

NO ÉS NORMAL

CCOO hem llançat una enquesta de riscos psicosocials amb el sistema d'avaluació oficial d'ISTAS21 (*la tens en un correu*). Només et demanem una cosa: **RESPON DE MANERA SINCERA**, sense pressions, sense instruccions del que has de respondre. **NOMÉS SINCERITAT.**

NO ÉS NORMAL, no ho és, despertar-te un diumenge amb ansietat sabent que l'endemà serà dilluns.

-  Que et facin sentir culpable de sortir a la “teva hora”.
-  Anar-te'n a casa pensant en tota la feina que tens pendent.
-  Estar físicament amb la teva família però amb el cap a la feina.
-  Despertar-te pensant que no has trucat a aquell client.
-  Que t'imposin un termini d'un projecte, sabent que és impossible de complir.
-  Viure en un estat d'ansietat continu que afecta també als teus.
-  Rebre instruccions contradictòries i no saber que fer per a no enfrontar-te al teu superior.
-  Normalitzar haver de viure a base d'ansiolítics per continuar.
-  No poder dormir pensant en la feina.
-  Sortir de la teva avaluació i que et facin pensar que “*no serveixes o no saps fer la teva feina*”.
-  Estar esgotat/ada, però ser incapaç de desconnectar.
-  Tenir ganes de plorar i voler deixar-ho tot.



NO ÉS NORMAL

VIURE ESGOTAT/ADA, NO ÉS NORMAL

EL PROBLEMA NO ETS TU

ACTUAR
és essencial

AFILIA'T
A CCOO

