



Keskustelukysymykset työpaikalle

Tunnista haitallinen stressi ja ehkäise työuupumus

Työssä uupuminen on vakava asia, joka voi johtaa masennukseen, pitkiin sairauspoissaoloihin ja ennenaikaiseen eläköitymiseen. Miten haitalliseen stressiin ja uupumiseen voidaan työpaikalla reagoida ajoissa?

Kysymyksiin liittyy Tunnista haitallinen stressi -video, jonka voit katsoa osoitteessa <http://www.sykettatyohon.fi/fi/teemat/tyossa-uupuminen>

1. Katso video ja kirjaa tekoja tai toimintatapoja, jotka olisivat voineet ehkäistä masennuksen.
2. Mieti vastaavaa tilannetta omalla työpaikallasi. Minkälaiset toimintatavat auttaisivat a) pitämään miehen työkykyisenä ja töissä tai b) helpottamaan töihin paluuta?
3. Mitkä asiat kuormittavat sinun työpaikallasi?
4. Kaiva vaarojen tunnistamisen ja riskienarvioinnin dokumentit esiin (työsuojelupäälliköltä) ja katso, onko myös henkiseen hyvinvointiin liittyvät kuormitustekijät huomioitu. Onko myös työterveyshuolto osallistunut riskien arviointiin?
5. Minkälaiset asiat edistävät henkiseen hyvinvointiin liittyvien kuormitustilanteiden esiin nostamista esimies-alaisuhteissa?

[Sykettätyöhön.fi](http://www.sykettatyohon.fi)-palvelu auttaa onnistumaan! Tutustu maksuttomaan palveluun.