



NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG-TÌNH THẦN-SỨC KHỎE

Những điểm quan trọng đối với an toàn và sức khỏe

(1) HÃY CHÚ Ý ĐẾN SỰ CĂNG THẲNG (STRESS)

Căng thẳng bị gây ra bởi rất nhiều các việc xảy ra khác nhau. Hãy kiểm tra thử xem có các yếu tố căng thẳng ở xung quanh bạn không, bạn có đang phản ứng với căng thẳng trong khi không để ý đến nó không.

KIỂM TRA → BẠN CÓ CÁC VIỆC NÀY KHÔNG?

Ở NƠI LÀM VIỆC...

Do: Chuyển công tác, cải tổ, thăng chức,...
Thay đổi địa vị, vai trò

Như: Đối lập với cấp trên cấp dưới, quấy rối, chèn ép, bắt nạt,...
Vấn đề về mối quan hệ

Do: Thất bại, sự cố trong công việc
Phát sinh trách nhiệm nặng nề

Do: Phát sinh rắc rối, thay đổi nhân sự và thời gian làm việc dài
Thay đổi tính chất-khối lượng công việc



Ở BÊN NGOÀI NƠI LÀM VIỆC...

Như: Đi làm xa 1 mình, chuyển chỗ ở-ồn ào...
Thay đổi sinh hoạt, môi trường sống

Như: Hỏa hoạn, tai nạn, rắc rối với người khác, gia đình bất hòa, bệnh,...
Các việc xảy ra của bản thân

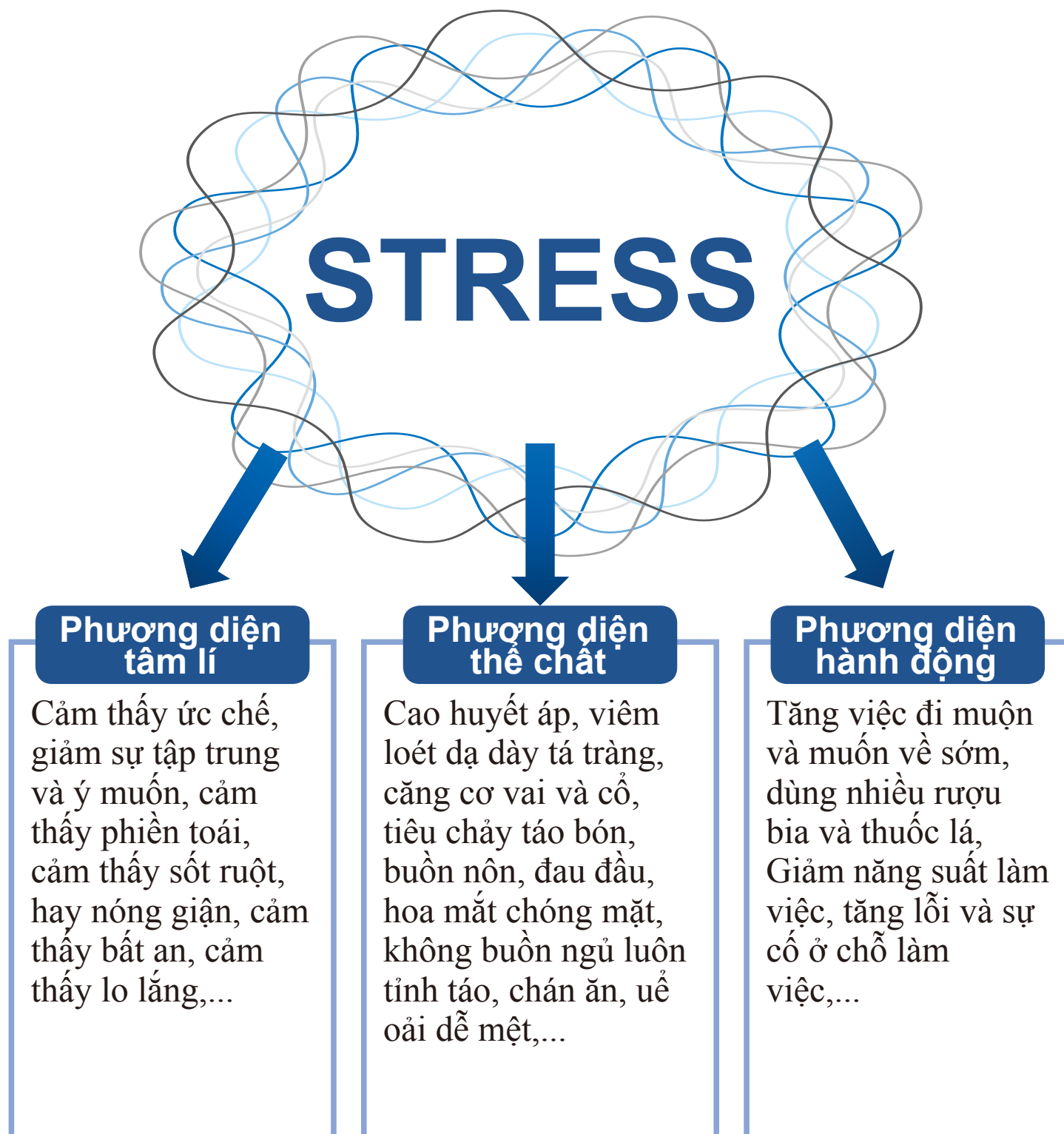
Như: Hành vi không tốt, bệnh và qua đời của bạn bè, ông bà, gia đình,...
Việc xảy ra ngoài bản thân

Như: Giảm thu nhập, khoản vay lớn, trả góp
Vấn đề tài chính



(2) PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG (STRESS)

Nếu sự căng thẳng tăng lên thì sẽ hiện ra những thay đổi sau đây trong các phương diện hành động hàng ngày, thể chất và tinh thần.



(3) XỬ LÝ TỐT CĂNG THẲNG



Căng thẳng không có nghĩa tất cả đều có hại, căng thẳng ở mức độ vừa phải sẽ làm bạn thoải mái để chịu phần khích, tăng năng suất học tập làm việc. Tuy nhiên, nếu sự phần khích và thoải mái đó vượt quá mức độ cho phép thì cơ thể và tinh thần sẽ trở nên không thích ứng (chương ngại thích ứng), sẽ gây tổn hại cho tâm trí, cơ thể. Để vượt qua tốt căng thẳng, điều quan trọng là sớm nhận ra sự căng thẳng quá mức của bạn, tìm và thực hành hiệu quả cách xử lý căng thẳng phù hợp với bản thân.

KIỂM TRA → Điểm mấu chốt để vượt qua căng thẳng (stress) tốt

Point → Tạo cho bản thân cách thư giãn tinh thần.

Việc tạo cho bản thân cách thư giãn tinh thần phù hợp trở thành công cụ hữu hiệu cho chúng ta sinh sống ở xã hội căng thẳng. Đối với cách thư giãn tinh thần có rất nhiều phương pháp như cách hô hấp (thở), tự rèn luyện bản thân,... Kéo giãn cơ bắp là cách thư giãn không cần dùng dụng cụ và thiết bị đặc biệt nào, thực hiện dễ dàng tốn ít thời gian không gian.

Kéo giãn cơ bắp là gì?

Kéo giãn cơ bắp chậm rãi làm nới lỏng căng thẳng của cơ bắp, tăng cường tuần hoàn máu, có tính hiệu quả trong giải tỏa tinh thần. Khi duy trì tư thế giống nhau trong thời gian dài (đứng, ngồi) cũng làm cho cơ bắp trở nên căng thẳng. Hơn nữa, tình trạng căng thẳng tạo ra do cả trong mối quan hệ, lượng công việc cũng làm cơ bắp trở nên căng thẳng. Với việc thực hiện kéo giãn cơ bắp trong thời gian giải lao khi làm việc sẽ giúp giải tỏa căng thẳng cơ bắp và tăng hiệu quả làm việc.

Lưu ý khi kéo giãn cơ

- 1 Kéo giãn từ từ không có hành động ngược lại.
- 2 Hít thở tự nhiên không dừng.
- 3 Kéo giãn liên tục trong 10-30 giây.
- 4 Hãy kéo giãn đến lúc cảm thấy đau (không làm quá sức)
- 5 Tập trung vào bộ phận vị trí đang kéo giãn.
- 6 Làm điều đó vui vẻ.



(4) Thả lỏng cơ thể thỏa mái

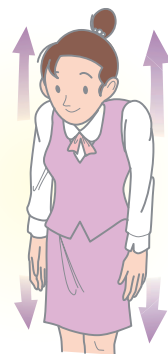
Thao tác đơn giản **Nâng hạ vai.**

Nâng vai lên và dừng lại một chút, vừa thở ra vừa duỗi thẳng tay thả lỏng.



Mát xa **GÁY**

Trừ ngón tay cái bốn ngón còn lại nắm vào đầu, dùng ngón tay cái mát xa bằng cách ấn vào gáy.



Thao tác đơn giản **Xoay cổ**

Thả lỏng cơ cổ và vai rồi xoay từ từ cổ.



Kéo giãn **Cột sống lưng**

Nắm 2 tay duỗi thẳng về trước, uốn cong lưng và hướng nhìn vào rốn.

Kéo giãn **Nửa thân trên**

Nắm 2 tay vừa duỗi thẳng lên trên vừa uốn căng ngực.



Kéo giãn **Hông**

Duỗi eo hông và vận người về phía sau, bám vào phần tựa lưng ghế.

(5) NẾU CẢM THẤY CĂNG THẲNG...**Point Chia nhỏ căng thẳng.**

Nếu cảm thấy căng thẳng kéo dài liên tục trong cả ngày hãy đứng vào phòng tắm hít thở sâu, hãy vận động nhẹ nhàng, nghỉ ngơi 1 chút và thay đổi không khí.

**Point Vận động (thể dục) điều độ**

Nhờ việc vận động điều độ giúp chúng ta sẽ có được cảm giác thoải mái, cảm giác giải phóng và làm tươi tỉnh người, có ích trong việc giải tỏa căng thẳng cả về tinh thần và thể chất. Nếu vận động, có người mang hình ảnh cạnh tranh kỹ thuật để giành chiến thắng nhưng để giải tỏa căng thẳng thì cảm giác sảng khoái là quan trọng. Hãy thoải mái, thực hiện vận động theo ý thích của bản thân ở bầu không khí dễ chịu.

**Point Không dựa vào thuốc lá, rượu bia để giải tỏa căng thẳng**

Nếu dựa vào thuốc lá và rượu để giải tỏa căng thẳng thì cuối cùng dẫn đến sự gia tăng về khối lượng và trong 1 số trường hợp nó sẽ trở nên lệ thuộc vào rượu, thuốc lá và làm suy yếu sức khỏe thể chất tinh thần. Cần phải cẩn thận với việc phụ thuộc vào rượu và thuốc lá để giải tỏa căng thẳng. Các phương pháp khác được khuyến khích.



(6) CÔNG VIỆC VÀ TRUYỀN THÔNG

Kiểm tra sức khỏe khi giao ban buổi sáng.

Nếu có bất kì rắc rối nào trong mối quan hệ ngang dọc ở chỗ làm việc sẽ dẫn đến những rắc rối trong chất lượng sản xuất, tai họa sự cố. Để không có tai họa sự cố ở nơi làm việc rất cần có sự thay đổi để đội nhóm tốt hơn, chủ động tham gia các hoạt động hơn.

VD Giao tiếp và hỗ trợ tốt

1. Chào hỏi vui vẻ khi đến công ty.
Khi bạn đến công ty hay khi rời khỏi ghế có hay nói với người xung quanh không?
2. Khi được yêu cầu công việc, việc gọi tên là qui định để xác nhận đối phương.
Khi đang nói chuyện, khi được yêu cầu công việc bạn có đang đối đáp lịch sự như vậy không?
3. Khi nhận được sự giúp đỡ hãy cảm ơn và tán thưởng vui vẻ.
Khi nhận được sự giúp đỡ, nhận được sự cứu trợ bạn có đang thể hiện tấm lòng cảm tạ.
4. Khi khó khăn hãy thể hiện sự chân thành của mình.
Khi gặp khó khăn bạn có đang kìm nén cảm xúc của mình không?
5. Trong buổi hội nghị, để xây dựng mối quan hệ đáng tin cậy hãy chú ý lắng nghe người khác một cách tôn trọng
Trong hội thoại như họp, hội nghị bạn có làm gián đoạn cuộc nói chuyện của người khác không?



Các sự kiện được tổ chức ở nơi làm việc như là một môi trường tạo sự giao tiếp.

- VD
- Hoạt động thể thao trong công ty
 - Thi đẩy Boling
 - Thi đấu bóng chày
 - Thi đấu chạy tiếp sức trong công ty
 - Thi đấu chạy tiếp sức đường dài trong các bộ phận của công ty.

(7) DỰ ĐOÁN RỦI RO SỨC KHỎE

Từng người từng người làm việc cần quan tâm đến sức khỏe của mình và của người xung quanh, việc giữ gìn sức khỏe và an toàn nơi làm việc là rất quan trọng. Đối với rủi ro sức khỏe, đầu tiên khi họp giao ban trước khi bắt đầu công việc từng người hãy báo cáo việc tự kiểm tra sức tình trạng sức khỏe bản thân. Tiếp theo, nếu có người ở xung quanh không khỏe hãy hỏi thăm khi cần thiết.

VD

10 mục tự kiểm tra sức khỏe bản thân

1. Đau đầu
 2. Hoa mắt chóng mặt, lão đảo, ù tai.
 3. Tê chân tay, chuột rút, đau cơ bắp, đau lưng.
 4. Đau bụng, tiêu chảy, táo bón.
 5. Tình trạng da dày xấu, đau da dày, buồn nôn.
 6. Sốt
 7. Tình trạng tim xấu, rối loạn tim mạch
 8. Xuất huyết.
 9. Ho, hắt hơi, chảy nước mũi
 10. Uể oải, buồn ngủ
- Ngoài ra các triệu chứng do người bệnh cảm nhận.

VD

5 mục theo dõi sức khỏe của người xung quanh.

1. Tư thế
(Có chỉnh chu gọn gàng không, có ủ rũ không.)
2. Các động tác, hành động
(Động tác hành động nhanh mạnh hay chậm.)
3. Mặt, biểu cảm
(Khuôn mặt có nặng động không, tươi tỉnh không hay ủ rũ không.)
4. Mắt
(Mắt có sáng rõ không, mắt có đỏ không.)
5. Hội thoại nói chuyện
(Trò chuyện có lưu loát không, giọng nói to rõ không.)

Ngoài ra, nếu cần thiết hãy kiểm tra thân nhiệt (nhiệt độ), mạch (đo huyết áp) và kiểm tra hô hấp.
(Trước khi tập thể dục, sau khi tập thể dục,...)

(8) LẮNG NGHE TÂM SỰ Trang cổng thông tin sức khỏe tinh thần của người làm việc

 Bộ Lao động Y tế và Phúc lợi

Hỗ trợ người lao động và những người hỗ trợ xung quanh

Trang Web truyền tải thông tin chuyên môn các biện pháp sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc



Gia đình

Quầy tư vấn
Cơ quan chuyên môn



Những người có cấp dưới

Học trực tuyến
Giáo dục - Nghiên cứu



Người hỗ trợ

Giới thiệu ví dụ
Video - Hỏi đáp



Người làm việc

Tự kiểm tra (mức độ căng thẳng/
mệt mỏi)



Người kinh doanh

Ví dụ cách thức kinh doanh
Phương pháp cải thiện môi trường làm việc

Bạn hoặc bất cứ ai xung quanh bạn đang gặp rắc rối này?



Ảnh hưởng bởi vấn đề sức khỏe tinh thần
Có nhân viên đang nghỉ việc



Biện pháp cải thiện sức khỏe tinh thần ở nơi làm việc
Muốn biết về



Có lo lắng về tinh thần
Muốn trao đổi với ai

Của người đi làm
"Tư vấn, lắng nghe tinh thần qua điện thoại"

 **0120-565-455**

Thứ 2 - Thứ 3 17 giờ - 22 giờ
Thứ 7 - Chủ nhật 10 giờ - 16 giờ
(Trừ ngày nghỉ, ngày cuối năm, đầu năm)



Của người đi làm
"Tư vấn, lắng nghe tinh thần qua email"

lắng nghe tinh thần qua email

Tìm kiếm

Tiếp nhận 24 giờ/ trả lời trong vòng một tuần
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

