

EFECTES DE L'ESTRÉS LABORAL III

L'estrés té unes conseqüències psicofisiològiques, alteracions psíquiques, alteracions de comportament, repercussions en la vida laboral i extralaboral (familiar i social) i en el cas d'una exposició crònica té efectes més greus com el Burnout.

Conseqüències **psicofisiològiques**: depenent de l'òrgan afectat (òrgan diana) i de les condicions físiques, estat de salut i factors de predisposició, poden aparèixer malalties cròniques com les **cardiovasculares**, **trastorns músculo-esquelètics** (sobretot zona cervical, múscles i esquena), **trastorns psicològics menors** (síntomes depressius, esgotament o fatiga psicològica, insatisfacció laboral). També s'associa l'estrés amb una certa mena d'artritis i d'afeccions de la pell.

Trastorns de la conducta: aparició de preocupacions excessives, incapacitat per a prendre decisions, sensació de confusió, incapacitat per a concentrar-se, dificultat de mantindre l'atenció, sentiments de falta de control, sensació de desorientació, freqüents oblits, bloquejos mentals, hipersensibilitat a les crítiques, mal humor, major susceptibilitat a patir més accidents, ...

Trastorns psicològics: entre els més freqüents cal destacar els trastorns del son, ansietat, por, fòbies, depressió i d'altres trastorns afectius, alteració de les conductes d'alimentació o trastorns de la personalitat.

Font: "Evaluación y Control de Riesgos Laborales". Asunción Calatayud Sarthou i d'altres. Ed. Tirant lo Blanch. 2007.

