

Buletin

Edisi May 2018

Bil. APR/2018/001

Keselamatan & Kesehatan

**STRESS DI
TEMPAT KERJA**

Psikososial

Barah Dalam Pekerjaan



**CARA MENGURANGKAN STRESS
DAN TEKANAN DENGAN BERKESAN**

Bahaya Psikososial Dalam Pekerjaan

Bahaya psikososial adalah sebarang bahaya pekerjaan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi pekerja, termasuk keupayaan mereka untuk mengambil bahagian dalam persekitaran kerja di kalangan orang lain. Bahaya psikososial berkaitan dengan cara kerja direka dan diurus, serta konteks ekonomi dan sosial kerja dan dikaitkan dengan kecederaan psikiatri, psikologi dan / atau fizikal atau penyakit. Dihubungkan dengan risiko psikososial adalah isu-isu seperti tekanan pekerjaan dan keganasan di tempat kerja yang diiktiraf di peringkat antarabangsa sebagai cabaran utama kepada kesihatan dan keselamatan pekerjaan.

Sebab

Menurut kaji selidik oleh Agensi Eropah untuk **Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja**, risiko psikososial yang paling utama ialah:

1. Kontrak kerja yang tidak menentu
2. Tiada jaminan kerja tetap
3. Tempoh bekerja terlalu lama
4. Waktu kerja yang panjang
5. Tekanan akibat kerja
6. Penurunan sumber dan pengeluaran
7. Emosi dan kehidupan yang tidak stabil



Kesan

Pendedahan kepada bahaya psikososial di tempat kerja bukan sahaja menghasilkan kerosakan psikologi dan fisiologi kepada pekerja individu, tetapi juga menghasilkan kesan selanjutnya dalam masyarakat - mengurangkan produktiviti dalam ekonomi, menghancurkan hubungan keluarga dan diri sendiri, dan menghasilkan tingkah laku yang negatif.

i. Psikologi

Tekanan kerja, kebimbangan, dan kemurungan boleh dikaitkan secara langsung dengan bahaya psikososial di tempat kerja.

ii. Fisiologi

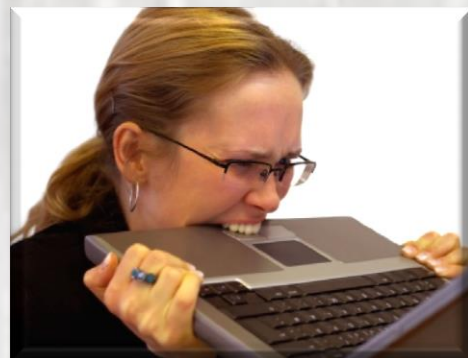
Disokong oleh bukti yang kuat dari kebanyakan penyelidikan telah membuktikan bahawa empat sistem fisiologi utama dilaksanakan: hipertensi dan penyakit jantung, penyembuhan luka, gangguan muskuloskeletal, gangguan gastro-usus, dan kecacatan imuno yang merosot. Gangguan tambahan yang umumnya diakui sebagai tekanan yang disebabkan adalah: bronkitis, penyakit jantung koronari, penyakit mental, gangguan tiroid, penyakit kulit, jenis artritis reumatoid, obesiti, tuberkulosis, sakit kepala dan migrain, ulser peptik dan kolitis ulseratif, dan diabetes.

iii. Sosial dan tingkah laku

Pendedahan kepada bahaya psikososial di tempat kerja seiring dengan tingkah laku yang tidak sihat seperti fizikal yang tidak aktif, alkohol yang berlebihan dan penggunaan dadah, ketidakseimbangan pemakanan dan gangguan tidur. Pada tahun 2003, kaji selidik menunjukkan 12,110 pekerja dari 26 persekitaran tempat kerja yang berbeza telah dibuat. Hasilnya menunjukkan bahawa tahap stres yang dilaporkan mengakibatkan: obesiti, kurang senaman, merokok, dan kurang efikasi diri untuk mengawal tabiat merokok.

iv. Ekonomi

Di seluruh Kesatuan Eropah, tekanan kerja yang berkaitan sahaja memberi kesan kepada lebih daripada 40 juta individu, dengan anggaran kira-kira \$20 bilion setahun produktiviti yang merosot.



“Pengurusan stress di tempat kerja akan mewujudkan persekitaran kerja yang sihat di mana pekerja berasa dihargai” - Lee Lam Thye



KUALA LUMPUR: Pengerusi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH), Tan Sri Lee Lam Thye menyarankan agar semua organisasi perlu mengambil kira isu stres yang berkaitan dengan pekerjaan.

Tegasnya, ia harus dilihat sebahagian daripada risiko-risiko psikososial sebagai sebahagian daripada strategi keselamatan dan kesihatan untuk mengurangkan kemalangan dan kecederaan di tempat kerja.

"Majikan perlu bertanggungjawab untuk melaksanakan rancangan bagi mencegah atau mengurangkan risiko-risiko psikososial agar membolehkan pekerja memainkan peranan dalam membantu mewujudkan persekitaran kerja psikososial yang sihat.

"Pengurusan stres dan risiko psikososial di tempat kerja akan mewujudkan persekitaran kerja yang sihat di mana pekerja berasa dihargai dan akhirnya budaya di tempat kerja akan menjadi lebih positif. Akhirnya produktiviti dan prestasi perniagaan akan menjadi bertambah baik," katanya dalam satu kenyataan di sini hari ini.

Jelasnya, walaupun banyak faktor yang menyumbang kepada kesihatan mental dan kesejahteraan pekerja, terdapat bukti yang signifikan bahawa persekitaran tempat kerja adalah salah satu daripada puncanya.

"Dalam persekitaran psikososial yang baik, kerja boleh memberikan manfaat kepada kesihatan mental pekerja, memberikan mereka rasa yang lebih besar dalam penyertaan sosial, identiti dan status, serta peluang untuk pembangunan dan meningkatkan keyakinan," jelasnya.

CARA MENGURANGKAN STRESS DAN TEKANAN DENGAN BERKESAN

1. MELUKIS MENGGUNAKAN JARI

Ekspresikan diri anda melalui apa jua jenis seni adalah satu bentuk pembebasan. Lebih khusus lagi, lukisan menggunakan jari membolehkan anda untuk menjadi lebih kreatif tanpa apa-apa sekatan dengan harapan supaya anda dapat bereksperimen dengan cat jari dalam apa-apa cara yang anda mahu seperti kanak-kanak lakukan.

Jika tidak, gunakan krayon atau apa-apa sahaja. Lukiskan perasaan anda pada kanvas dan lihatlah hasilnya. Marah? Penat? Terbelenggu? Semuanya ada di depan mata.



2. MENGHIDU EPAL

Walaupun berbunyi sangat pelik, menghidu epal atau mana-mana buah-buahan sitrus yang lain boleh mengurangkan sakit kepala dan melegakan tekanan. Kajian menunjukkan bahawa penghidap migrain kronik yang menghidu aroma epal hijau melaporkan bahawa kesakitan mereka berkurangan.



3. SENAMAN

Senaman atau aktiviti fizikal dapat meningkatkan hormon endorfin sehingga membuatkan perasaan anda lebih baik. Hormon ini mengatur ritma tidur, meningkatkan tenaga dan membantu anda lebih tenang serta fokus. Pilih senaman yang anda suka dan carilah masa yang agak lapang daripada rutin kerja anda.



4. ERATKAN HUBUNGAN DENGAN TEMAN DAN AHLI KELUARGA

Meluangkan masa dengan sahabat dan keluarga akan 'mencairkan' masalah. Orang yang membawa kita kegembiraan mungkin tidak tahu tentang beban yang sedang kita tanggung bila kita hanya duduk dimeja dan bersandar merenung siling. Kita juga mungkin terlupa mengenai mereka pada ketika ini.



5. MENGURANGKAN STRESS DENGAN TIDUR

Tidur yang cukup akan mengecas bateri (tenaga) kita sepenuhnya dan mengekalkan kestabilan emosi kita, menjadikan kita seorang yang optimis dan membuatkan kita segar selepas kita mendapat tidur yang cukup. Tidur seketika diwaktu siang juga dikenali sebagai tidur Qailullah. Tidur hanya sekitar 15-30 minit sahaja. Ia mampu mengelakkan kita daripada stress, keletihan dan burn out. Selain itu, tidur sebentar diwaktu siang akan meningkatkan produktiviti kita.

