

SALUT LABORAL



TEMA: **ESTRÈS LABORAL: Un problema de Salut**

Estrès significa tensió

Definició: Conjunt de reaccions nocives tant físiques com psíquiques que es presenten quan les exigències del treball no igualen les capacitats, els recursos o les necessitats del treballador.

NO confondre amb desafiament o repte.

L'estrès a la feina pot conduir a la malaltia.

SÍMPTOMES PRECOÇOS DE L'ESTRÈS LABORAL:

- Alteracions d'humor i de la son
- Molèsties d'estómac
- Cefalea
- Relacions alterades amb família i amics

EFFECTES:

- Malalties cròniques: cardiovasculars, musculoesquelètiques, psicològiques

PREVENCIÓ:

- Identificant el fet estressant
- Aborda'l individualment i organitzacionalment

Per a qualsevol dubte et pots dirigir a la Secció Sindical de CCOO. Hospital de Palamós i Palamós Gent Gran.

Mòbil: 650376297

