

Istres sa Trabaho

Ano ang istres o tensiyon?

Ang istres ay ang pagtugon ng ating katawan sa mga pangangailangan pisikal at pangkaisipan.

Ang istres ay hindi problema na nasa isipan lamang. Ang ating katawan ay may pangkagipitang pagtugon na nangyayari kapag tayo ay nakararamdam ng tensiyon o istres. Halimbawa, kapag tayo ay kailangang humabol sa bus, ang bahagi ng ating katawan ay naghahanda para matugunan ang kagipitan o emerdyensi. Ang pagtugon na ito ay tumutulong para tayo makatako ng mabilis at umabot sa bus. Ang pagpintig ng puso ay bumibilis at ang presyon ng dugo ay tumataas. Lumalabas ang syugar patungo sa dugo. Ang paghinga ay bumibilis. Ang ibang bahagi ng katawan ay bumabagal. Ang pantunaw ay humihina. Ang sistema ng ating katawan na lumalaban sa sakit ay bahagyang sumasara.

Kapag tayo ay nakasakay na sa bus, ang ating katawan ay dali-daling nagre-relaks. Kailangan ng ating katawan ang pagkakataong ito para makapagpahinga at makabawi matapos dumanas ng istres. Ang mga manggagawa ay nasa panganib na magkaproblema sa kalusugan kung ang katawan nila ay parating tumutugon sa tensiyon o istres at hindi nakabalik agad sa panatag na kalooban.

Kabilang sa mga unang palatandaan ng istres ang

- Panakit ng ulo
- Pagsakit ng tiyan
- Problema sa pagtulog
- Kahirapan sa pagkokonsentreyt o pagpo-pokus
- Madaling magalit

Ano ang istres sa trabaho?

Nakararamdam tayo ng tensiyon sa trabaho kapag hindi natin nagagampanan ang mga hinihinging gawain ng ating trabaho. Maaaring hindi ninyo nagagampanan ang inyong trabaho dahil sa

mga sanhi na tulad ng

- Panahon o haba ng oras na ibinibigay sa inyo para tapusin ang gawain
- Ang mga kagamitan ninyo para magawa ang trabaho
- Ang mga alituntunin o regulasyon na kailangan ninyong sunurin

Ang mga trabaho na nagbibigay ng sobrang istres ay yaong mga mabibigat ang hinihiling sa manggagawa subalit walang gaanong kontrol na ibinibigay sa kanila kung paano gagawin ang trabaho. Mga halimbawa ng sobrang nakai-istres na trabaho ang sa mga manggagawa na nagbubuo sa assembly line, mga data entry operator, at mga kawaning nagseserbisyo sa mga tindahang nagtitingi (retail).

Paano nakaaapekto sa inyong kalusugan ang istres sa trabaho?

Ang istres ay makaaapekto sa inyong kalusugan kapag kayo ay nahaharap sa mga sitwasyon na nagdudulot ng tensiyon sa trabaho sa loob ng mahabang panahon. Ang inyong kakayahan na matugunan ang istres ay bumababa sa pagdaraan ng panahon. Kadalasan ang istres sa trabaho ay nakaaapekto rin sa buhay sa labas ng trabaho. Naaapektuhan nito ang inyong

- Kapakanang pangkaisipan at pangdamdamin
- Pagkilos o asal
- Kalusugang pisikal

Ang mga tao ay may iba't-ibang paraan ng pagtugon sa istres. Maaari kayong makaramdam ng pagkabigo, pagkagalit o pagkanerbiyos. Ang inyong asal ay maaaring magbago. Maaari din na dumalas ang inyong pag inom o paninigarilyo. Maaari din na ayaw ninyong makita ang mga kaibigan at pamilya.

Ang istres sa loob ng mahabang panahon ay maaari ding maging sanhi ng paglala ng mga problemang pangkalusugan tulad ng

- Sakit sa puso
- Diabetis
- Problema sa tiyan at pagtae
- Asthma
- Rheumatoid arthritis

Ano ang sanhi ng istres sa trabaho?

Pisikal na kapaligiran

- Ingay
- Hindi maayos na bentilasyon
- Hindi maliwanag na pag ilaw
- Sobrang init o sobrang lamig
- Hindi maayos na gawaan o disenyo ng mga kagamitan

Pagkakabalangkas ng trabaho

- Sobrang higpit na superbisyon
- Trabahong may turno o shift
- Sobrang dami ng trabaho
- Kawalan ng kapangyarihang magdesisyon
- Hindi sapat na dami ng iba't ibang klase ng trabaho
- Malabong paliwanag ng mga kinakailangang gawain

Mga kondisyong pangsosyal at pangkabuhayan

- Walang kasiguruhan sa trabaho
- Diskriminasyon (batay sa lahi, kapansanan, edad at kasarian (sex))
- Mga pagbabago o lay-off sa trabaho
- Makabagong teknolohiya
- Mataas na bilang ng walang trabaho
- Dagdag na kompetisyon

Ano ang magagawa ng mga nagpapatrabaho?

Ang istres sa trabaho ay isang mahalagang alalahaning pangkalusugan. Ang pinakamainam na paraan para mabawasan ang istres sa trabaho ay tanggalin ang mga sanhi o pinagmumulan ng mga ito. Maipaplano nang mas maayos ng mga nagpapatrabaho ang mga gawain sa pamamagitan ng mga sumusunod

- Malinaw na pagtukoy sa mga tungkulin at responsibilidad sa trabaho
- Bigyan ang mga manggagawa ng kapangyarihang magdesisyon kung paano gagawin ang kanilang trabaho
- Bigyan ang mga manggagawa ng pagkakataon na makapag aral ng mga bagong kasanayan
- Magbigay ng oras para magkaroon ng pakikisalamuhang sosyal ang mga manggagawa
- Gawing mas maluwag ang iskedyul sa trabaho para mapagbigyan ang mga responsibilidad sa labas ng trabaho
- Ipaliwanag ng maayos ang tungkol sa seguridad sa trabaho at pagbabago

Ang suporta mula sa iba ay nakatutulong para mabawasan ang mga negatibong epekto ng tensiyon o istres. Maraming mapanggagalingan ng suporta sa trabaho - sa mga kasamahan, pangasiwaan at unyon.

Kabilang sa ilang paraan ng pagsuporta sa mga manggagawa ang mga sumusunod

- Pagsisimula ng programa ng pagbibigay ng counseling o pagpapayo sa mga tauhan para sa mga problemang personal at may kinalaman sa trabaho
- Maglagay ng programa na makatutulong sa pamilya tulad ng pag aalaga ng bata o "child care" sa pook ng trabaho at maluwag (flexible) na oras ng pagtatrabaho
- Magdebelop ng mga pamamaraan kung paano mareresolba o malulutas ang mga hidwaan sa trabaho

Ano ang magagawa ninyo?

Walang madaling solusyon sa tensiyon sa trabaho. Ang unang magandang hakbang ay kilalanin ang sanhi ng tensiyon sa trabaho. Ang ibang problema ay maaaring mas madaling resolbahin o lutasin kaysa iba.

Dalhin ang inyong alalahanin tungkol sa tensiyon sa trabaho sa inyong magkasanib na komiteng pangkalusugan at pangkaligtasan, kung kayo ay mayroon nito. Makisama sa ibang katrabaho para mabawasan ang tensiyon para sa lahat.

Subukan ang ilan sa mga ideyang ito para matulungan kayong tumugon sa istres. Gamitin ang paraan na mas-akma para sa inyo. Tandaan, ang mga ideyang ito ay magkakaroon ng resulta kung ang mga sanhi ng istres o tensiyon sa trabaho ay mababawasan.

- ✓ Regular ng pag eehersisyo
- ✓ Pagkakaroon ng sapat na tulog
- ✓ Masustansiyang pagkain
- ✓ Pagbawas sa paggamit ng caffeine at alkohol
- ✓ Pagsubok sa mga ehersisyong nakare-relaks tulad ng yoga, paghinga ng malalim o pagninilay-nilay (meditation)
- ✓ Pagsasabi ng inyong nararamdaman sa taong mayroon kayong pagtitiwala

Kung kailangan pa ninyo ng karagdagang impormasyon, makipag-ugnay sa

MFL Occupational Health Centre
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba R3C 4M6
Telepono: 204-949-0811
Fax: 204-956-0848
Toll free: 1-888-843-1229 (Manitoba lang)
Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.ma.ca

April 2000