

İŞBAŞI KONUŞMASI

Ruh Sağlığı ve Yorgunluk

NEDEN ÖNEMLİDİR

İnşaat işçilerinin intihar oranı genel nüfusun 4 katıdır (OSHA). Yorgunluk uzun vardiyalarda yaralanma oranlarını %18-30 artırır (OSHA). İnşaat işçilerinin %83'ü ruh sağlığı sorunu yaşamıştır. Zihniniz baretiniz kadar önemlidir.

4x

İnşaatta genel nüfusa göre daha yüksek intihar oranı

%30

Gece vardiyasında gündüze göre daha fazla yaralanma

100%

Ruh sağlığı ve yorgunluk yönetilebilir

Ruh Sağlığınızı Korumanın 5 Yolu

Zihninize bakmak zayıflık değildir — gerçek güç gerektirir:

1

KONUŞUN — SESSİZLİĞİ KIRIN

Zorlaniyorsanız birine söyleyin. İş arkadaşı, süpervizör, arkadaş veya yardım hattını arayın.

2

EKİBİNİZDEKİ İŞARETLERİ İZLEYİN

İçe kapanma, ruh hali değişimleri, sinirlilik, pervasız davranış, yorgunluk veya madde kullanımı.

3

YORGUNLUĞU YÖNETİN — UYKU İSTEĞE BAĞLI DEĞİL

7-9 saat uyuyun. Yorgunluk karar yetisini alkol kadar bozar. Güvenli çalışamayacak kadar yorgunsanız bildirin.

4

MOLA VERİN VE DİNLENİN

Molaları gerçek dinlenme için kullanın. Görevden uzaklaşın. Kısa molalar tükenmişliği önler.

5

KAYNAKLARINIZI BİLİN

Destek programları, kriz hatları, akran desteği. İhtiyaç duymadan önce nelerin mevcut olduğunu bilin.

Günlük İyi Oluş Kontrolü

- Dün gece en az 7 saat uyudunuz mu?
- Bugün odaklanabiliyor ve güvenli kararlar verebiliyor musunuz?
- Ekibinizde olağandışı stres veya içe kapanma belirtileri gösteren biri var mı?
- Şirketinizin ruh sağlığı kaynaklarına nasıl erişeceğinizi biliyor musunuz?
- Bugün gerçek bir mola verdiniz mi — sadece hızlı bir duruş değil?

Uyarı İşaretlerini Tanıyın

Yorgunluk belirtileri

Konsantrasyon güçlüğü, yavaş tepkiler, kötü kararlar, esneme, mikro uyukular, sinirlilik.

Depresyon belirtileri

Sürekli üzüntü, ilgi kaybı, iştah/uyku değişimleri, umutsuzluk, başkalarından uzaklaşma.

Anksiyete belirtileri

Sürekli endişe, huzursuzluk, uyuma güçlüğü, fiziksel gerginlik, durumlardan kaçınma.

Madde kullanımı

Başa çıkmak için artan alkol/ilaç kullanımı, işe bozuk gelme, kullanımı gizleme.

Tükenmişlik belirtileri

Dinlenmeye rağmen tükenmişlik, sinizm, düşük performans, işten kopukluk hissi.

Kriz belirtileri

Yük olduğundan bahsetme, eşyalarını dağıtma, vedalaşma, pervasız davranış. HEMEN HAREKETE GEÇİN.

İşleri Kötüleştiren Yaygın Hatalar

- ✗ Yardım almak yerine "dayanmak" — sorunları bastırmak onları iyileştirmez, kötüleştirir
- ✗ Başa çıkmak için alkol veya uyuşturucu kullanmak — maddeler acıyı maskeler ama sorunları çoğaltır
- ✗ Tehlikeli derecede yorgunken çalışmak — yorgun işçi sahadaki herkes için güvensizdir
- ✗ İş arkadaşlarındaki uyarı işaretlerini görmezden gelmek — "benim işim değil" hayatlara mal olur
- ✗ Ruh sağlığının güvenlikten ayrı olduğunu düşünmek — mental durumunuz fiziksel güvenliğinizi doğrudan etkiler

Bugün Yapabilecekleriniz

- ✓ "İyi misin?" diye sorun — bu üç kelime bir hayat kurtarabilir. Terapist olmanıza gerek yok
- ✓ Kriz hattı — ülkenizdeki yardım hattını arayın, ücretsiz ve gizlidir
- ✓ Uyku beyniniz için KKD'dir — 7-9 saat. 6 saatten az yaralanma riskinizi iki katına çıkarır
- ✓ İyi olmamak sorun değil — güç, yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul edip ulaşmaktır
- ✓ Bağlantılar kurun — ekibinizle yemek yiyin, sadece işten değil başka şeylerden de konuşun

Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Uzun çalışma saatleri ve fazla mesai ekibimizin enerjisini nasıl etkiliyor?
2. Herkes mevcut ruh sağlığı kaynaklarını biliyor mu?
3. Zorlanıyorsanız bunu süpervizörünüze söylemekte rahat hisseder misiniz?
4. Ekip olarak birbirimizin iyiliğini gözetmek için ne yapabiliriz?
5. Bir iş arkadaşınızın kendini izole ettiğini fark etmeniz ne yapardınız?

İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: _____ Süpervizör: _____

Proje: _____ Konum: _____