

Căng thẳng tại Nơi Làm Việc

Căng thẳng là gì?

Căng thẳng là sự đáp ứng của cơ thể với những đòi hỏi về thể xác và tinh thần.

Căng thẳng không chỉ là vấn đề trong đầu óc chúng ta. Cơ thể chúng ta có một "sự đáp ứng khẩn cấp" diễn ra khi chúng ta bị căng thẳng. Thí dụ như khi chúng ta phải chạy đuổi theo xe buýt, nhiều bộ phận trong cơ thể chúng ta sẽ phải gắng lên để đáp ứng với chuyện khẩn cấp này. Sự đáp ứng này giúp chúng ta chạy nhanh đủ để bắt kịp xe buýt. Nhịp tim và áp huyết máu chúng ta tăng lên. Đường được đưa thêm vào máu. Sự hô hấp của chúng ta nhanh hơn. Những phần khác của cơ thể chậm lại. Việc tiêu hoá chậm lại. Hệ thống miễn nhiễm (chống bệnh tật) của chúng ta ngưng hoạt động một phần.

Khi chúng ta đã lên được xe buýt rồi thì cơ thể chúng ta giãn ra thật nhanh. Cơ thể cần lúc này để nghỉ ngơi và để hồi phục sau khi bị căng thẳng. Công nhân là những người có nguy cơ về sức khoẻ khi cơ thể của họ luôn luôn đáp ứng với sự căng thẳng và không dễ dàng trở lại trạng thái thoải mái được.

Những dấu hiệu đầu tiên của căng thẳng gồm có

- nhức đầu
- bao tử rối loạn
- khó ngủ
- khó tập trung tư tưởng
- nổi nóng nhanh

Căng thẳng tại nơi làm việc là gì?

Chúng ta bị căng thẳng tại nơi làm việc khi chúng ta không thể đáp ứng với đòi hỏi của công việc của mình. Quý vị có thể không đáp ứng nổi với những đòi hỏi của công việc của quý vị vì những lý do như:

- thời lượng để hoàn tất công việc
- công cụ để làm việc
- những điều lệ ở nơi làm việc mà quý vị phải tuân giữ

Những công việc căng thẳng nhất đặt những đòi hỏi nặng nề lên người công nhân nhưng lại chỉ để cho công nhân có rất ít quyền hạn về phương cách để làm việc. Thí dụ về những công việc có mức căng thẳng cao là những công nhân ở dây chuyền lắp ráp, các nhân viên nhập dữ liệu và các người bán hàng các cửa hàng bán lẻ.

Căng thẳng tại nơi làm việc ảnh hưởng đến sức khoẻ của quý vị như thế nào?

Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ của quý vị khi quý vị phải chịu đựng những điều kiện làm việc đầy căng thẳng trong một thời gian lâu dài. Khả năng đối phó với căng thẳng của quý vị giảm dần theo thời gian. Căng thẳng ở nơi làm việc thường ảnh hưởng đến sinh hoạt ngoài nơi làm việc của quý vị. Nó ảnh hưởng đến

- sự an Khang về mặt tâm thần và cảm xúc của quý vị
- hành vi của quý vị
- sức khoẻ thể xác của quý vị

Người ta đáp ứng với căng thẳng bằng những cách khác nhau. Quý vị có thể thấy chán nản, cáu gắt hay bồn chồn lo lắng. Hành vi của quý vị có thể thay đổi. Quý vị có thể gia tăng mức độ uống rượu hay hút thuốc lên nhiều hơn. Quý vị có thể không muốn gặp bạn bè và gia đình.

Bị căng thẳng lâu dài có thể sẽ tạo ra hay làm nặng thêm những bệnh tật như:

- bệnh tim
- tiểu đường
- bệnh bao tử và rối loạn tiêu hóa
- bệnh suyễn
- bệnh thấp khớp mãn tính

Những gì tạo ra căng thẳng tại nơi làm việc?

Môi trường vật lý của nơi làm việc

Tiếng ồn
Thiếu thông thoáng
Thiếu ánh sáng
Quá nóng hay quá lạnh
Thiết kế bàn làm việc hay dụng cụ tồi

Thiết kế công việc

Quá nhiều sự giám sát
Làm việc theo ca
Quá nhiều công việc
Không có quyền quyết định
Không có đủ các loại công việc khác nhau
Yêu cầu của công việc không rõ ràng

Các điều kiện Xã hội và Kinh tế

Không được bảo đảm công việc
Kỳ thị (dựa trên chủng tộc, tật nguyền, tuổi tác, giới tính)
Các thay đổi hay cho nghỉ vì hết việc ở sở
Kỹ thuật mới
Tình trạng thất nghiệp
Cạnh tranh tăng lên

Chủ nhân có thể làm được những gì ?

Căng thẳng ở nơi làm việc là một mối lo nghiêm trọng về mặt sức khỏe. Cách tốt nhất để giảm công việc nhiều căng thẳng là loại trừ các nguyên nhân. Chủ nhân có thể sắp xếp các công việc theo những cách như sau

- định nghĩa rõ ràng các công việc và trách nhiệm
- cho công nhân có quyền góp ý vào cách làm công việc của họ
- cho công nhân các cơ hội học những kỹ năng mới
- cho có thời gian để công nhân giao thiệp với nhau
- sắp xếp thời biểu làm việc linh động để công nhân có thể lo các trách nhiệm của họ bên ngoài công việc
- thông báo rõ ràng về khả năng bền vững của công việc và các thay đổi

Sự hỗ trợ từ những người khác giúp làm giảm bớt các ảnh hưởng tiêu cực của căng thẳng. Ở chỗ làm việc có nhiều nơi để tìm sự hỗ trợ - bạn cùng làm, giới quản lý và nghiệp đoàn. Một số cách cung cấp sự hỗ trợ cho công nhân như

- khởi đầu một chương trình tư vấn cho các cá nhân cả về những vấn đề riêng tư lẫn những vấn đề liên quan đến việc làm
- lập ra những chương trình hữu ích cho các gia đình như giữ trẻ tại chỗ làm và giờ làm việc linh động
- tìm ra những cách giải quyết các mâu thuẫn ở nơi làm việc

Quý vị có thể làm được những gì?

Không có giải pháp giản dị nào cho căng thẳng ở nơi làm việc. Một bước đầu để giải quyết là xác định được những nguyên nhân gây căng thẳng ở nơi làm việc của quý vị. Có thể có một số vấn đề dễ giải quyết hơn số khác.

Nếu quý vị có một ủy ban hỗn hợp y tế và an toàn thì hãy đem các quan ngại về căng thẳng ở nơi làm việc ra trước ủy ban này. Hãy cùng hợp tác với những người khác ở chỗ làm để giảm bớt căng thẳng cho mọi người.

Xin thử những ý kiến sau đây để giúp quý vị giải quyết sự căng thẳng. Dùng những ý thích hợp với quý vị nhất. Xin nhớ rằng những điều này sẽ hữu hiệu nhất nếu những nguyên nhân gây căng thẳng ở nơi làm việc đã được giảm bớt.

- ✓ Tập thể dục thường xuyên
- ✓ Ngủ đủ giấc
- ✓ Ăn uống theo chế độ lành mạnh
- ✓ Hạn chế việc dùng cà phê và rượu
- ✓ Thử các cách tập để thư giãn như yoga, thở sâu hay thiền
- ✓ Tâm sự về những cảm nghĩ của mình với một người mà quý vị tin tưởng

Nếu quý vị cần thêm thông tin xin liên lạc với

MFL Occupational Health Centre, Inc.
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba R3C 4M6
Điện thoại: (204) 949-0811
Fax: (204) 956-0848
Số Miễn phí: 1-888-843-1229 (chỉ ở Manitoba)
Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.mb.ca

Revised March 20004