

Työstressi hallintaan



Stressaa rennosti



Stressistä puhutaan paljon. Usein – mutta ei aina – stressi voi liittyä työhön. Työnantajien ja työntekijöiden yhteisenä tavoitteena Euroopan unionin tasolla on tunnistaa haitallinen työperäinen stressi, ja ennaltaehkäistä sitä. Työmarkkinakeskusjärjestöt Euroopassa ovat solmineet työperäistä stressiä koskevan puitesopimuksen, joten sen käyttöön otto koskee myös Suomea.

Stressi on työnantajien ja palkansaajien yhteinen huoli, sillä pitkäaikaisena se aiheuttaa terveysongelmia ja lisää kustannuksia. Ehkäisemällä stressiä edistämme hyvinvointia työpaikoilla ja lisäämme tuottavuutta.

Stressin oireet ja vaikutukset vaihtelevat eri ihmisillä. Haitallista stressiä voi ilmetä millä tahansa työpaikalla, toisaalta kaikki työntekijöiden kokema stressi ei ole työperäistä. Työpaikan ulkopuolinen stressi voi heijastua oireiluna työpaikalla. Siksi työpaikalla on tärkeä tunnistaa haitallisen stressin merkit.

Työperäisen stressin tunnistaminen ei aina ole helppoa. Viitteitä antavat esimerkiksi

korkeat poissaolomäärät, työntekijöiden suuri vaihtuvuus tai henkilöstiriidat. Yksilötasolla hälytysmerkkejä voivat olla esimerkiksi päihneiden käytön lisääntyminen, laihduminen ja lihominen tai jatkuva väsymys.

Ennaltaehkäisy tärkeää

Työperäisen stressin hallinnassa keskeistä on ennaltaehkäisy. Kun liialliseen kuormitukseen puututaan ajoissa, ongelmat eivät muodostu ylivoimaisiksi.

Ennaltaehkäisevässä työssä kehityskeskusteluilla voidaan saavuttaa paljon. Työntekijän ja työnantajan luottamuksellinen keskustelu edistää yksilöiden ja koko työyhteisön hyvinvointia.

Stressin ennaltaehkäisemisessä ydinasia on, että työpaikalla työjärjestelyt ja työolot ovat kunnossa, viestintä toimii ja työntekijöiden yksilölliset tekijät huomioidaan.

Työnantajaa sitoo työturvallisuuslaissa määritellyt toimenpiteet huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä. Huomio on



kiinnitettävä esimerkiksi työtehtävien mitoitukseen ja työn suunnitteluun. Työnantajan on tunnistettava työstä aiheutuvat vaara- ja haittatekijät ja arvioitava niiden merkitys työntekijöiden terveydelle ja turvallisuudelle. Työn psyykkiset ja fyysiset kuormitustekijät on myös otettava huomioon. Työnantajalla tulee olla työsuojelun toimintaohjelma, joka kattaa työn, työolojen, sosiaalisten suhteiden ja työympäristön vaikutukset työntekijöiden terveyteen ja turvallisuuteen.

Yhteinen asia

Työnantajalla on vastuu määrittää asianmukaiset toimet stressin ennaltaehkäisemiseksi, poistamiseksi ja vähentämiseksi. Toteutus tapahtuu yhteistyössä työntekijöiden tai heidän edustajiensa kanssa. Työnantajan tulee myös huolehtia, että työ ei jatkuvasti ja kohtuuttomasti kuormita tekijäänsä esimiestyö mukaan lukien.

Työntekijöiden haitalliseen kuormittavuuteen liittyvillä asioilla on usein yhteys koko työyhteisön toimivuuteen. Jokainen vaikuttaa

omilla asenteillaan ja teoillaan työperäisen stressin ennaltaehkäisyyn ja hallintaan.

Työterveyshuollolla on mahdollisuudet ongelmien varhaiseen havaitsemiseen ja sen tulee auttaa ja tukea tilanteissa, joissa joko työperäinen tai muu stressi aiheuttaa oireilua, alentaa työkykyä tai vaikuttaa negatiivisesti työhyvinvointiin.

Hädän hetkellä

Jos työpaikalla havaitaan työperäisen stressin aiheuttama ongelma, on sen aiheuttaja selvitettävä ja ryhdyttävä toimenpiteisiin stressin poistamiseksi tai vähentämiseksi.

Toimenpiteet voivat olla yksilöllisiä, koko yhteisöön liittyviä tai molempia.

Toimenpiteitä voivat olla esimerkiksi

- johtamiseen ja tiedonvälitykseen liittyvät toimenpiteet (yrityksen tavoitteiden ja yksittäisten työntekijöiden roolin selkeyttäminen, riittävän tuen varmistaminen johdolta yksilöille ja ryhmille, vastuun ja työn hallinnan sovittaminen työn mukaan, työn organisoiminen ja menettelytapojen sekä työolosuhteiden ja työympäristön parantaminen jne.)
- esimiesten ja työntekijöiden kouluttaminen työperäisestä stressistä, sen mahdollisista syistä ja toimenpiteistä työperäisen stressin hallitsemiseksi
- esimiestyön edellytysten turvaaminen ja kehittäminen
- työnantajan ja henkilöstön välisen yhteistyön kehittämisen sekä työntekijöiden vaikutusmahdollisuuksien parantaminen työsuhteasioita sekä työn turvallisuutta ja terveellisyttä koskevaan päätöksentekoon työpaikalla.



Työturvallisuuskeskus, p. (09) 616 261, www.ttk.fi

Julkaisija: Työturvallisuuskeskus TTK
Teksti: Bjarne Andersson, KT
Erkki Auvinen, STTK
Jyrki Hollmén, EK
Paula Ilveskivi, Akava
Kari Kaukinen, EK
Päivi Lanttola, VTML
Oili Marttila, KiT
Raili Perimäki, SAK
Tarja Rätty, TTK
Tuula Sillanpää, SAK
Taitto: Innocorp Oy/Milla Toro
Valokuvat: Shutterstock
Paino: Nykypaino Oy, 2008

ISBN 978-951-810-357-1 (painettu)
ISBN 978-951-810-358-8 (pdf)



Elinkeinoelämän keskusliitto



SUOMEN EVANKELIS-LUTERILAINEN KIRKKO
KIRKON TYÖMARKKINALAITOS



Kunnallinen
työmarkkinalaitos

