

Ajuda para colegas de trabalho problemáticos



As condições de saúde mental não tratadas no local de trabalho afetam fortemente toda a força de trabalho, deixando muitas vezes os colegas de trabalho perdidos, sozinhos e desligados. Devido ao tempo significativamente gasto no trabalho e às relações de trabalho próximas que existem entre os colegas de trabalho, o local de trabalho oferece uma oportunidade única de reconhecer precocemente os problemas de saúde mental em potencial e fornecer assistência.

Se estiver preocupado acerca de um colega de trabalho, deve usar uma abordagem tal como OBSERVAR. FALAR. AGIR.™ para os envolver.

OBSERVAR. Se você perceber que o comportamento ou o desempenho de um colega de trabalho mudou com o tempo, observe se as mudanças persistem por duas ou mais semanas, sugerindo algo mais do que apenas um dia mau.

FALAR. Encontre um lugar tranquilo e privado para perguntar como eles se estão a sentir. Ao expressar a sua preocupação demonstra compromisso com um ambiente de trabalho saudável e seguro. Ao conversar com um colega de trabalho, forneça exemplos específicos do comportamento que o está a preocupar. Assegure que não faz julgamentos sobre a pessoa. Não dê conselhos. É melhor assumir que não sabe o que está a acontecer e quer aprender mais da perspectiva da pessoa. Lembre a pessoa que ocasionalmente todos têm desafios, quando um apoio extra pode ser útil. Seja um bom ouvinte. Pergunte como é que pode ajudar.

AGIR. Além de ouvir, tente ligar a pessoa com um serviço de assistência. Se o seu empregador oferecer um programa de assistência ao trabalhador (EAP), partilhe informações sobre como se ligar confidencialmente a esse programa. Também, recomende à pessoa que consulte o médico assistente dela. Se estiver preocupado com a segurança imediata da pessoa, não a deixe sozinha. Procure a assistência de emergência e fique até a ajuda chegar. Volte a entrar em contacto com a pessoa dentro de um ou dois dias para tentar saber como está a correr tudo.

Tenha em mente que não é um terapeuta. Faça o encaminhamento para os serviços apropriados e continue apenas a ser um colega de trabalho preocupado que está lá para oferecer apoio.

Bullying no local de trabalho

O bullying costumava ser um problema que afetava principalmente as crianças. Isso não é mais verdade. Mais e mais adultos relatam sofrer maus-tratos e hostilidade no trabalho. A perseguição no local de trabalho envolve atos múltiplos, repetidos e intencionais de agressão, hostilidade, isolamento social ou desrespeito. Estes atos geralmente acontecem pessoalmente, mas também podem ocorrer por e-mail, mensagens de texto e redes sociais. Determinados ambientes de trabalho são mais propensos a promover o bullying, como aqueles com um stresse elevado e com cargas de trabalho exigentes e aqueles em que os trabalhadores sentem níveis elevados de insegurança no trabalho ou tédio. Muitos trabalhadores se sentem envergonhados ou embaraçados por serem alvos de assédio moral no local de trabalho e têm medo de relatar incidentes.²

Se observar ou sofrer bullying, denuncie ao seu supervisor ou ao departamento de recursos humanos. Se a sua organização tiver um programa de assistência ao trabalhador (EAP), procure aconselhamento sobre resolução de conflitos e recursos de gestão de stresse.

Esgotamento no local de trabalho³

Embora não seja considerado uma doença mental, o esgotamento pode ser considerado um problema de saúde mental. O esgotamento está a ter um impacto crescente nos locais de trabalho. É mais provável quando os trabalhadores:

- esperam demasiado de si mesmos
- nunca sentem que o trabalho que estão a fazer é bom o suficiente
- sentem-se inadequados ou incompetentes
- sentem que os seus esforços de trabalho não são valorizados
- são-lhe feitas exigências irracionais
- têm funções que não são adequadas para o trabalho

As pessoas podem estar a lidar com um esgotamento e não estão cientes disso. Podem acreditar que estão apenas a lutar para acompanhar momentos estressantes e negar o problema. O stresse, no entanto, geralmente é um sentimento de urgência, enquanto o esgotamento é normalmente considerado mais como desamparo, falta de esperança ou apatia – mais semelhante à depressão no continuum de sentimentos.

Estão indicados abaixo alguns dos sintomas que podem sugerir esgotamento:

- eficiência e energia reduzidas
- níveis reduzidos de motivação
- aumento de erros
- fadiga
- dores de cabeça
- irritabilidade
- aumento da frustração
- desconfiança
- mais tempo gasto a trabalhar com menos trabalho a ser realizado



O que pode fazer?

Promova uma cultura de trabalho positiva e solidária para que os colegas de trabalho problemáticos se sintam seguros para pedir e receber ajuda.

Dicas para lidar com um local de trabalho stressante

- Tente evitar conflitos desnecessários ou agir quando se sentir stressado.
- Faça pequenas pausas no trabalho, conforme apropriado. Dê um passeio ao ar livre para apanhar ar fresco e melhorar a concentração.
- Reserve um tempo para ler os e-mails e mensagens telefónicas, em vez de lidar com cada um deles à medida que chegam.
- Se estiver a sentir-se sobrecarregado, faça uma lista de todas as tarefas atuais e concentre-se numa tarefa de cada vez. Não tente fazer tudo de uma vez. Peça ao seu chefe para ajudar a priorizar as tarefas mais importantes.
- Concentre-se nas soluções em vez de nos problemas.

Sources:

1. American Psychiatric Association Foundation Center for Workplace Mental Health. Notice. Talk. Act. at Work: Creating a Mentally Healthy Workplace, 2020.
2. Raypole, C. How to Identify and Manage Workplace Bullying, 2019.
3. Mayo Clinic. Job burnout: How to spot it and take action 2018.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.