Zagrożenia psychospołeczne

w Sektorze Wydobywczym

Co to jest zagrożenie psychospołeczne w miejscu pracy?

STRES ZWIĄZANY Z PRACĄ

PRZEMOC W MIEJSCU PRACY

NĘKANIE, MOBBING

Jakie są przyczyny zagrożeń psychospołecznych?

- Nadmierne obciążenie pracą
- Praca w ciasnych, zamkniętych przestrzeniach
- Praca w hałaśliwym środowisku
- Sprzeczne żądania
- Brak jasności roli, zadań w pracy
- Brak zaangażowania w podejmowanie decyzji, które mają wpływ na pracownika
- Nieefektywna komunikacja

Co powinieneś zrobić jako pracownik?

Masz obowiązek dbać o własne zdrowie i być zdolnym do pracy

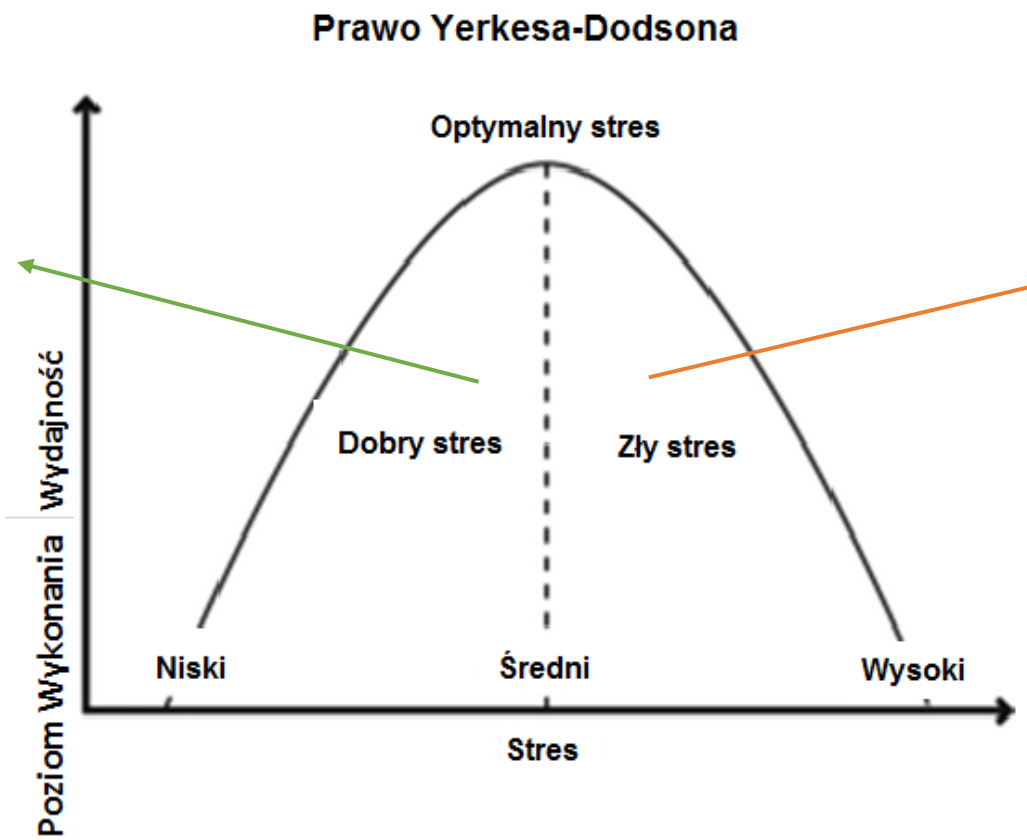
Masz również obowiązek zdawać sobie sprawę z możliwych ryzyk dla zdrowia i bezpieczeństwa swojego jak i innych osób w miejscu pracy oraz zgłaszać wszelkie wątpliwości pracodawcy

Stres może pochodzić od …

Wymagań w pracy lub Problemów w domu

Stres może być

Zwiększa
wyniki
i produktywność



- Zmniejsza koncentrację
- Wpływa na podejmowanie decyzji
- Skutkuje wypadkami w pracy

Na polowaniu: Niedźwiedź goni dwóch strażników w parku, Daily mail.co.uk, 30 stycznia 2010

Czasami nie da się uniknąć stresu!

- Stres jest naszą naturalną reakcją na niebezpieczeństwo!
- Stres wyzwala nasz instynkt samoobrony, gdy zbliża się zagrożenie!

Bądź świadomy objawów stresu!

- Bóle głowy
- Napięcie mięśni
- Kołatanie serca
- Zmęczenie
- Drżenie (ciała, kończyn)
- Wysokie ciśnienie krwi

Możesz doświadczyć

- **Wahań nastroju**
- **Drażliwości**
- **Smutku**
- **Nerwowości**
- **Lęku lub nadmiernego zamartwiania się**

Jak możesz zareagować ?

Zarządzaj swoim stresem!

Jak możesz się zachować w złej sytuacji?

- **Usuń się** (odseparuj się) z tej sytuacji
- **Zmień** sytuację
- **Zaakceptuj** sytuację

Przykład złej sytuacji:
Kłótnia ze swoim współpracownikiem

Co możesz zrobić?

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

Co możesz zrobić w sytuacji kłótni ze współpracownikiem?

- Pracuj w innym miejscu lub wykonuj inne zadanie
- Uspokój się i omów to później
- Jeśli sprawy wymkną się spod kontroli, porozmawiaj ze swoim przełożonym

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-SA

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-SA

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-SA

ZGŁOŚ TO dla dobra wszystkich

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-NC-ND

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-NC-ND

Co możesz zrobić, jeśli jesteś świadkiem gwałtownego konfliktu w swoim miejscu pracy?

EU-OSHA wyjaśnia mit: *“Picie alkoholu pomaga mi się zrelaksować, więc jak pogarsza odporność na stres?”*

- Początkowo alkohol może pomóc Ci się zrelaksować
- Po wypiciu alkoholu możesz odczuwać niepokój lub przygnębienie, co prowadzi do tego, że pijesz więcej alkoholu, aby znów poczuć się lepiej
- Może to prowadzić do zwiększonej potrzeby wypicia alkoholu, co prowadzi do **uzależnienia lub nałogu**

EU-OSHA = Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

Powiedz NIE piciu alkoholu i narkotykom!

Alkohol

- Spowalnia Twój czas reakcji!
- Zniekształca twój ogląd sytuacji!
- Daje fałszywą odwagę!
- Zimny prysznic lub filiżanka kawy nie otrzeźwią Cię.
- Nie imprezuj w nocy przed pracą w kopalni!
- Zmęczenie połączone z kacem czyni z Ciebie niebezpiecznego pracownika!
- Nie używaj alkoholu, aby poradzić sobie ze stresem, depresją lub samotnością.
- Nie wstydź się prosić o pomoc, jeśli uważasz, że masz problem z piciem alkoholu.
- Nie ulegaj wpływom przyjaciół - powiedz „nie” „jednemu na drogę”

Narkotyki

- Blokują wiadomości do swojego mózgu
- Wpływają na percepcję, wzrok, koordynację
- Zmniejszają zdolność do wykonywania zadań wymagających koncentracji i koordynacji
- Zmniejszają pamięć krótkotrwałą
- Zmniejszają poziom testosteronu i wpływają na płodność
- Uzależniają i prowadzą do narkomanii
- Zwiększają ryzyko raka

Co powinna zrobić firma prowadząca politykę równych szans?

- zapobiegać dyskryminacji
- zapewnić rozsądne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami
- uwzględniać różnorodność
- promować równość

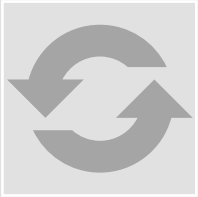
To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-NC-ND

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-NC-ND

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-NC-ND

To zdjęcie autorstwa nieznanego autora jest objęte licencją CC BY-NC-ND

Co możesz zrobić, aby zmniejszyć stres w miejscu pracy?



Angażuj się w dokonywanie zmian

Współpracuj ze swoim pracodawcą

Współpracuj z pracodawcą i współpracownikami, aby znaleźć rozwiązania w swojej pracy

Zastrzeżenie

Niniejsza prezentacja ma na celu przekazanie informacji i nie zastępuje szkolenia zawodowego, które powinieneś otrzymać w swoim miejscu pracy. Zawsze konsultuj się ze swoim managerem ds. Bezpieczeństwa i higieny pracy w przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących kwestii bezpieczeństwa i higieny pracy