

Contribuziun spezialisada Psychiatriache Dienste Graubünden

Dapli che lavur corporala



Sanadad psichica en la bransch da construcziun: tranter squitsch da prestaziun, responsabladad e prevenziun

Grond squitsch dal temp, lungs dis da lavur e gronda responsabladad tutgan tar il mintgadi sin ils plazzals. Ma tge capita, sche la chargia psichica daventa duraivla? Stress, burnout e malsognas da dependenza creschan er en la bransch da construcziun. Quest artitgel da giast mussa las raschuns, las ristgas e propostas concretas per soluziuns e declera tge rolla che la prevenziun ed il sustegn professiunal giogan. Ils Servetschs psichiatics dal Grischun (PDGR) dattan in'invista e recumandaziuns praticas per impressarias, impressaris e persunal. La bransch da construcziun è ina pitga impurtanta da l'economia grischuna. Ella stat per valorisaziun, segirezza e qualitat artisanala. Il medem mument èn las pretensiuns autas: plans da termins stretgs, plazzals alternants, chargia fisica e gronda responsabladad areguard la segirezza e la realisaziun.

Entant che la segirezza a la lavur e l'ergonomia èn dapi onns in element impurtant dal mintgadi sin ils plazzals, vegn la sanadad psichica savens tematisada anc memia pauc, schegea ch'ella decida quant resistent, attent ed efficient ch'il persunal è a lunga vista. Sanadad psichica vul dir vegnir a frida cun sfidas, dastgar sa recrear, tematisar incunvegrientschas e survegnir sustegn, sche chargias vegnan memia pesantas.

Il stress che daventa ina chargia permanenta

Stress n'è en sasez betg negativ. A curta vista po el avair in effect activant e meglierar la prestaziun. Problematic daventa il stress pir, sch'el persista ed igl è strusch pussaivel da sa recrear. E gist quai è ina sfida speziala da la bransch da construcziun. Facturs da surchargia èn:

- grond squitsch da temp e da termins
- coordinaziun parallela da pliras lavurs
- responsabladad per la segirezza, la qualitat ed ils custs
- dependenza da l'aura e retardaments imprevisibels
- mancanza creschenta da persunal qualifitgà

Quests facturs èn savens avant maun il medem mument e s'intensiveschan vicendaivlamain. Pausas vegnan stritgadas, dis da lavur prolungads e signals d'alarm survesids. Studis da l'economia da construcziun mussan che cunzunt la mancanza da fasas da recreaziun donnegeschan durablmain la sanadad psichica e corporala e mainan a lunga vista a la perdita da productivitat.

Dumbers che attiran l'attenziun

Relevaziuns actualas da l'Uffizi federal da statistica e da l'Observatori svizzer da sanadad mussan in cler svilup: Adina dapli persunas cun activitad da gudogn sa sentan stressadas a la lavur. Surchargias psichicas quintan oz tar las raschuns las pli frequentas per la perdita da lavur durant in temp pli lung. Bleras persunas pertutgadas discurran pir tard da lur situaziun, savens cura che la spussada u ils problems da sanadad èn gia marcants.

Il Grischun en congual

Il rapport da sanadad da l'Observatori svizzer da sanadad mussa che la populaziun en il chantun Grischun valitescha sia sanadad psichica tut en tut a moda in pau pli positiva che la media svizra. Il medem mument mussan las datas clermain che chargias psichicas restan er en il Grischun in tema relevant, en spezial en il context professiunal.

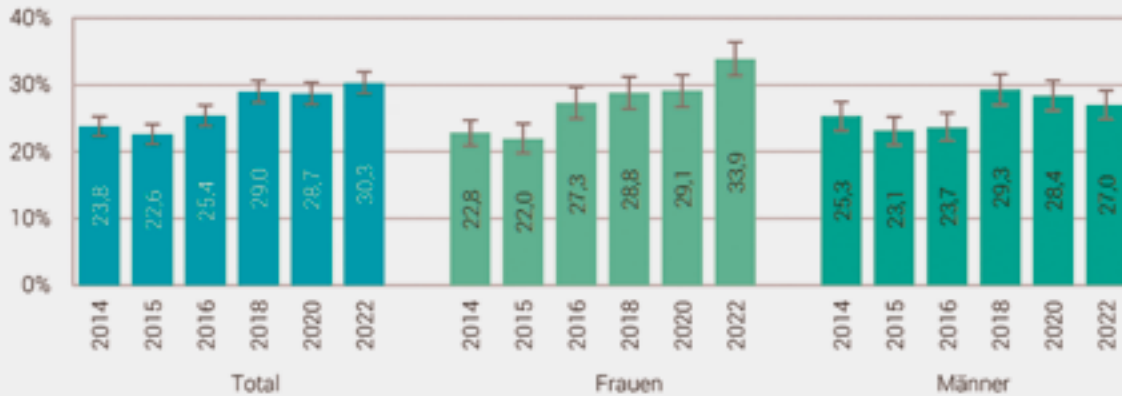
Cunzunt en bransch orientadas a prestaziun, sco la construcziun, vali la paina da metter il focus sin la prevenziun ed in sustegn tempriv per evitar perdita da lavur, accidents e malsognas a lunga vista.

Las consequenzas da stress e d'in burnout

Las consequenzas da stress cronic e d'in burnout n'èn betg sulettamain in malesser persunal. Els na pertutgan betg mo la sanadad da singulas collavuraturas, mabain han effects directs sin la segirezza, la qualitat e la rentabilitad da projects da construcziun. La surchargia psichica daventa uschia ina ristga da manaschi relevanta.



Anteil der Erwerbstätigen mit berichteter emotionaler Erschöpfung



Anmerkung: Emotionale Erschöpfung wird mit 8 Aussagen wie «Ich habe bei der Arbeit immer häufiger das Gefühl, emotional ausgelaugt zu sein» gemessen.

Illustraziun: Ina survista davart la charga psichica, Prävention und Versorgung, Obsan, Ulshöfer & Jensen (2022)

Pli grond privel d'accidents

Stancladad e spussada constanta sminueschan abilitads cognitivas sco l'attenziun, il giudicament e la valitaziun da las ristgas. Il temp da reacziun vegn pli lung, la concentrasiun sa reducescha e la ristga da far sbagls crescha. Sin in plazzal po gia in curt mument senza concentrasiun avair consequenzas gravantas, per exempel durant lavurs en l'autezza u cun maschinas. Uschia na pericletescha la surchargia psichica betg mo la persuna pertutgada, mabain l'entir team.

La qualitat da la lavur sa sbassa

In spiert surchargià lavura main precis. Ils sbagls s'accumuleschan, i dovra retuschas ed ils andaments dal project s'entardan. En la bransch da construcziun, nua ch'èn decisivas la qualitat, la fidadad e l'observaziun dals termins, pon tals mancos nuschair a moda persistenta la reputaziun d'ina interpresa. Incumbensas: ras malcument: as e la perdita d'incumbensas futuras pon esser eventualas consequenzas.

Gronda fluctuaziun da personal

In ambient da lavur cun ina surchargia permanenta augmenta la ristga da survegnir in burnout ed è savens il motiv per ina disditga. Sche persunas qualificadas bandunan il manaschi, resultan auts custs per la recrutaziun da nov personal e l'introducziun en la lavur. Il medem mument va a perder experientscha preziosa, quai che indeblescha la capaciad e stabilitad da l'entir team. Questas ristgas n'èn betg cas singuls individuals, mabain sfidas sistematicas per l'entira bransch. Ellas mussan che la sanadad fisica è in tema strategic da la direcziun da las interpresas che merita attenziun duravla.

Identifitgar signals d'alarm temprivs

Surchargia psichica sa sviluppa il bier a moda progressiva. Emprimas midadas na vegnan savens betg remartgadas u vegnan consideradas sco fenomen secundars normals d'in mintgadi professiunal pretensius. Gist en la bransch da construcziun che stima fitg resistenza e perseveranza èsi per blers grev da resguardar cunfins persunals u d'als tematisar. Signals d'alarm tipics èn:

- stancladad permanenta, malgrà ch'ins dorma avunda
- difficultads da sa concentrar e cumulaziun da sbagls
- sensibilitad, retratga sociala u distanza emoziunala
- disturbis dal sien, malruaus intern u carussel da patratgs cuntinuant
- pli aut consum d'alcohol u da medicaments sco strategia da superar conflicts

Quests sintoms sa mussan darar a moda isolada, mabain s'intensiveschan savens in l'auter. La sminuziun da la prestaziun, damain motivaziun u in cumportament ester visavi collegas pon esser ulteriurs indizis. Er in malesser corporal, sco mal il chau u mal il dies, senza raschuns cleras n'è betg nunusità.

Sche quests signals vegnan percurschids ad uras e prendis serius, pon ins savens evitar grevs decurs. In discurs avert, ina curta distgargia u in scleriment professiunal pon gia esser in pass decisiv per che la chargia na sa consolideschia betg. Agir a temp protegia la sanadad da las persunas pertutgadas e contribuescha il medem mument a la stabilitad e segirtad en il manaschi.

Il tractament ha success, sche l'agid vegn ad uras

Malsognas psichicas èn tractablas. Pli baud ch'in scleriment professiun ha lieu e meglras ch'èn las schanzas da guariziun e pli pitschna ch'è la ristga da perdita da lavur pli lunga u da decurs cronics. In sustegn tempriv distgargia las persunas pertutgadas e lur ambient e gida da s'orientar en situaziuns savens pesantas. Ils PDGR, psicologas e psicologs domiciliads ed auters posts spezialisads en il Grischun porschan ina vasta offerta damanaivla dal domicil:

- scleriments psichiatrics e psicoterapeutics ambulants
- terapias individualas en cas da stress, burnout, depressiuns e malsognas da dependenza
- tractaments ambulants, en ina clinica dal di u staziunars
- cussegliaziun per la parantella, patrunas e patruns

In tractament cumenza adina cun in scleriment professiunal accurat. En in discurs cun medias e terapeut:as vegnan documentadas communablamain las surchargias, ils sintoms, la situaziun professiunala e las resursas persunals. A basa da questa documentaziun vegn sviluppà in plan da tractament individual accordà cun la situaziun da vita e da lavur concreta da la persuna pertutgada.

La lavur terapeutica cumbinescha tut tenor basegn differents elements. Per exempel terapias cun discurs structuradas per identifitgar las raschuns per il stress, reflectar musters da pensar e sa cumportar e sviluppar novas strategias per superar ils conflicts. En cas da basegn vegnan questas offertas completadas cun tractaments medicinal, purschidas en gruppas u mesiras supportivas sco psicoeducaziun e terapia da moviment u da detensiun.

Ina part impurtanta da la terapia è la stabilisaziun successiva en il mintgadi. Las persunas pertutgadas emprendan da percorscher ad uras signals d'alarm, da stimar meglier lur cunfins da chargia e da vegnir a frida a moda pli constructiva cun squitsch. Sch'igl è raschunavel, vegnan integrads er il curn professiunal ed ils confamigliars per pussibilitar soluziuns persistentas.



La finamira dal tractament è da recuperar la stabilitad psichica, da sviluppar segirezza da sasez:za e da segirar a lunga vista il return en il mintgadi ed en la vita professionala. Terapeutas e terapeuts accumulognan quest process a moda professionala, individuala ed orientada a soluziuns.

Prevenziun en il manaschi: responsabladad che cunvegn

La prevenziun na cumenza betg pir cun la malso-gna, mabain en il mintgadi professiona. Manaschis pon contribuir bier per reducir chargias psichicas:

- planisaziun dals terminis realistica e reglament da pausa liant
- cultura averta da discurre davart chargia e sanadad
- sensibilisaziun da persunas da cader per signals d'alarm
- cleras competenzas e comunicaziun transparenta
- integraziun e gestiun da sanadad en il manaschi

Studis mussan che investiziuns en la prevenziun na rinforzan betg mo la sanadad dal personal, mabain reduceschan er absenzas e custs.

Quai pon emploiad:as far

Era sin stgalim individual pon ins rinforzar sistematicamain la resistenza psichica. Ina gestiun conscienta da las atgnas resursas gida da percorscher ad uras surchargias e da cumbatter quellas. Quai è tranter auter:

- percorscher e respectar cunfins personals
- prevar moviment regular e recreaziun
- prender serius il sien ed il nutriment
- tschertgar il discurs avant che la chargia daven-tia memia gronda

Acceptar agid n'è betg in segn da flaivlezza, mabain da responsabladad per l'atgna persuna, il team e l'interpresa. Tgi che dumonda ad uras per sustegn, protegia l'atgna sanadad e contribuescha ad in ambient da lavur segir e stabil.

Percorscher ad uras segns d'avertiment psichics

Ils suandants sintoms ston vegnir prendids serius – cunzunt, sch'els na svaneschan era suenter pliras emnas betg:

1. Stancladad permanenta

Ins sa senta adina stanchel e tschitschè or – era suenter la fin d'emna u las vacanzas. Las «battarias» na chargian betg pli endretg.

2. Disturbis dal sien

Problems da sa durmentar, vegnir alert savens u sa svegliar baud e rumper il chau. Il sien na porta nagina recreaziun pli.

3. Sensibilitad e malruaus intern

Piculezzas chaschunan pli spert grittas, malpazienza u gnervusidad. Il medem mument èsi difficil da relaxar internamain.

4. Sminuziun da la concentrasiun e da la prestaziun

Ins dovra pli ditg per incumbensas simplas, fa dapli sbagls u sa senta «bloccà» spiertalmain.

5. Retratga e perdita dal plaschair

Ins sa retira da collegas, amias ed amis u la famiglia ed ha strusch pli plaschair da chausas che stevan pli baud anc a cor. Privel augmentà da depressiun e dependenza.



Illustraziun: Sustegn professiunal distgargia e procura per novas perspectivas.

PDGR: Sustegn professiunal en l'entir chantun Grischun

Il PDGR èn in'instituziun professiunala centrala per la sanadad psichica en il chantun. Ellas stattan a disposiziun sco post da consultaziun cumpetent per persunas employadas, commemb:ras da caders ed interpresas.

Purschidas dals PDGR:

- cussegliaziun e scleriment professiunal
- terapia ed accumpagnament
- sustegn durant crisas professiunalas e persunalas
- lavur da prevenziun e sensibilisaziun

Entrar en contact ad uras po gidar da reducir chargias ed evitar consequenzas durablas. La sanadad psichica è in factur da success decisiv en la bransch da construcziun. Stress, burnout e dependenza na pertutgan betg mo persunas singulas, mabain entiras interpresas. Tgi che fa stim ad uras, discorra avertamain ed includa sustegn professiunal, stgaffescha teams stabils e prestaziun persistenta.

Contact PDGR:

telefon 058 225 25 25

info@pdgr.ch

www.pdgr.ch



In medi specialist dat pled e fatg davart la sanadad psichica sin il plazzal



Intervista cun dr. med. Rahul Gupta

medi-directur
psichiatria per creschids, PDGR

Signur dr. Gupta, Vus essas medi specialist per psichiatria e psicoterapia. Tge signifitga quai propi?

Sco medi specialist per psichiatria e psicoterapia m'occup jau da malsognas psichicas – pia da malsognas che pertutgan noss patratgs, sentiments, noss cumportament e nossa resilienza. Quai è tranter auter depressiuns, disturbis da tema, burnout, disturbis dal sien, malsognas da dependenza, ma era grevas malsognas psichicas.

In aspect principal da nossa lavur è nossa basa medicinala e psicoterapeutica. Quai vul dir che nus giudigain tant facturs corporals sco era psichics, avain discurs, faschain diagnosas e decidain comunablamain cun la pazienta u il pazient, sch'i dovra ina terapia a basa da discurs, ina terapia cun medicaments u ina cumbinaziun da tuts dus.

La noziun «burnout» aud'ins dapertut.

Tge è la definiziun medicinala da burnout?

Burnout n'è betg in maletg da malsogna determinà cleramain sco per exempel ina pneumonia. Il pled descriva plitost ina situaziun da gronda spussada corporala e psichica che resulta savens d'ina surchargia professiunala cronica.

Trais caracteristicas principalas èn tipicas: stancladad permanenta, ina distanza interna creschenta visavi la lavur ed il sentiment da betg pli esser productiv u effizient.

Impurtant da savair: davos in burnout po era sa zuppar ina depressiun che basegna in tractament – perquai èsi impurtant da prender serius maldispostadads e las laschar sclerir a moda professiunala.

Co percorschan las personas pertutgadas u lur conturn ch'insatge na constat betg?

A l'entschatta èn ils sintoms savens nunspecifics, ma cun il temp s'augmentan e sa rinforzan els. Ina gronda part raquinta l'emprim d'ina stancladad permanenta, perfin suenter la fin d'emna u las vacanzas. Latiers vegnan savens disturbis dal sien, sensibilitad, problems da sa concentrar u il sentiment constant da tensiun interna.

Al conturn datti mintgatant en egl che la persuna sa retira, è pli spert gritta u mussa cleramain damain plaschair. Cunzunt en bransch che s'orienteschan a la prestaziun vegn quai deplorablamain savens considerà sco «stress normal».

Disturbis dal sien paran dad esser in tema central. En tge connex stattan els cun la sanadad psichica?

Il sien è in indicatur da preavertiment fitg sensibil. Sch'insatge ha constantamain difficultads da sa durmentar u durmir tut la notg, sa sveglia la damaun mez mort u fa pensiers la notg, è quai in segn ch'ins sto prender serius.

Disturbis dal sien pon esser la raschun, il rinforzader e la consequenza da chargia psichica. Spezialmain problematic è il fatg che la mancanza da sien ha consequenzas directas per la concentraziun, la reacziun e la ristga d'accidents – in punct fitg decisiv oravant tut en professiuns corporalmain pretensiusas sco en la construcziun.

Bliers han retegnientschas da dumandar per agid professional. Pertge?

Deplorablmain datti anc adina numerus pregiudizis. Ils ins pensan ch'ins stoppia esser «grev malsaun» per ir tar il psichiater. Ils auters teman ina stigmatisaziun u dischavantatgs professionals. Dentant è gist il cuntrari il cas: ir baud per agid evitescha savens ina lunga assenza da la lavur. In discurs il dretg mument po impedir che la crisa sa rinforzia.

Tge rolla giogan patron:as e caders?

Ina fitg gronda. La sanadad psichica n'è betg ina chaussa sulettamain privata. Las cundiziuns da lavur, la communicaziun e la cultura da manar han in'influenza directa. Esser avert, metter finamiras realistics, fixar cleras cumpetenzas e prender serius signals d'alarm èn facturs da protecciun centrals. In manaschi che tematisescha la sanadad psichica na perda betg effizienz – il cuntrari.

Tge schessas Vus ad insatgi che s'accorscha: «Uschia na poi betg pli ir vinavant»?

Jau schess: Quai n'è betg in segn da flaiveltezza, mabain da responsabladad – per l'atgna persuna e per il cunturn. Tgi che fa stim ad uras, agescha a moda prudenta. La sanadad psichica è precis tuttina impurtanta sco la segirtad corporala. Sin in plazzal port'ins ina chapellina per sa proteger. Per l'olma vala en sasez il medem: pli gugent prevegnir che stuair reparar.

Illustraziun: dr. med Rahul Gupta en il discurs.

