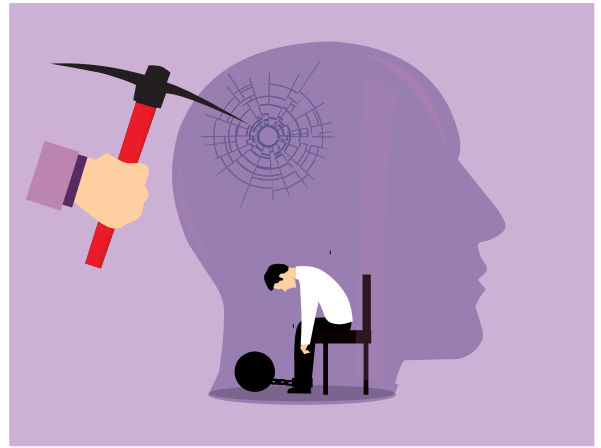


LANEKO ARRISKU PSIKOSOZIALAK ETA OSASUN MENTALA



1 Zer dira arrisku psikosozialak?

Arrisku psikosozialak langile batek bere osasun fisiko edo psikikoan kalte jakin bat jasateko edozein aukera dira, dela lanpostuak, metodoak eta lan-prozesuak langilearen gaitasunetara ez egokitzearen ondorioz, dela lan-antolamenduaren eta baldintzen eragin negatiboaren ondorioz, dela enpresako harreman sozialen eta laneko beste edozein "ingurumen-faktoreen" ondorioz.

Adibidez, laneko estresa, errearen edo burnoutaren sindromea, indarkeria edo jazarpena alderdi guztietan: mobbinga, sexu-jazarpena edo sexuagatiko jazarpena, etab.

Dirutiaguniza emanak / Subvencionado por:



Zer nolako garrantzia du arazoak?

Arrisku psikosozialeko faktoreen baldintza desagokiak daudenean (lan-ingurunean antolamenduarekin, edukiarekin, lana gauzatzearekin eta ingurune sozialarekin dauden harremanak), lanorduetan langileen osasunari eta ongizateari kalteak eragiten dizkieten jokabideak eta jarrerak ager daitezke, larriak izan daitezkeenak eta osasunari hainbat modutan eragiten diotenak (fisikoa, psikikoa edo soziala).



Erakunde-maila

- Absentismo kolektiboa.
- Gatazkak areagotzea.
- Lan istripuak areagotzea.
- Errendimendu fisikoa gutxitzea...
- Produktibitatea murriztea.
- Langileen txandakatzea handitzea.

Norberari dagokiona

- Produktibitatea murriztea.
- Nahasmendu psikiko desberdinak.
- Kalte fisikoa.
- Ezintasun-prozesuak handitzea.
- Absentismoa.
- Motibazioa galtzea.

Langileen osasunean jatorri psikosoziala duten ondorio negatiboak hainbat mailatan agertzen dira, eta saihestu egin behar da ondorio "nabarmenak" ateratzea, hala nola, arrisku psikosozialekiko esposizioak depresioa, antsietatea edo beste edozein nahaste mental eragin ditzakeela. Hasiera batean, erantzun horiek ematen dira, baina langile batentzako arriskuaren esposizio-egoeraren aurrean ez bada ezabatzen edo zuzentzen, **osasunerako kalteak askoz ere larriagoak izan daitezke.**

Zer egin dezaket arrisku psikosozialak prebenitzeko eta kudeatzeko?



Prebentzio-neurriak jatorrian. Arriskuarekiko esposizioa ezabatzea edo murriztea, "estresagailuak" aldatuz enpresan eta lan-ingurunean.

- Arrisku psikosozialak gainerako arriskuak bezala tratatzea, normalizatzea.
- Arrisku psikosozialen ebaluazioa.
- Esku hartzeko programa egin eta abian jartzea.
- Hartutako neurrien jarraipena eta kontrola.
- Beharrezko baliabide ekonomikoak eta giza baliabideak ematea.
- Zereginen eta lanpostuen komunikazio eta antolaketa argia.
- Epe luzerako estrategiak diseinatzea (ekintza isolatuak eta azalekoak saihestea).



Esposiziopean dauden pertsonen baliabideak edo erresistentzia handitzeko neurriak, estresagarriak izan daitezkeen lan-egoeretatik babestuz.

- Lan-karga kontrolatzea eta kontziliazioa erraztea.
- Karrera garatzeko plana eta sustapena bultzatzea.
- Erabakietan parte hartzeko aukera izatea.
- Prestakuntza eta informazioa.
- Laneko jazarpenari edo erasoei aurre egiteko protokoloak.
- Protokoloak aktibatzea, jarraipena egitea eta ixtea.
- Prozesuetan aholkularitza eta laguntza eskaintzea.



Pertsonen gaineko jardun terapeutikoak dituzten neurriak, dagoeneko ondorioak pairatzen dituzten pertsonak babestea eta sendatzea helburu dutenak.

- Detektatutako arrisku-faktore bakoitzak neurrira egindako esku-hartze bat beharko du; esku-hartze horrek zehatza izan behar du, helburu eta hartzaile zehatzekin.
- Jatorri psikosozialeko baja baten ondoren lanera itzultzeko protokoloak.
- Aldez aurreko osasun-azterketa.