nu au angajatorii din România probleme cu epuizarea angajaților

un text de Robert Veress

sursa: SelectNews.ro



În țările Uniunii Europene, stresul reprezintă a doua cea mai frecvent raportată problemă de sănătate la locul de muncă.

Intr-un sondaj al Agenției Europene pentru Siguranța și Sănătatea la locul de muncă citat de clinica **Castle Craig**, 8 din 10 manageri europeni și-au exprimat îngrijorarea privind stresul în mediul

profesional. Însă, mai puțin de 30% dintre aceștia au proceduri de prevenire a riscurilor psiho-sociale. Legislația românească în domeniul muncii nu reglementează stresul. La nivel mondial sunt folosite mai multe modele de evaluare a stresului, dar România nu are o metodă autenticată; în prezent se folosește, neoficial, de către multinaționale, metoda Danemarca. Această metodă trebuie transpusă în legislație, spune Nicolae Voinoiu, director în cadrul Inspectiei Muncii.

Sindromul “burn-out” este definit ca o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală cauzată de implicarea individului pe termen lung în situații profesionale solicitante. Cele mai predispuse în a dezvolta acest sindrom sunt persoanele idealiste, perfecționiste, care îndeplinesc multe responsabilități profesionale, cărora le place să dețină controlul, au o dorință puternică de a se afirma, o nevoie crescută de aprobare din partea semenilor, stima de sine scăzută și vulnerabilitate în fața refuzării de sarcini de serviciu suplimentare.

Multi profesioniști folosesc stresul și adrenalina în avantajul lor pentru că le dă mai multă energie la locul de muncă. În schimb pentru alții, efortul muncii poate cauza epuizare psihică și fizică.

Epuzarea poate afecta pe oricine, dar în general cel mai probabil de a fi afectați sunt oamenii perfecționiști, cărora le place să dețină controlul, care lucrează în medii stresante, spun specialiștii.

Care sunt simptomele epuzării?

- Iritabilitate la locul de muncă
- Lipsa de energie
- Stima de sine redusă la locul de muncă
- Depresie sau anxietate
- Insomnie și agitație noaptea

- Supranutritie sau subnutritie
- Simptome fizice minore cum ar fi dureri de cap, raceli regulate, indigestie
- Bazarea pe consumul de alcool si droguri pentru a face fata fiecarei noi zile.

Conform unui studiu citat de **Mediafax**, „studiile arata ca barbatii de peste 45 de ani sunt cei mai afectati de stres si ca peste jumatate din numarul total de zile de lucru pierdute sunt atribuite stresului.”

De la 1 septembrie, legislația belgiana obliga toate companiile și instituțiile ce opereaza pe teritoriul Belgiei (implicit instituțiile europene din Bruxelles) la actiuni preventive impotriva riscurilor psiho-sociale determinate de stresul la locul de munca, prin realizarea regulata de analize de risc sau implementarea de programe de consiliere pentru angajati.

Comisia Europeană discută deja posibilitatea ca exemplul belgian să fie extins la nivelul întregii Uniuni Europene, implicit în România.

Măsura nu este pe placul specialiștilor care tratează diferite forme de dependență. Profesor Jonathan Chick, Psihiatru Consultant si Director Medical al clinicii de dezintoxicare si tratament **Castle Craig** crede ca noua lege belgiana este “o dovada a culturii de tip victima care perpetueaza boala individului.” Cu alte cuvinte, daca suferi de burn-out, problema nu mai este la tine, ci la angajator.

In plus, aceasta lege ar putea produce efecte nedorite, incurajand companiile ca in loc sa ajute angajatii, sa caute alte solutii pentru a se conforma cerintelor legislative: “Ar trebui sa prevenim consecintele latente ale acestei legislatii. Angajatorii pot nascoci tot felul de strategii pentru a se asigura ca dreptatea e de partea lor prin adoptarea de masuri abuzive, injositoare, atunci cand se tem de justitie” adauga Prof. Chick.

Mai multe informatii despre burn-out si problema dependentei la locul de munca, cititi [aici](#).

[Link către articolul original publicat pe selectnews.ro \(26 Septembrie 2014\)](#)