ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СТРЕССА РАБОТНИКОВ ВЫЗВАННОГО COVID-19

В условиях распространения короновирусной инфекции все без исключения работники вынуждены работать в условиях повышенного стресса. В данной ситуации специалисты и службы охраны труда вынуждены сталкиваться с такими вызовами, о которых мы совсем недавно и не задумывались.

Поведение некоторых работников начинает демонстрировать такие признаки стресса как беспокойство, плохое настроение, депрессия и прочее. Безусловно это влияет на их отношение к работе и в самом плохом варианте может стать причиной несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

Безусловно нельзя сравнивать стресс, который испытывает медсестра, работающая с заразившимися пациентами и продавца, который сидит дома на вынужденных выходных. Но несмотря на разные причины стресса последствия и вред здоровью могут быть одинаковыми.

Давайте остановимся на появившихся деструктивных психологических факторах:

- Страх потери работы. Неопределенность положения сотрудника;

- Страх заразиться самому и заразить других;

- Резко увеличившийся объем работы и уменьшение времени отдыха (сотрудники экстренных служб, вахтовики, итд);

- Раздражение изменившимися бизнес-процессами (переход на удаленную работу);

- Раздражение ограничением свободы передвижения;

- Раздражение невозможностью поддерживать привычный образ жизни. (Занятия спортом, контакты с родственниками и знакомыми, поддержание диеты и прочее);

Одной из самых важных задач стоящей перед службами охраны труда и руководством компаний является задача помочь работникам пережить период временных ограничений и сохранить устойчивое психологическое состояние.

Среди процедур системы управления охраной труда, направленных на достижение целей работодателя в области охраны труда есть процедура реагирования на аварии, несчастные случаи и профессиональные заболевания. Данная процедура предусматривает необходимость разработки соответствующего плана работ в аварийной ситуации.

Сегодня очевидно, что данный план должен быть пересмотрен во всех организациях и расширен с учетом мер обеспечения безопасности работников в период эпидемии.

Этот план во многом будет зависеть от сферы деятельности компании. Как минимум есть два варианта. Кому-то придется работать с соблюдением максимальных мер безопасности, а кто-то должен быть готов перейти к удаленной работе.

Перечислим общие меры, которые успели зарекомендовать себя в кризис 2020 года и направлены на поддержку психологического состояния работников.

1. Общайтесь со всеми работниками. Необходимо создать атмосферу дружеской взаимопомощи и поддержки, хотя бы в дистанционном формате;
2. Доведите до работников актуальную и правдивую информацию. Информированность обеспечивает уверенность и позволяет избегать паники (например, из-за дефицита средств защиты);
3. Заранее подготовьте памятки. Включите туда не только информацию о гигиенических мероприятиях, но и о распознавании признаков стресса и нервного истощения у себя и других людей;
4. Предусмотрите возможность психологической помощи работникам посредством возможности конфиденциально поделиться своими страхами и опасениями.

И самое главное, не забывайте, что юмор – лучшее лекарство от стресса.

Источник www.okhrana-truda.com