



Keskustelukysymykset työpaikalle

Psykososiaaliset kuormitustekijät ja riskit työssä

Psykososiaaliset kuormitustekijät on tunnistettava ja niiden aiheuttamat riskit on arvioitava kattavasti ja järjestelmällisesti osana työn vaarojen ja haittojen selvittämistä ja arviointia (riskinarviointi). Kysymykset auttavat pohtimaan kuormitustekijöiden hallintaa ja voimavarojen vahvistamista työpaikalla.

1. Millaiset asiat häiritsevät toistuvasti työn sujumista tai koet kuormittavina? Mitä voisit itse tehdä näille asioille?
2. Kaikkia kuormitusta aiheuttavia asioita et voi ratkaista yksin. Selvitä oman työpaikkasi toimijat ja heidän roolinsa kuormitustilanteissa:
 - esimies (kuormitustekijöiden selvittäminen, ratkaisut kuormitustilanteessa)
 - työsuojeluvaltuutettu (asian selvittämisessä tukeminen)
 - työterveyshuolto (kuormitustekijöiden vaikutus terveyteen, tuki ja neuvonta).
3. Selvitä, onko työpaikallasi arvioitu psykososiaaliset riskit osana työpaikan vaarojen selvitystä ja riskien arviointia ja työpaikkaselvitystä? Millaisia psyykkisiä tai sosiaalisia riski- ja vaaratekijöitä työssä esiintyy?
4. Mihin toimenpiteisiin työpaikallasi on ryhdytty tai pitäisi ryhtyä haitallisen psykososiaalisen kuormituksen ehkäisemiseksi tai vähentämiseksi? Miten varmistatte, että haitallinen kuormittuminen havaitaan ajoissa?
5. Mitkä asiat työssäsi ovat hyvin ja koet ne voimavaroina? Miten näitä voimavaroja hyödynnetään työpaikallasi?

Tutustu myös Psykososiaalinen työkuormitus -teemasivuun:

https://ttk.fi/ajankohtaista/teemat/psykososiaalinen_tyokuormitus.8115.news