

Hal-hal umum: Kesehatan mental

Poin-poin penting untuk Keselamatan dan kesehatan Anda

(1) Mari ketahui stres

Stres dipicu oleh berbagai peristiwa. Periksa untuk melihat apakah ada stresor di sekitar Anda atau apakah Anda merespons stres tanpa menyadarinya.

PERIKSA → Apakah Anda tidak memiliki kesulitan pada hal-hal semacam ini?

Di tempat kerja ...

promosi, kenaikan pangkat, penugasan kembali, pinjaman, dll.
Perubahan peran atau tempat tugas

konflik dengan bos dan bawahan, pelecehan seksual, pelecehan kekuasaan, dll.
Masalah hubungan manusia

kecelakaan atau kegagalan kerja
Tanggung jawab berat

jam kerja yang panjang atau perubahan personel, terjadinya masalah, dll.
Perubahan kualitas dan kuantitas pekerjaan



Di luar tempat kerja ...

pemindahan jauh dari keluarga, relokasi, kebisingan, dll.
Perubahan lingkungan hidup dan kehidupan

Penyakit atau masalah keluarga, masalah dengan orang, kecelakaan dan bencana, dll.
Peristiwa pribadi seseorang

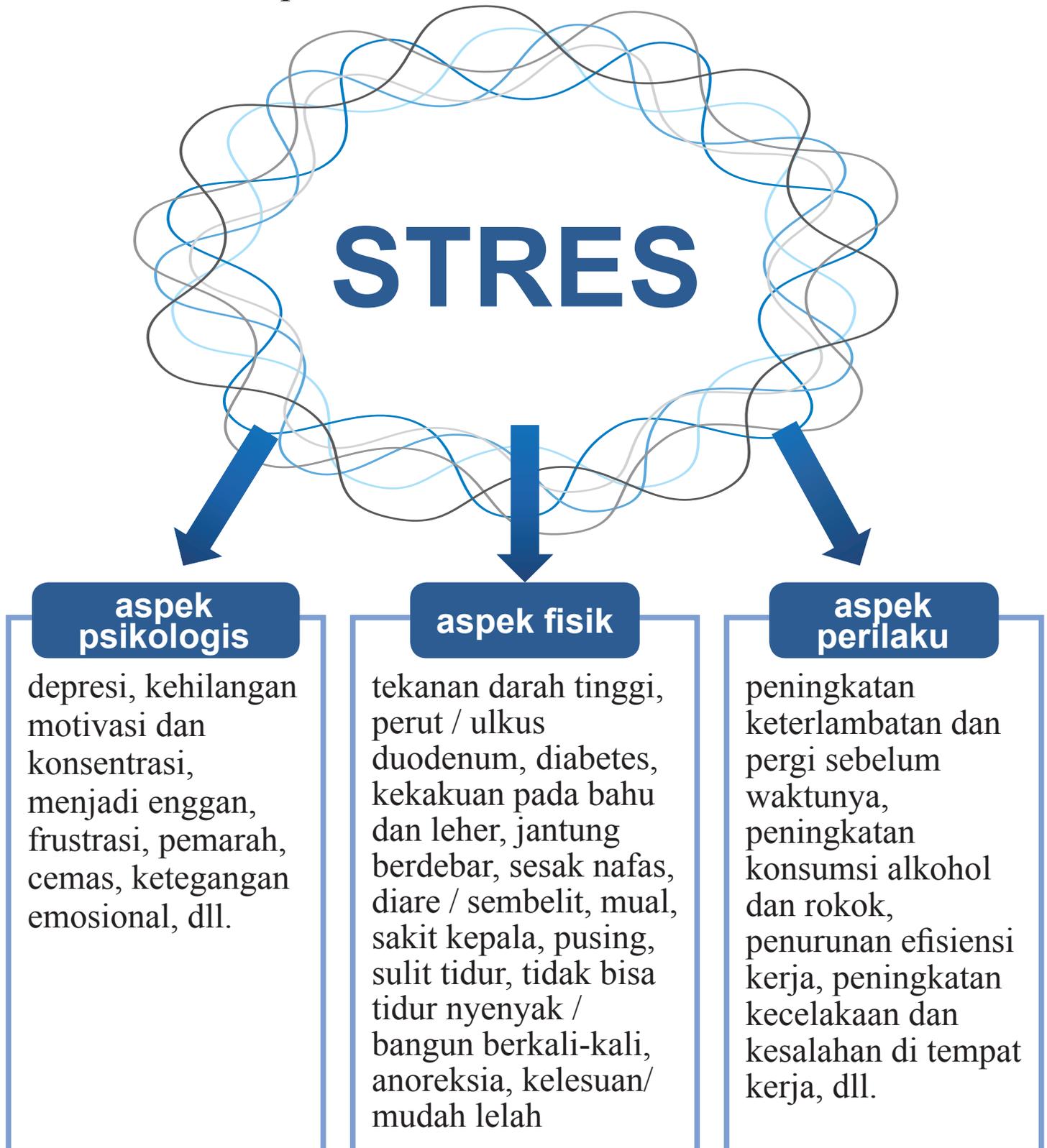
kematian keluarga / kerabat / teman, penyakit / kenakalan remaja, dll.
Peristiwa selain diri sendiri

hutang besar, pinjaman, penurunan pendapatan, dll.
Masalah keuangan



(2) Respons terhadap stres

Ketika stres meningkat, perubahan berikut terjadi pada aspek mental, fisik, dan perilaku sehari-hari.



(3) Tangani stres dengan baik



Tidak semua stres berbahaya, tetapi stres tingkat sedang dapat menguatkan diri Anda sendiri, dan meningkatkan efisiensi kerja dan belajar Anda, serta memberi Anda kegembiraan dan ketegangan yang menyenangkan. Namun, jika kegembiraan atau ketegangan melebihi rentang yang diizinkan, tubuh dan pikiran tidak akan mampu beradaptasi, dan akan merusak pikiran dan tubuh. Agar dapat menyesuaikan diri dengan stres, sangat penting untuk menyadari stres berlebihan Anda sejak dini dan untuk menemukan dan mempraktikkan manajemen stres yang baik untuk Anda.

PERIKSA → Hal-hal untuk mengatasi stres dengan baik

Langkah → Pelajari metode relaksasi

Mendapatkan metode relaksasi yang cocok untuk Anda adalah alat yang ampuh bagi mereka yang hidup dalam masyarakat yang penuh tekanan. Ada berbagai metode relaksasi seperti pernapasan dan pelatihan otonom. Secara khusus, di antara metode relaksasi peregangan dapat dilakukan dengan mudah tanpa peralatan atau alat khusus, dan juga dengan lebih sedikit waktu dan ruang.

Apa itu peregangan?

Peregangan otot-otot yang diregangkan secara perlahan, meningkatkan sirkulasi darah, dan efektif untuk relaksasi mental dan fisik. Jika Anda tetap dalam posisi yang sama untuk waktu yang lama (berdiri atau duduk), ketegangan otot akan meningkat. Juga, ketegangan otot meningkat di bawah tekanan seperti banyaknya pekerjaan dan hubungan manusia. Peregangan saat istirahat selama bekerja dapat melemaskan otot-otot Anda dan memungkinkan Anda untuk bekerja dengan lebih efisien.

Langkah-langkah untuk peregangan

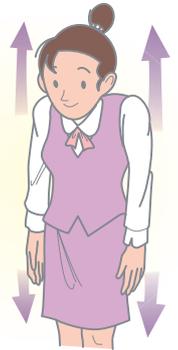
- 1 Perlahan lakukan peregangan tanpa tindakan punggung
- 2 Bernapaslah seperti biasa
- 3 Terus lakukan peregangan selama 10 hingga 30 detik
- 4 Jangan meregang ke titik di mana Anda merasakan sakit (jangan berlebihan)
- 5 Fokus pada area yang diregangkan
- 6 Lakukan dengan tersenyum



(4) Rilekskan tubuh dengan ringan

Senam sederhana **Mengangkat dan menurunkan**

Angkat pundak Anda dan berhenti sejenak. Lemaskan otot-otot Anda dengan mengembuskan napas, dan jatuhkan bahu dengan cepat.



Pijat **Leher**

Pegang kepala dengan empat jari selain ibu jari, dan pijat dengan menekan leher menggunakan ibu jari.

Senam sederhana **Memutar leher**

Relaksan leher dan bahu Anda, dan perlahan-lahan putar leher Anda.



Peregangan **Punggung**

Rentangkan lengan Anda ke depan dengan telapak tangan terlipat, lalu bungkukkan punggung Anda sambil melihat ke pusar

Peregangan **Tubuh bagian atas**

Majukan dada Anda sambil merentangkan lengan ke atas



Peregangan **Pinggang**

Luruskan pinggang lalu, putar pinggang ke belakang dan pegang sandaran.

(5) Saat stres

Langkah ➤ Menghancurkan ketegangan

Jika Anda merasa gelisah di siang hari, pergi ke kamar mandi dan bernapas dalam-dalam, lalu lakukan olahraga ringan untuk menyegarkan pikiran Anda.



Langkah ➤ Olahraga ringan

Olahraga ringan dapat memberikan perasaan puas, kebebasan dan kesegaran yang dapat membantu menghilangkan stres fisik dan mental.

Mengenai olahraganya, beberapa orang memiliki anggapan bersaing untuk menang, tetapi untuk menghilangkan stres, penting untuk memiliki perasaan "menikmati".

Nikmati olahraga favorit dan mudah dalam suasana yang menyenangkan.



Langkah ➤ Jangan mengandalkan rokok atau alkohol untuk menghilangkan stres Anda

Mengandalkan rokok dan alkohol untuk melepaskan diri dari stres pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan volume dan, dalam beberapa kasus, itu akan menyebabkan ketergantungan alkohol, dan mengganggu kesehatan mental dan fisik. Anda harus berhati-hati dengan mengandalkan rokok dan alkohol untuk menghilangkan stres. Direkomendasikan metode penghilang stres yang lain.



(6) Bekerja dengan komunikasi

Periksa kesehatan Anda di pagi hari!

Jika ada masalah dalam hubungan vertikal dalam suatu organisasi atau hubungan horizontal di antara rekan kerja, yang dapat menyebabkan kecelakaan / bencana, dan masalah produksi / kualitas. Untuk mencegah kecelakaan / bencana di tempat kerja, perlu untuk mengubah suasana kerja menjadi kerja tim yang riang dan baik dengan gaya partisipasi proaktif.

Contoh

Komunikasi dan dukungan yang baik!

1. Ucapkan salam dengan riang saat Anda datang kerja

Apakah Anda berbicara dengan orang-orang di sekitar Anda ketika Anda datang ke tempat kerja atau meninggalkan tempat kerja?

2. Panggil nama ketika Anda meminta untuk melakukan pekerjaan. Ini adalah tanda menghormati.

Saat berbicara dengan seseorang atau meminta untuk melakukan pekerjaan, janganlah Anda bersikap kasar?

3. Ketika Anda mendapatkan bantuan, mari memuji sambil tersenyum, berterima kasihlah.

Apakah Anda mengucapkan terima kasih ketika Anda dibantu atau didukung?

4. Ketika Anda memiliki masalah, terbukalah untuk menerima kritikan.

Tidakkah Anda menekan emosi Anda saat Anda dalam masalah?

5. Dalam sebuah rapat, untuk membangun hubungan saling mempercayai, cobalah mendengarkan orang lain dengan hormat.

Selama percakapan apakah Anda tidak menyela pembicaraan peserta lain?



Contoh

Acara diadakan di tempat kerja sebagai bagian dari komunikasi

- Pertemuan atletik internal
- Kompetisi boling
- Kompetisi permainan bola
- Balap relai jarak jauh internal
- lomba lari jarak jauh di dalam departemen

(7) Prediksi Risiko Kesehatan

Penting bagi setiap pekerja untuk memperhatikan kesehatan diri sendiri dan orang lain, dan untuk memastikan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Pada Prediksi Risiko Kesehatan, setiap karyawan harus memeriksa dan melaporkan kesehatan mereka pada pertemuan awal. Jika ada orang di sekitar Anda yang terlihat putus asa, ajukan "pertanyaan" sesuai kebutuhan.

Contoh

Sepuluh item untuk pemeriksaan kesehatan sendiri

1. Mengalami sakit kepala
 2. pusing, pening, lingkaran mata hitam
 3. mati rasa / kejang / nyeri otot pada kaki, punggung bagian bawah terasa sakit
 4. Mengalami sakit perut, diare, sembelit
 5. perut kalut, sakit perut / mual
 6. Mengalami demam
 7. keluhan jantung, detak jantung / denyut jantung tidak teratur
 8. Pendarahan
 9. batuk, bersin, pilek
 10. merasa lesu, mengantuk
- Lain-lain (gejala subjektif)

Contoh

Lima hal pemeriksaan kesehatan untuk orang di sekitar Anda

1. Postur
(Apakah Anda tegap dan stabil, atau menyangga kepala)
2. Gerakan
(cepat beraksi, lambat)
3. Raut Wajah
(wajah bersemangat, wajah cerah dan ceria, wajah bengkok)
4. Mata
(Apakah mata jelas? Mata merah?)
5. Percakapan
(Apakah pembicaraannya cepat, kenyaringan suara, suara ceria)

Selain itu, jika perlu, periksa suhu tubuh, denyut nadi, laju pernapasan.

(Sebelum atau sesudah latihan pagi)

(8) Ears of the Heart Situs portal kesehatan mental untuk bekerja

 Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Sosial

Mendukung orang yang bekerja dan mereka yang mendukung orang yang bekerja

Situs web penyebaran informasi khusus untuk tindakan kesehatan mental di tempat kerja



Keluarga

layanan konsultasi / agen khusus



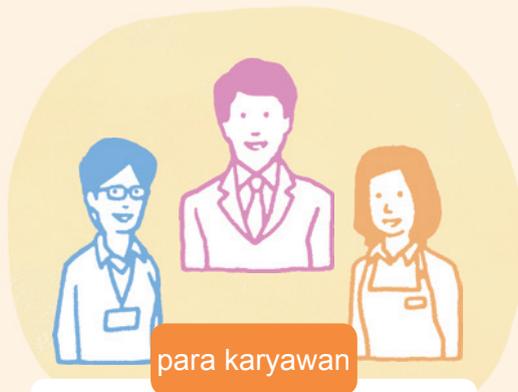
Seseorang yang memiliki bawahan

e-learning, pendidikan / pelatihan



pendukung

studi kasus / video / pertanyaan & jawaban



para karyawan

pemeriksaan sendiri (stres / tingkat akumulasi kelelahan)



atasan

inisiatif / alat situs bisnis untuk kemajuan tempat kerja

Apakah Anda atau siapa pun di sekitar Anda memiliki masalah seperti itu?



Beberapa karyawan tidak bekerja karena masalah kesehatan mental.



Saya ingin konsultasi dengan seseorang mengenai masalah mental saya



Saya ingin mengetahui langkah-langkah kesehatan mental di tempat kerja saya.

Untuk orang yang bekerja Konsultasi telepon "Ears of the Heart"

 **0120-565-455**

Senin-Selasa 17:00 - 22:00
Rabu-Jumat 10:00 - 16:00
(Kecuali akhir pekan, musim liburan Natal)



Untuk orang yang bekerja Konsultasi email "Ears of the Heart"

"Ears of the Heart"

Cari

Sedia 24 jam, akan membalas dalam seminggu
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

