

Hărțuire la locul de muncă sau *mobbing*

Mobbing-ul este ansamblul de acțiuni care se repetă sistematic, care durează în timp și care au ca obiectiv să umilească, să ofenseze sau să lezeze în mod nejustificat integritatea fizică sau psihologică a uneia sau a mai multor persoane dintr-un mediu de lucru, uneori cu scopul de a o determina să părăsească în mod voluntar locul de muncă, fără costuri pentru companie.

Aceste acțiuni sunt menite să distrugă reputația, să slăbească abilitățile de muncă ale persoanei și să o izoleze de mediul său social, perturbând exercitarea atribuțiilor de serviciu. Apare atât în companiile private cât și în cele publice și poate apărea atât între colegi cât și în situații de abuz de putere.

Când nu este vorba de hărțuire la locul de muncă?

Dacă este vorba de un fapt colectiv al organizației, de un act singular sau de conflicte izolate între doi sau mai mulți indivizi. Cu toate acestea, dacă aceste situații devin abuzive, ele pot să devină punctul de plecare al unei situații de hărțuire la locul de muncă.

Cum se observă?

Presiune și critică nedreaptă: să se determine ca o persoană să comită greșeli, să fie discreditată profesional.

Izolarea: să se creeze un "vid", izolarea fizică, să nu i se permită să vorbească, să nu fie ascultată, să nu se țină cont de intervențiile sale.

Atacuri împotriva demnității: insulte și descalificări personale, bătăi de joc, gesturi de dispreț.

Violență verbală, fizică sau sexuală: amenințări fizice, împinsături, trântitul ușii, țipete, apeluri telefonice în afara programului de lucru, producerea unor daune cu privire la proprietățile persoanei, contact fizic intimidant și neconsensual.

Victima nu poate localiza motivul acestei situații și nu poate reproșa nimic în mod clar

sau direct. Se simte prinsă și imobilizată; nu știe ce anume i se impută; nu își poate explica situațiile care apar; tinde să creadă că totul se întâmplă din vina sa și devine destabilizată și ajunge să creadă că "își pierde cumpătul".

¿Se poate îmbolnăvi din cauza aceasta?

Da, provoacă anxietate, depresie, dureri de cap și alte tulburări care pot afecta sănătatea. De obicei, victima încearcă să evite toate situațiile în care se produce *mobbing-ul*. După ce trece totul, poate rămâne frica de a ajunge să se repete acest lucru și multă nesiguranță.

Ce se poate face?

Medicul de familie vă poate face o trimitere la serviciile de sănătate mentală și de sănătatea muncii. Este necesar ca persoana afectată să primească informații de la sindicate, de la avocați și de la asociațiile de persoane afectate ca să știe cum trebuie să procedeze.



Concediul medical nu reprezintă o soluție pentru această problemă, ci o modalitate de a alina temporar suferința pacientului. Dacă concediul medical este prea lung, problema poate deveni cronică și pot începe să apară fobii legate de întoarcerea la locul de muncă.

De asemenea, se poate depune o plângere la sediul Inspecției Muncii.

În măsura posibilităților, este bine să vă îmbogățiți viața din afara muncii și de agrement, [ca să vă ajute cu privire la stima de sineși să căutați sprijinul necesar.](#)