

L'ESTRÈS LABORAL

CONSEQÜÈNCIES PSICOLÒGIQUES

En els últims anys l'activitat del psiquiatre ha anat variant, dins d'un procés adaptatiu, en resposta a les noves demandes de la nostra societat. Abans el psiquiatra es limitava a receptar en determinat fàrmac per tal de apaivagar una determinada manifestació malaltissa; posteriorment hem tingut que utilitzar fonamentalment els nostres coneixements en psicologia per tal de fer comprendre els pensaments erronis associats a un episodi depressiu i ajudar al pacient a modificar la seva actitud per tal d'assolir una més ràpida recuperació; actualment afegit a aquests dos mecanismes o de vegades de forma única actuen com "orientadors personals" per tal de que la persona repensi sobre les possibles conseqüències que una decisió presa en un moment de daltabaix emocional porten implícites e intentar que els determinis importants en la vida d'una persona s'haurien de prendre en els moments de màxim equilibri psíquic.

Això ve donat pel canvi en el motiu de les nostres consultes, al marge dels típics trastorns psíquics de tota la vida (depressió, ansietat, esquizofrènia, abús d'alcohol), actualment es sol acudir al psiquiatre bàsicament per conflictes de parella o matrimonials, solitud, problemes dels o amb els fills, i sobretot per una manca de satisfacció laboral que tot això amb el pas del temps es sol acompanyar de depressió, ansietat o abús de substàncies.

Per tant, la feina, lloc on passem el major nombre d'hores de la jornada, cada colp representa mes no una font de satisfacció i realització personal si no un problema feixuc que es viu força malament en el propi lloc de treball i que a més a més s'arrossega cap a la llar i perjudica notablement tant les relacions familiars com les socials. Actualment la vivència personal laboral esta més deteriorada (probablement vinculat a una exigència més intensa a la recerca d'objectius, competitivitat i relacions interpersonals poc satisfactòries) i ens es més difícil arribar a la fi del més (guanyem més, però en deutes).

Per estrès laboral s'entén el conjunt de reaccions emocionals, cognitives, fisiològiques i del comportament, davant certs aspectes nocius del contingut, l'organització o l'entorn de treball. L'estrès laboral mantingut pot donar lloc a un seguit de conseqüències negatives sobre la salut de la persona entre les que cal esmentar com a més freqüents: hipertensió arterial, malalties cardíaques, mals de cap, migranyes, malalties immunològiques, asma, prurigen, urticària, pèrdua de cabell, dolors abdominals, colon irritable, úlcera a l'estomac o al duodè, fibromiàlgia, torticolis, alteracions menstruals o disfuncions sexuals.

Existeixen diferents factors que predisposen l'aparició d'aquest trastorn. D'una banda la societat competitiva en què ens ha tocat viure, on es valora prioritàriament els resultats al moment, abans que un projecte sostenible a mig termini i en què les exigències i objectius s'incrementen exponencialment. Una feina que ve definida per l'aïllament, la manca de reconeixement de l'empresa envers els seus assalariats, la inseguretat del lloc de treball, demanar més hores de les establertes (sense saber mai si te les pagaran o fent creure que un es inútil per no assolir en el temps "normal" aquest objectius), les poques possibilitats de promoció o la desmotivació permanent.

Certes professions, sobretot les que s'associen a una naturalesa de servei envers els altres, també ho afavoreixen, com és el cas dels mestres i professors en general, metges, infermeres, treballadors socials, forces de seguretat o bombers. Finalment, el tipus de personalitat també té la seua importància; així un excés de perfeccionisme, rigidesa i poca capacitat d'acceptar els propis errors i limitacions els converteixen en presa fàcil d'aquest engranatge.

Quan aquesta sobrecàrrega comença a afectar a la persona poden aparèixer tot un seguit de símptomes que ens han de ficar en alerta indicant de que estem sotmesos a l'inici d'un patiment. Així no es estrany que de tant en tant un noti que el cor va més de presa, que la pressió arterial ha pujat per sobre dels valors habituals, que suen més i fàcilment, que respira més ràpid o es necessiten fer inspiracions més profundes, que augmenta la tensió muscular (al cap, l'esquena o les cames); que en els anàlisis el sucre, el colesterol i les substàncies grasses són per damunt del desitjat; noten problemes de circulació en les extremitats, les digestions són més pesades, la boca està seca, les ninetes es dilaten i es troben esgotats.

En quant al pensament l'atenció i la concentració es debiliten notablement, sols centren l'atenció en aquesta qüestió que ocupa i preocupa, i qualsevol altre tema que abans permetia de gaudir ha passat a l'oblit. Els hi costa molt prendre qualsevol tipus de decisió. Flueixen sentiments de confusió, desorientació, que s'ha perdut el control sobre les coses i es tornen molt sensibles a tot tipus de crítica o comentari. Mentalment s'incrementen les preocupacions, hi ha un bloqueig i un cansament a nivell intel·lectual, i per tant el rendiment generalitzat se'n ressenteix d'una manera considerable. La persona parla molt més fort i ràpidament, i amb la veu quasi quequejant; es solen precipitar tot sovint en les seves actuacions, amb un sentiment posterior d'error o inadequació. Son habituals estats permanents d'irritabilitat que s'acompanyen d'explosions emocionals de plors o de crits. Es menja malament (poc o massa i de forma compulsiva) amb un bon grau de descontrol. Es dorm sense descansar, amb malsons i sensació a l'endemà de trobar-se pitjor que al vespre. Tot això pot conduir a tenir qualsevol tipus d'accidents (laborals o amb els vehicles), o a intentar "suportar" la situació d'amagat mitjançant el consum d'alcohol o d'altres tòxics.

Com a mesures de prevenció i tractament, cal en primer lloc adonar-se que un mateix o algú que ens envolta pugui estar un quadre d'estrès laboral i sigui capaç de cercar ajut professional. Un s'ha d'aturar i replantejar-se els seus objectius vitals, tornar a agafar el control de la situació, apostar de nou pels amics i la família, gaudir del temps de lleure amb plenitud, oblidar els capficaments laborals un cop sortim de l'empresa, sortir de la rutina quotidiana inventant un futur completament diferent, amb calma i seguretat. Si amb això no és suficient, anar sense por a la consulta d'un psiquiatre o psicòleg ja que us podrà ajudar per esbrinar la millor resposta a una situació compromesa, podent arribar fins i tot a creure la idoneïtat d'un canvi de lloc de treball, ja que, de llocs, en un moment o altre segur que en trobarem, mentre que la vida sols passa un cop.

