



## Arrisku psikosoziala lanean

**D**uela denboraldi bat, elikagaigintzako prebentziorako delegatuei zuzenduriko lan-osasun ikastaroak eman nituen irakasle gisa; delegatu hauetako gehiengoak katean egiten zuen lan. Ezagutzen dudan lanik gogorrenetako bat da, non lan-istripuren ondoriozko anputazio-kopurua edo gaixotasun muskulueskeletikoena –karpotunelaren sindromea, tenisleriaren ukondoa eta hainbat tendinitis- beste sektoretan baino handiago den, eta higiearekin zerikusirik duten arriskuak nonahikoak. Hala ere, ikastaroaren lehen egunean galdetzen nienean zerk kaltetzen zien gehien euren lanetan, beraiek sentitzen zutena esateko azpimarratuz, erantzunean frogatu gabe “zenbat zekiten” lan-osasunari buruz, esaten zidaten nagusiek lanpostuz etengabe aldatzen zituztela, inolako argibiderik gabe, ez zietela uzten iritzirik ematen, nagusiek esaten zietela ez zutela kobratzen pentsatzeagatik, eta lanpostua galtzeko beldurraz mintzo ziren. Era berean zioten lanean ezin zutela ezer aldatu, ezin zirela sortzaileak izan, enkargatuek ez zutela baloratzen egiten zutena, enkargatuen begirune ezaz kexu ziren. Lan-erritmoak ere aipatzen zituz-

ten, jende gutxiagorekin lan gehiago egiten zutela, informazio eza, lanpostuz aldatzen zituztela eta beraiek moldatu behar zirela. Istripuak ez zituzten apenas aipatu, ezta lana burutzen zuten tokietako higie eza.

Lanaren arrisku psikosozialaz ziren mintzo, ohiko arriskuak, hiltzen ez dituzten arriskuak, edo lan-istripuen berehalakotasunaz hiltzen ez dituztenez, baina bizitzen uzten ez gaituztenak. Faktore hauek ez dira kontutan hartzen lan-arriskuen prebentziorako politikak zehazterakoan; antsietate, urduritasun, depresio edo lan-atsekabearekin ezezik, arazo kardiobaskularrekin ere zerikusirik dituztenak (arteri hipertentsioa, hiperkolesterolemia, miokardioaren infartu larria edo garun baskular istripua), zeinak hilketasunerako lehen zioa diren herrialde garatuatan.

Azken bi hamarkadetan, eskakizun psikologiko<sup>1</sup> altuekin eta kontrol eskasarekin lanarekiko lan egin beharrak osasunean duen eragin negatiboari buruzko ikerketa ugari

argitaratu dira; hots, tentsio handiaz ezagutzen den egoerari buruzkoak. Norberak dituen gaitasunak garatzeko aukerari lanarekiko kontrola deitzen zaio, hau da, zerbait ikasi behar den lanen bat egin, ahalmen sortzailea eta norberaren ideiak erabiltzea, eta autonomia “norberaren kasa” lana burutzeko. Tentsio handiko lanaren adibide bat katean egiten dena da.

80. hamarkadaren erdialdean elementu berria ezarri zen arrisku psikosozialaren faktore gisa: nagusi eta lankideen laguntza. Laguntza sozialaz ulertzen da bai lankideekin ematen den harreman emozionala (“giro jatorra izan”) bai euskarri eraginkorra, hots, lana aurrera ateratzen laguntzen dituzten lankide eraginkorrak izatea. Azterketa askok nabaritu dute gaitz-arrisku handiago laguntza sozial baxudun edo isolaturik lan egiten duten langileengan.

90. hamarkadaren hasieran eginbeharrak haraindi doan arrisku psikosoziala ulertzeko era berria iradoki zuten, langileen bizitzaren ikuspegi zabalagoa, non lanak, nortasuna eta egonkortasuna eman hala nola gure bizitzak estrukturatzen dituen. Esfortzu eta ordainen arteko balantzean oinarritzen da. Gure bizitzan badira ardatz nagusi batzuk, zeinen artean lana aurkitzen den. Pertsona orok ahaleginak burutzen ditugu ardatz guzti horietan, hauetatik lortzen ditugun konpentsazioen arabera, konpentsazio hauek era desberdinetakoak izan daitezke. Lanaren ardatzean konpentsazio iturrien artean soldata, aitormena (garrantzitsua autoestimazioa eta autoeraginkortasunaren maila profesionalak mantentzeko) eta estatusaren kontrola, hau da, etorkizunaren edo guk geuk sortu ditugun itxaropen betetzeari buruzko ziurtasun-maila. Soldatapeko lanaren jarraipenarekiko mehatxuek eragina dute lanaren eraginkortasun-zentzuan, autoestimazioan, segurtasun-gabezian murgilduz langilea.

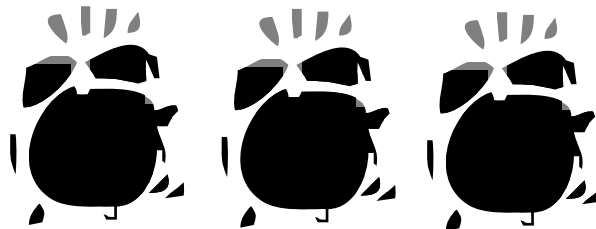
Lan-ezegonkortasuna, lana galtzea edo nahiaren aurkako aldatetak mehatxuak dira, zein estatusaren funts gabetasuna, hau da, norberaren gaitasunaren azpiko lanik egitea, edo pertsonak planteiatu zituen etorkizun-itxaropenak haus-tan duen igoera-perspektiben eza. Batzuen arabera, esfortzu eta ordainaren arteko balantze eza ez da denbora luzez mantentzen, beraz ez du garrantzi handirik osasunari dagokionean. Pertsonak balantzea orekatzeko arituko lirateke, esfortzuak edo itxaropenak murriztuz. Dena den, egun, langileek ez dute aukerarik tamainako erabakirik hartzeko, egungo ezegonkortasun handiko lan-merkatuak desoreka egoera era kronikoak irauterazten du. Kualifikazio eskaseko langileek, eta soldata txikiak eta aitormen eskasa izan, esfortzu handiak egin behar dituzte denbora luzez, zeren eta lana galtzen badute, zaila izango lukete beste bat aurkitzeko. Kualifikazio handiago dutenek osasungarri den haraindi egiten dute lan, heltzen ez diren aitormen edo igoera lortze

arren.

Azken hamarkadan, ikerketa askok frogatu dute esfortzua eta gaixotasun kardiobaskularren arteko lotura. Honez gain frogatu da gaiari heltzeko aipatu diren bi erak, exijentzi psikologikoetan, kontrolean eta laguntzan oinarritutakoa, ez dira alternatiboak, osagarriak baizik. Lehenak, demokraziaren bila aritzen omen da lanean; bigarrenak, ordea, justizia du helburu.

Arrisku psikosoziala lanean ebaluatzerakoan, lanaren<sup>2</sup> exijentziak (edo esfortzua), lankideen zein nagusien laguntza soziala eta ordainak hartu behar dira kontutan.

Lucía Artazcoz  
Bartzelonako Institut Municipal de Salut Pública  
Emakumezko eta bizi-kalitateko programa (CAPS)



<sup>1</sup> Eskakizun psikologikoak ez dira lan intelektualarekin lotzen, lan kopuruarekin baizik, zein denboraren presioarekin eta langilearen eginbeharra utzi berriro bertara bueltatzeko behartzen dizkion lan-etenaldiak.

<sup>2</sup> Exijentzia hitzak izaera psikologikoei soilik dagozkie (lan kopurua, denboraren presioa eta lan-etenaldiak). Exijentzi fisikoak ez dira kontutan hartzen, nahiz eta osasunarekin lotura estua izan, izaera psikosoziala dutelako.