

[http://osha.europa.eu/topics/stress/index\\_html/view?searchterm=stress](http://osha.europa.eu/topics/stress/index_html/view?searchterm=stress)

valitse kieli: Suomi

## Stressi



Työperäinen **stressi** on Euroopan suurimpia haasteita työterveyden ja työturvallisuuden alalla. Lähes joka neljäs työntekijä kärsii **stressi**stä, ja tutkimusten mukaan 50–60 prosenttia kaikista menetetyistä työpäivistä liittyy siihen. Tämä aiheuttaa merkittäviä kustannuksia työntekijöiden uupumisen ja taloudellisen suorituskyvyn heikkenemisen vuoksi.

Kuka tahansa voi kärsiä työperäisestä **stressi**stä työtehtävästään riippumatta. Niin voi käydä millä tahansa alalla organisaation koosta riippumatta. **Stressi** vaikuttaa paitsi työntekijöiden terveyteen ja turvallisuuteen myös organisaatioiden ja kansantalouksien tilaan.

**Stressi** on toiseksi yleisin raportoitu työperäinen terveyshaitta, ja vuonna 2005 siitä kärsi 22 prosenttia 27 jäsenvaltion EU:n työntekijöistä. Työstä johtuvista tai työn pahentamista **stressi**peräisistä oireista kärsivien työntekijöiden määrän uskotaan lisääntyvän edelleen. Työelämän muutokset asettavat työntekijöille lisää vaatimuksia, sillä irtisanomiset ja ulkoistaminen yleistyvät, työtehtäviä ja ammattitaitoa koskevaa joustoa tarvitaan yhä enemmän, määräaikaisten työsopimukset yleistyvät, työpaikkaan liittyvä epävarmuus ja työn tehostaminen (työtaakan ja **stressin** kasvu) lisääntyvät sekä työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen vaikeutuu.

**Stressi** voi lisätä sairastuvuutta ja ongelmia niin työpaikalla kuin kotonakin. **Stressi** saattaa myös vaarantaa työpaikan turvallisuuden ja aiheuttaa muita työperäisiä terveysongelmia, kuten tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Lisäksi se vaikuttaa merkittävästi yrityksen liike tulokseen.

Työperäisen **stressin** ja psykososiaalisten riskitekijöiden torjuminen on paitsi moraalisesti myös lain mukaan välttämätöntä. Se on hyvin kannattavaa myös liiketoiminnan näkökulmasta. Vuonna 2002 työperäisen **stressin** arvioitiin aiheuttavan 15 jäsenvaltion EU:ssa 20 miljardin euron kustannukset.

Hyvä asia on, että työperäiseen **stressiin** voidaan puuttua samojen johdonmukaisten ja järjestelmällisten keinojen avulla kuin muihinkin työterveyden ja työturvallisuuden tekijöihin. Tästä on runsaasti esimerkkejä eri puolelta EU:ta. Hyvien toimintatapojen ansiosta työntekijöiden stressaantuminen voidaan välttää.

[Määritelmä ja oireet](#)

[Häirintä](#)

[Väkivalta työpaikalla](#)

Miten torjua työperäistä **stressiä**

[Neuvoja työntekijöille](#)

[Neuvoja työnantajille](#)

[Neuvoja työterveys- ja työturvallisuusalan asiantuntijoille](#)