

Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe tinh thần khi có thảm họa tại nơi làm việc

Đây là cẩm nang dùng để tham khảo về cách chăm sóc sức khỏe tinh thần tại nơi làm việc cho những người lao động bị căng thẳng nghiêm trọng do gặp phải sự việc kinh hoàng như thảm họa hoặc biến cố, v.v...



Cẩm nang này trình bày các hướng dẫn chung tại nơi làm việc từ những người có chuyên môn như bác sĩ nghề nghiệp, y tá sức khỏe cộng đồng, v.v..., về việc người sử dụng lao động, người quản lý vệ sinh an toàn lao động, người phụ trách và các đồng nghiệp nên tiếp xúc như thế nào với những người lao động và gia đình của họ khi họ gặp phải thảm họa hoặc biến cố và doanh nghiệp nên thực hiện những biện pháp nào?

Nếu bạn cần nhiều sự hỗ trợ chuyên môn hơn, v.v..., vui lòng trao đổi với trung tâm hỗ trợ tổng hợp về bảo vệ sức khỏe lao động.



Tổ chức an toàn và sức khỏe người lao động Nhật Bản

Mục lục

1. Căng thẳng do chấn thương là gì? 3

(1) Căng thẳng là gì? 3

(2) Căng thẳng do chấn thương (Sự việc mang tính chấn thương tâm lý) là gì? 3

2. Phản ứng của tinh thần và thể chất do căng thẳng do chấn thương 4

3. Căng thẳng do chấn thương và bệnh tâm thần 5

4. Chuẩn bị tâm lý để phục hồi (Đối với người bị nạn) 6

5. Trong trường hợp như vậy, hãy trao đổi với chuyên gia (Đối với người bị nạn) .. 7

6. Để chăm sóc người bị nạn (Đối với người xung quanh) 8

7. Sự ủng hộ của nơi làm việc đối với phản ứng căng thẳng do chấn thương 9

(1) Vai trò của người sử dụng lao động 9

(2) Vai trò của người quản lý và giám sát 9

(3) Vai trò của nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động 10

(4) Vai trò của người quản lý nhân sự 10

8. Tạo lập hệ thống can thiệp khủng hoảng để chăm sóc sức khỏe tinh thần (Phần 1) ... 11

(1) Đối với người có nguy cơ thấp 11

(2) Đối với người có nguy cơ trung bình 11

(3) Đối với người có nguy cơ cao 11

9. Tạo lập hệ thống can thiệp khủng hoảng để chăm sóc sức khỏe tinh thần (Phần 2) ... 12

(1) Thiết lập đường dây nóng (Quầy tư vấn qua điện thoại) 12

(2) Tác động tới người bị nạn 12

(3) Tác động đối với gia đình 12

(4) Tác động tới nhân viên nói chung 13

(5) Đào tạo người quản lý, người giám sát và người quản lý nhân sự 13

(6) Hợp tác với cơ quan y tế và cơ quan tư vấn ngoài nơi làm việc 14

Căng thẳng do chấn thương là gì?

01

(1) Căng thẳng là gì?

Từ căng thẳng đã trở thành một thuật ngữ không thể thiếu trong cuộc sống thường ngày chẳng hạn như “cảm giác căng thẳng”, “thật căng thẳng”, “căng thẳng quá”, mặc dù được sử dụng trong các sự việc hàng ngày nhưng đây vốn dĩ là thuật ngữ kỹ thuật. Khi một tải trọng bên ngoài (ngoại lực) tác động lên một vật thể, phần mà ngoại lực tác động sẽ bị biến dạng, và trạng thái bị bóp méo này là gọi là căng thẳng. Nguyên nhân của căng thẳng được gọi là tác nhân gây ra căng thẳng, có nhiều tác nhân gây căng thẳng khác nhau. Từ tác nhân gây căng thẳng mang tính lý hóa như sự rét lạnh, tiếng ồn, v.v..., đến tác nhân gây căng thẳng mang tính tâm lý xã hội như công việc, mối quan hệ giữa người với người tại nơi làm việc, v.v... Vì vậy, phản ứng với căng thẳng là chỉ phản ứng của cơ thể sinh ra bởi tác nhân gây căng thẳng, xuất hiện các hành vi có vấn đề trong phản ứng tâm lý gây ra các triệu chứng và cảm giác khó chịu về tinh thần và thể chất nói chung.

(2) Căng thẳng do chấn thương (Sự việc mang tính chấn thương tâm lý) là gì?

Chấn thương tâm lý (chấn thương tinh thần) là sự căng thẳng đặc biệt có tính thâm khốc và tính đe dọa gây ra sự đau khổ cho bất cứ ai.

Nói cách khác, chấn thương tâm lý là vết thương nặng nề về tinh thần gây ra bởi những trải nghiệm khủng khiếp, những điều đáng sợ mà chúng ta không được chứng kiến trong cuộc sống hàng ngày; thế nên “căng thẳng do chấn thương” là chỉ sự việc dẫn đến cú sốc về tinh thần và mắc phải sang chấn tâm lý. Sự việc gây chấn thương là những điều mà chúng ta không được trải qua trong cuộc sống hàng ngày, những việc đó vô cùng bi thảm, gọi lại phản ứng mạnh mẽ như sự lo sợ và cảm giác bất lực.

Những sự việc gây chấn thương như vậy thường

đi kèm với nguy hiểm cho một cá nhân hoặc người thân cận với cá nhân đó. Trong những sự việc gây ra căng thẳng do chấn thương, có những trường hợp bản thân cá nhân trực tiếp trải qua như trong các trận chiến, khủng bố, và tấn công tình dục như cưỡng hiếp, v.v..., tấn công và bạo lực về thể xác, cướp bóc, bắt cóc, giam giữ, tra tấn, động đất lớn, sóng thần, thiên tai mưa lớn, thảm họa núi lửa, các trường hợp thương vong, tai nạn giao thông và tai nạn lao động, v.v..., hoặc có trường hợp chứng kiến người thân và người khác bị bạo hành hoặc bị thương vong. Nếu một người trải qua những sự việc như thế này, thường sẽ bị rối loạn về tinh thần và thể chất.

Tiêu chí cho những trải nghiệm (sự việc) dẫn đến chấn thương tâm lý được định nghĩa như dưới đây.

- 1 ICD – 10 (Tổ chức Y tế Thế giới WHO):** Các sự kiện đặc biệt căng thẳng có tính thâm khốc và đe dọa rõ rệt gây ra sự đau khổ cho hầu hết mọi người
- 2 DCR – 10 (Tổ chức Y tế Thế giới WHO):** Các sự kiện gây căng thẳng nghiêm trọng do tính thâm khốc và đe dọa bất thường
- 3 Tiêu chuẩn chẩn đoán 3 DSM – 5 (Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ APA):** Tiếp xúc dưới dạng bất kỳ với 1 (hoặc nhiều) trường hợp sau đây, đối với sự việc bị bạo lực tình dục, khiến người bị hại tử vong hoặc suýt tử vong, hoặc mang bệnh nặng
 - (1) Trực tiếp trải qua sự việc mang tính chấn thương tâm lý.
 - (2) Trực tiếp chứng kiến sự việc đã xảy ra với người khác.
 - (3) Nghe thấy sự việc mang tính chấn thương tâm lý xảy ra với người thân hoặc bạn bè thân thiết.
 - (4) Trải nghiệm nhiều lần hoặc quá mức đối với chi tiết mang lại cảm giác khó chịu mạnh mẽ trong sự việc mang tính chấn thương tâm lý.

Phản ứng của tinh thần và thể chất từ căng thẳng do chấn thương

02

Xuất hiện dư chấn cảm xúc sau khi trải qua thảm họa và vụ việc đáng sợ là việc khá phổ biến và rất bình thường. Dư chấn cảm xúc này có thể xuất hiện ngay sau thảm họa hoặc vụ việc gây chấn thương, cũng có thể xuất hiện khi đã qua vài giờ, vài ngày hoặc 1 tháng sau đó.

Căng thẳng vốn dĩ có nghĩa là sự cảnh báo đối với những tình huống nguy hiểm, cơ thể sống sẽ kích hoạt thần kinh giao cảm theo phản xạ, tăng huyết áp và nhịp mạch, làm căng cơ, chuyển sang cơ chế sẵn sàng để ứng phó với nguy hiểm, làm dịu đi sự xâm nhập của tác động bên ngoài gọi là những tác nhân gây căng thẳng. Nếu tình trạng căng thẳng này kéo dài mà không biến mất, có thể gây ra bệnh về tinh thần và thể chất do căng thẳng.

Ngoài ra, sau một sự việc mang tính chấn thương tâm lý, thường xuất hiện giai đoạn (hồi tưởng) lặp đi lặp lại sự việc nhiều lần trong hồi tưởng và giấc mơ.

Những triệu chứng như sau có thể xuất hiện trong phản ứng của tinh thần và thể chất do căng thẳng chấn thương.

★ Trong các triệu chứng này, có những trường hợp cần được bác sĩ khám bệnh. Nếu có nghi ngờ, bạn cần đi kiểm tra sức khỏe.

(1) Thay đổi về cảm xúc và suy nghĩ

Sững sờ vì xảy ra sự việc không thể tin được, chuyện gì đang xảy ra, nên suy nghĩ như thế nào, rơi vào trạng thái tinh thần không thể tiếp nhận sự thật mà bản thân đã đối mặt, đau buồn, suy sụp (trầm cảm), cảm xúc bị tê liệt và rối loạn. Giận dữ, nảy sinh cáu kỉnh đối với những nguyên nhân đã gây ra thảm họa và vụ việc, không thể kiểm soát cảm xúc dâng trào đối với thảm họa và vụ việc đó, đột nhiên rơi nước mắt, trách móc bản thân, cũng có thể bị cảm

xúc ảo tưởng xâm nhập vào bản thân như liệu có phải nguyên nhân gây ra là ở bản thân, hay có những lúc không thể suy nghĩ về thảm họa và vụ việc, lại có những lúc suy nghĩ rất nhiều về nó, và lặp đi lặp lại tình trạng như vậy.

(2) Thay đổi về sức khỏe

Có thể không ngủ được vì lo lắng, sợ hãi, xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, đau bụng, khát nước, ớn lạnh, buồn nôn, nổi chàm, co giật, nôn mửa, chóng mặt, đau ngực, huyết áp cao, đánh trống ngực, run cơ, nghiến răng, suy giảm thị lực, đổ mồ hôi, khó thở, v.v...

(3) Thay đổi nhận thức và cảm giác

Có thể mất cảm giác phương hướng, khó tập trung do sự chú ý bị gián đoạn. Thường thấy trạng thái căng thẳng quá mức và tỉnh táo quá mức, suy giảm khả năng quyết đoán, trạng thái phòng thủ, ác mộng, thảm họa và vụ việc thường xuất hiện trong trong đầu.

(4) Thay đổi hành vi

Thường xuất hiện rối loạn giấc ngủ do thay đổi nhịp điệu giấc ngủ, chứng chán ăn hoặc ngược lại là ăn nhiều quá mức, nghiện thuốc lá và rượu, không thể hành động trơn tru, tự tách biệt mình với xã hội hoặc nhốt mình trong một không gian, cô lập khỏi xã hội, v.v... Ngoài ra, có thể gây rắc rối như bùng nổ cơn giận, hành động quá khích, v.v...

Căng thẳng do chấn thương và bệnh tâm thần

03

Sự nhạy cảm đối với tác nhân gây căng thẳng chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi đặc tính mỗi cá nhân như tính cách và kiểu hành động, v.v..., cũng như trạng thái tinh thần và cơ thể tại thời điểm đó, v.v... Ngoài ra, sau vụ việc, các tình huống xã hội, môi trường chẳng hạn như: trở nên cô độc, không có đối tượng để trao đổi, v.v... cũng rất đáng quan tâm.

Ngay sau sự việc gây chấn thương, người đó có thể bị giật mình, có cảm giác như đầu óc trở nên hoàn toàn trống rỗng. Ví dụ, cảm thấy như đó không phải là sự thật, kiểu như “máy bay chở khách lao đến rồi tòa nhà cao tầng đổ sập, chuyện vớ vẩn như vậy không thể xảy ra được...”, ngay cả khi nhớ ra vẫn cảm thấy đây là cơn ác mộng hoặc giống như đang xem một bộ phim.

(1) Phản ứng với căng thẳng cấp tính ICD-10 (Rối loạn căng thẳng cấp tính DSM-5)

Khi một người chịu cú sốc quá mức to lớn, ngay sau đó, thay vì cố gắng chấp nhận sự việc thì người đó lại bác bỏ, từ chối hiện thực. (Triệu chứng tránh né). Ngoài ra, người đó không thể nhớ ra sự việc về cú sốc đó (mất trí nhớ phân ly). Đặc biệt là khi không biết hành tung của người thân, hay khi người đó nghĩ là người thân của họ có khả năng đã qua đời, người đó thường đứng ngồi không yên, tim đập thành thịch và toát mồ hôi lạnh. Người đó có thể muốn chạy khỏi nơi đó, cuống quýt lên vì lo lắng chuyện gia đình. Một số người thì tỏ ra bình tĩnh và không ngạc nhiên. Hoặc cũng có một số người vui vẻ một cách miễn cưỡng lạ thường. Các triệu chứng của phản ứng này xuất hiện ngay sau khi đột ngột căng thẳng dữ dội về mặt tinh thần hoặc thể chất, nhưng sẽ biến mất trong vòng từ 3 ngày ~ 1 tháng.

(2) Rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (PTSD)

Kích thích thần kinh vẫn không ngừng lại dù đã trải qua từ hơn 1 tháng kể từ khi thảm họa hoặc vụ việc xảy ra, trạng thái tinh táo quá mức (trạng thái trở nên

nhạy cảm và dễ bị kích thích đối với cả những việc nhỏ nhặt) vẫn tiếp diễn, cảnh tượng khủng khiếp của thảm họa hoặc vụ việc vẫn in đậm trong đầu một cách sống động, đôi khi vẫn nhớ lại hoặc trải nghiệm lại trái với ý muốn của bản thân họ. Tình trạng như thế này được gọi là PTSD.

Vì là phản ứng do trải nghiệm mạnh mẽ khủng khiếp, nên PTSD không xuất hiện trong trường hợp căng thẳng tinh thần nhẹ. Khoảng một nửa trường hợp sẽ phục hồi hoàn toàn trong vòng 3 tháng, nhưng cũng có trường hợp triệu chứng vẫn kéo dài từ 3 tháng trở lên. Một số triệu chứng có thể trở thành mạn tính, gây ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày và công việc. Khoảng 3 tháng sau thảm họa, những thay đổi của cộng đồng có thể làm tăng sự bất an và cảm giác cô độc, dẫn đến việc tự nhốt mình trong một không gian hoặc tự sát, v.v...

<Danh sách kiểm tra>

Nếu các triệu chứng như sau kéo dài hơn 1 tháng kể từ khi xảy ra sự việc gây chấn thương tâm lý dữ dội, bạn có thể bị rối loạn do căng thẳng sau chấn thương tâm lý (PTSD), vì vậy hãy trao đổi với chuyên gia.

- ❑ Cảm thấy như sự việc kinh khủng lại diễn ra.
- ❑ Nhiều lần mơ thấy ác mộng liên quan đến sự việc kinh khủng.
- ❑ Tránh những nơi và tình huống gợi nhớ đến sự việc đó.
- ❑ Không thể nhớ ra sự việc đó.
- ❑ Không thể tin vào bản thân mình hay người khác (Cảm thấy “Tôi thật tệ hại”, “Tôi không thể tin tưởng bất kỳ ai”).
- ❑ Giật mình quá mức trước những kích thích như âm thanh rất khẽ, v.v...
- ❑ Cảnh giác quá mức.
- ❑ Nổi cáu hoặc giận dữ ngay lập tức mà không có lý do cụ thể.
- ❑ Rối loạn giấc ngủ

(3) Rối loạn phân ly

Trường hợp bạn chịu cú sốc tâm lý dữ dội do gặp phải vụ việc bi thảm, không thể tiếp nhận sự thật ngay lập tức, vô tình tự đẩy cảm xúc khó chịu và nỗi đau không thể chịu đựng được vào tiềm thức, sự xung đột tâm lý bị kìm nén đó có thể gây ra các triệu chứng về thể chất và tinh thần. Ví dụ, vì cú sốc quá lớn nên có trường hợp dù cơ thể không có bất thường nhưng không thể phát ra giọng nói hay không đứng dậy được, hoặc bắt đầu nói chuyện bằng từ ngữ của em bé, ý thức trở nên mơ hồ. Ngoài ra, thường không thể nhớ lại sự việc gây chấn thương tâm lý hoặc gây căng thẳng dữ dội (chứng mất trí nhớ phân ly), mất cảm giác giải thể nhân cách và cảm giác thực tại.

(4) Bệnh trầm cảm

Mệt mỏi về thể chất, mệt mỏi về tinh thần kéo dài, môi trường thay đổi sẽ trở thành tác nhân dẫn đến các triệu chứng bệnh trầm cảm. Đặc biệt là cần chú ý đến những người có tinh thần trách nhiệm cao, cẩn thận, không linh hoạt.

Triệu chứng của bệnh trầm cảm thường kèm theo rối loạn giấc ngủ, thức giấc lúc nửa đêm sau đó không thể ngủ lại, thức dậy sớm, khó ngủ. Sau đó sẽ có tâm trạng buồn rầu, không còn hứng thú, mong muốn, thèm ăn, dù làm gì cũng không vui vẻ, trở nên bi quan, tự trách, có suy nghĩ rằng bản thân sống không có ích.

*Phản ứng mất đi người thân

Nếu một người không may mất đi gia đình và bạn bè quan trọng, họ sẽ buồn bã và suy sụp. Tuyệt vọng, tự trách, có khi họ khó thoát ra khỏi sự đau thương, nếu không trút cơn giận vào đâu đó. Cũng có một số người nghĩ muốn đi cùng với người đã khuất đó.

Phục hồi sau nỗi đau sâu sắc có thể mất vài tháng hoặc lâu hơn, tuy nhiên cũng cần phải có thời gian để đau buồn. Tâm trạng như thế kéo dài vài tháng là phản ứng tự nhiên đối với trải nghiệm mất mát, qua một thời gian sẽ phục hồi trở lại.

Phản ứng mất đi người thân trong thảm họa, v.v... sẽ mãnh liệt hơn phản ứng mất đi người thân thông thường.

Phản ứng mất đi người thân không được xem là tên bệnh trong ICD-10 và DSM-5, tuy nhiên trường hợp khi mất đi người thân do thảm họa, v.v..., thì phản ứng mất đi người thân này sẽ dữ dội hơn và kèm theo phản ứng do chấn thương, nên khi hỗ trợ cho gia quyến của người đã mất, phải hiểu được vấn đề của cả hai và chăm sóc họ.

- ★ Trong trường hợp xuất hiện triệu chứng như vậy, thay vì cố gắng giải quyết một mình, thì nên trao đổi sớm với các chuyên gia về tâm lý như bác sĩ về tâm thần, bác sĩ điều trị bằng liệu pháp tâm lý, chuyên gia tâm lý được chứng nhận và chuyên viên tư vấn tâm lý, v.v...
- ★ Trường hợp quây tư vấn được thiết lập bên trong hoặc ngoài doanh nghiệp, hãy liên hệ quây tư vấn và trao đổi với nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động.

Chuẩn bị tâm lý để phục hồi (Đối với người bị nạn)

04

- (1) Hãy hiểu rằng sự thay đổi và dao động trong tinh thần và thể chất sau khi trải qua thảm họa và vụ việc kinh khủng là phản ứng tự nhiên. Bạn không bất thường, mà chính thảm họa và vụ việc mới là điều bất thường. Khi cố gắng ứng phó với tình trạng bất thường như thế này, phản ứng bình thường sẽ là xuất hiện nhiều sự thay đổi về tinh thần và thể chất. Ngoài ra, khi thảm họa hoặc vụ việc kết thúc, phản ứng dữ dội của tinh thần và thể chất có thể xảy ra một lúc sau đó.
- (2) Đừng làm cho tình hình xấu đi bằng sự vô trách nhiệm, bỏ mặc.
- (3) Đừng ở một mình trong một thời gian, mà hãy cố gắng ở bên cạnh những người làm cho bạn cảm thấy yên tâm như gia đình và đồng nghiệp, v.v...
- (4) Hãy cố gắng sinh hoạt điều độ như ăn uống, đi ngủ, nghỉ ngơi, v.v...
- (5) Đừng lo lắng, ôm đồm một mình, mà hãy trao đổi với người xung quanh và chuyên gia.
- (6) Cần hiểu rằng việc phục hồi từ phản ứng do căng thẳng không đơn giản, mà là vừa tái đi tái lại vừa phục hồi.
- (7) Hãy hạn chế uống rượu quá mức.

Trong trường hợp như vậy, hãy trao đổi với chuyên gia (Đối với người bị nạn)

05

Nếu có những việc như sau, đừng ngần ngại mà hãy sớm trao đổi với chuyên gia. Đừng quan trọng là đừng lo lắng một mình.

Khi bạn cảm thấy không thể tâm sự với ngay cả những người thân thuộc, thì chuyên gia sẽ lắng nghe kỹ lưỡng vấn đề của bạn. Có thể bạn cần sự điều trị và chăm sóc phù hợp từ bác sĩ về tâm thần, bác sĩ điều trị bằng liệu pháp tâm lý, chuyên gia tâm lý được chứng nhận và chuyên viên tư vấn tâm lý.

- (1) Dù đã trôi qua hơn 1 tháng kể từ khi thảm họa, nhưng tâm trạng vẫn không bình tĩnh, không có động lực làm bất cứ việc gì. Không thể tập trung vào công việc hoặc học hành.
- (2) Dù đã trôi qua hơn 1 tháng kể từ khi thảm họa, nhưng vẫn cảm thấy sợ hãi và lo lắng vì nhiều lần nhớ đến quang cảnh tai nạn.
- (3) Không còn quan tâm đến xung quanh. Thờ ơ, không cảm thấy gì cả, tâm trạng trống rỗng kéo dài.
- (4) Vẫn cảm thấy cơ thể căng thẳng, cảm giác kiệt sức và cảm giác mệt mỏi mãi không dứt.
- (5) Thường hay gặp ác mộng, mơ thấy ác mộng. Tình trạng không thể ngủ được vào ban đêm vẫn tiếp diễn.
- (6) Cứ như là ở trong phim hay trong giấc mơ, không cảm thấy thực tế.
- (7) Bực bội, tức giận bởi những chuyện vụn vặt, trút giận vô lý với những người xung quanh.
- (8) Mối quan hệ giữa người với người chuyển biến xấu, bản thân cảm thấy bất lực.
- (9) Cảm thấy suy sụp đến mức tột độ, có suy nghĩ muốn chết đi.
- (10) Cảm thấy rằng bản thân là một người yếu đuối, hay làm phiền đến người khác.
- (11) Dễ dàng nhận thấy việc bản thân uống rượu và hút thuốc quá nhiều.
- (12) Tôi muốn có người lắng nghe tâm trạng của mình, nhưng chẳng có ai lắng nghe tôi.

Dưới đây là một số điều cần lưu ý đối với trường hợp của trẻ em. Trẻ em đôi khi nhạy cảm hơn người trưởng thành, nhưng lại khó diễn đạt thành lời. Vì vậy, hãy chú ý đến dấu hiệu cơ thể và hành động của trẻ hơn là từ ngữ. Không cần cố hết sức lắng nghe câu chuyện, mà hãy tạo nhiều cơ hội tiếp xúc cơ thể như ôm trẻ, v.v... Trước tiên hãy đến ôm lấy trẻ và mang lại cho trẻ cảm giác yên tâm.

- (1) Không muốn đi đến trường học hay nhà trẻ, không muốn rời khỏi nhà.
- (2) Không ngủ được vào ban đêm. Bị hoảng sợ vào nửa đêm, đột nhiên bật dậy khỏi giường. Đái dầm.
- (3) Cố gắng thu hút sự chú ý của cha mẹ, bám lấy họ.
Trở lại thành trẻ sơ sinh.
- (4) Những việc từ trước đến giờ có thể làm được thì bây giờ lại không làm được, làm nũng với cha mẹ.
- (5) Bắt đầu có lại những thói quen đã không còn thấy nữa.
- (6) Than phiền về nhiều triệu chứng của cơ thể.
- (7) Ghét ở một mình, sợ bóng tối.

Hãy chú ý đến cả những thay đổi về tình trạng của người cao tuổi.

- (1) Dù có vẻ ổn, nhưng phản ứng lại kém (Nhìn có vẻ lơ đãng).
- (2) Thần kinh trở nên nhạy cảm, dễ nổi giận.
- (3) Không ngủ được. v.v...

Để chăm sóc người bị nạn (Đối với người xung quanh)

06

- (1) Dù sao đi chăng nữa thì việc đầu tiên là phải nghỉ ngơi. Đừng nóng vội, hãy chú ý nghỉ ngơi thật tốt. Đặc biệt là việc ngủ rất quan trọng. Việc ngủ nhiều hơn bình thường sẽ tốt hơn.
- (2) Hãy cố gắng mang lại cảm giác an toàn và an tâm.
- (3) Quan trọng là tạo ra bầu không khí nhẹ nhàng bao trùm, để người bị nạn có thể an tâm diễn đạt tâm trạng, thổ lộ cảm xúc.
- (4) Hãy nắm bắt tâm trạng, theo nhu cầu và nhịp độ của từng người bị nạn. Lắng nghe câu chuyện và chấp nhận cảm xúc vốn có. Tuyệt đối không được vội vàng, hãy để người đó chậm rãi diễn đạt cảm xúc từng chút một theo nhịp độ của họ. Không được hỏi dồn dập về mọi chi tiết của vấn đề.
- (5) Điều quan trọng là có thể chia sẻ cảm xúc chứ không phải giải quyết, họ cảm nhận được cảm giác tin tưởng, tinh thần gắn kết rằng họ có thể kết nối với mọi người. Ngoài ra, hãy nói cho họ biết họ có thể khóc, có thể cười, có thể nổi giận, mà không cần kìm nén cảm xúc trở dậy tự nhiên.
- (6) Nhiều triệu chứng và trạng thái từ trước đến nay chưa từng trải qua là phản ứng tự nhiên đối với căng thẳng do chấn thương, hãy hiểu rằng đó không phải là bản thân bạn yếu ớt hay quái lạ mà hãy trò chuyện để không vô cớ trách móc bản thân quá mức.
- (7) Quan trọng là tin tưởng vào việc phục hồi. Chăm sóc kiên trì và nhất quán sẽ dần dần chữa lành vết thương lòng, cuối cùng giúp họ sẽ không bị những ký ức và cảm xúc đau buồn về thảm họa chi phối hay chế ngự. Họ có thể tự kiểm soát được cảm xúc mà bản thân dành cho thảm họa đó và trở lại là chính mình.
- (8) Đừng ôm đồm một mình, điều quan trọng là giữ mối quan hệ với những người chăm sóc, chia sẻ thông tin, giúp đỡ lẫn nhau, hỗ trợ lẫn nhau, giao tiếp với đồng nghiệp và bày tỏ sự biết ơn với nỗ lực của mọi người xung quanh.



Sự ứng phó của nơi làm việc đối với phản ứng căng thẳng chấn thương

07

(1) Vai trò của người sử dụng lao động

1 Sự hiểu biết và bày tỏ mong muốn của người sử dụng lao động

Khi chăm sóc sức khỏe tinh thần tại nơi làm việc, cần tiến hành các biện pháp theo “Hướng dẫn nâng cao sức khỏe tinh thần của người lao động tại nơi làm việc”. Điều quan trọng là trước tiên người sử dụng lao động cần phải hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc đó, thúc đẩy các biện pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần từ trên xuống dưới. Bày tỏ với người cần được chăm sóc với mong muốn rằng “Vai trò của nơi làm việc là nỗ lực chăm sóc sức khỏe tinh thần đối với vụ việc lần này” cũng rất hữu dụng.

2 Công khai và chia sẻ thông tin

Quan trọng là công khai thông tin liên quan đến thảm họa và vụ việc, đồng thời chia sẻ thông tin với các phòng ban có liên quan tại nơi làm việc. Điều này giúp ngăn chặn việc phát sinh những lo lắng không cần thiết và lan truyền tin đồn. Ngoài ra, hãy tiếp tục truyền đạt chính xác và liên tục tiến trình của tình huống thảm họa, v.v...

3 Phát triển và sử dụng nguồn nhân lực

Hãy phát triển và sử dụng nguồn nhân lực liên quan đến sức khỏe tinh thần bên trong nơi làm việc. Ví dụ như quyết định vai trò của người quản lý và giám sát dây chuyền, nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động, v.v..., là cố gắng xây dựng nên một hệ thống cho phép các bộ phận có thể hợp tác cùng một lúc. Ngoài ra, làm rõ vai trò của quầy tư vấn, bày tỏ tinh thần luôn sẵn sàng hỗ trợ hết mức có thể hiện tại và trong tương lai tới.

4 Lập ra đội ngũ quản lý khủng hoảng

Cần lập ra đội ngũ quản lý khủng hoảng trong trường hợp xảy ra tình huống khủng hoảng, và bác sĩ nghề nghiệp nên đóng vai trò trung tâm cho đội ngũ đó. Ngoài ra người quản lý vệ sinh an toàn lao động cũng nên đảm nhận vai trò trung tâm tại nơi làm việc.

Trong đội ngũ quản lý khủng hoảng, hãy chuẩn bị tài liệu hướng dẫn để có thể ứng phó nhanh chóng và

phù hợp. Phối hợp chặt chẽ với nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động.

5 Sử dụng hiệu quả tài nguyên bên ngoài

Việc ký kết hợp đồng với cơ quan bên ngoài và sử dụng nguồn lực của họ có thể có thể mang lại hiệu quả, nhưng đừng ủy thác toàn bộ việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho cơ quan bên ngoài, mà hãy phân chia rõ ràng những việc mà có thể thực hiện bên trong nơi làm việc và những việc khác sẽ dựa vào tài nguyên bên ngoài nơi làm việc. Hãy xem xét các hệ thống trong đó nguồn lực bên trong nơi làm việc và nguồn lực bên ngoài nơi làm việc bổ sung lẫn nhau.

(2) Vai trò của người quản lý và giám sát

1 Cân nhắc công việc đang đảm nhận của người bị nạn

Như đề cập sau đây, cấp dưới là người bị nạn, thoát nhìn có vẻ ổn, nhưng mọi người dự đoán rằng người đó đang bị quá sức và căng thẳng kéo dài, vì vậy nên để người đó nghỉ ngơi trong một khoảng thời gian nhất định. Hơn nữa, sau khi người đó trở lại làm việc, hãy thảo luận đầy đủ với họ và đồng thời tăng lượng công việc đảm nhận dần dần.

2 Chăm sóc cấp dưới

Hãy chú ý đến sự thay đổi trong tâm trạng, lời nói và công việc, hành động của cấp dưới. Ở giai đoạn nhận ra những sự thay đổi này, trước khi có những hành động cụ thể, đầu tiên hãy trao đổi với những người có chuyên môn như bác sĩ nghề nghiệp, chuyên viên tư vấn sức khỏe, v.v... Ngoài ra, để người đó không cảm thấy họ là gánh nặng, điều quan trọng quan tâm họ một cách tự nhiên. Thêm vào đó, mấu chốt là bắt chuyện một cách phù hợp, cố gắng đừng làm quá. Cũng có một số người cảm thấy nếu bị nhiều người bắt chuyện thì việc đó sẽ trở thành gánh nặng, nên hãy chú ý.

(3) Vai trò của nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động

1 Cung cấp thông tin

Vai trò quan trọng của nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động là trở thành nguồn thông báo thông tin sức khỏe. Hãy cung cấp thông tin phù hợp, sử dụng nhiều phương pháp và cách thức khác nhau. Trong tình huống khủng hoảng, thường xảy ra việc nhiều thông tin chưa hẳn là chính xác xuất hiện ở khắp nơi, vì vậy việc phòng ban chịu trách nhiệm cung cấp thông tin là rất quan trọng.

Hơn thế nữa sau khi người đó trở lại làm việc, hãy thảo luận đầy đủ với họ, đồng thời tăng lượng công việc đảm nhận dần dần.

2 Trung tâm quản lý tập trung thông tin cá nhân liên quan đến sức khỏe

Nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động nên thực hiện chức năng cốt lõi là quản lý thống nhất thông tin cá nhân liên quan đến sức khỏe. Việc này đặc biệt quan trọng trong trường hợp có nhiều quày tư vấn, Đồng thời, cần có vai trò người điều phối nguồn lực bên trong nơi làm việc. Ngoài ra, hãy hết sức lưu ý đến việc bảo vệ thông tin cá nhân.

3 Vai trò của việc liên hệ với cơ quan tư vấn và cơ quan y tế bên ngoài

Đây là việc thường làm, hãy thực hiện đầy đủ vai trò của việc liên hệ hợp tác với các cơ quan tư vấn và cơ quan y tế bên ngoài. Sự hợp tác này mang tính hai chiều, nên hãy nhận chỉ thị cụ thể thích hợp từ bác sĩ điều trị chính về chăm sóc trên công việc, v.v...

4 Đưa ra đánh giá y khoa phù hợp với vấn đề và lập kế hoạch hành động

Hãy thực hiện đánh giá y khoa phù hợp liên quan

đến vấn đề với vai trò là người có chuyên môn, tùy theo trường hợp, bản thân người lao động hãy hợp tác và trao đổi với bác sĩ điều trị chính và gia đình, đồng thời lập kế hoạch hành động phù hợp.

(4) Vai trò của người quản lý nhân sự

1 Quản lý nhân sự phù hợp dựa vào đánh giá của nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động

Dựa vào đánh giá của nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động, hãy trao đổi với người quản lý giám sát, đồng thời tiến hành quản lý nhân sự phù hợp.

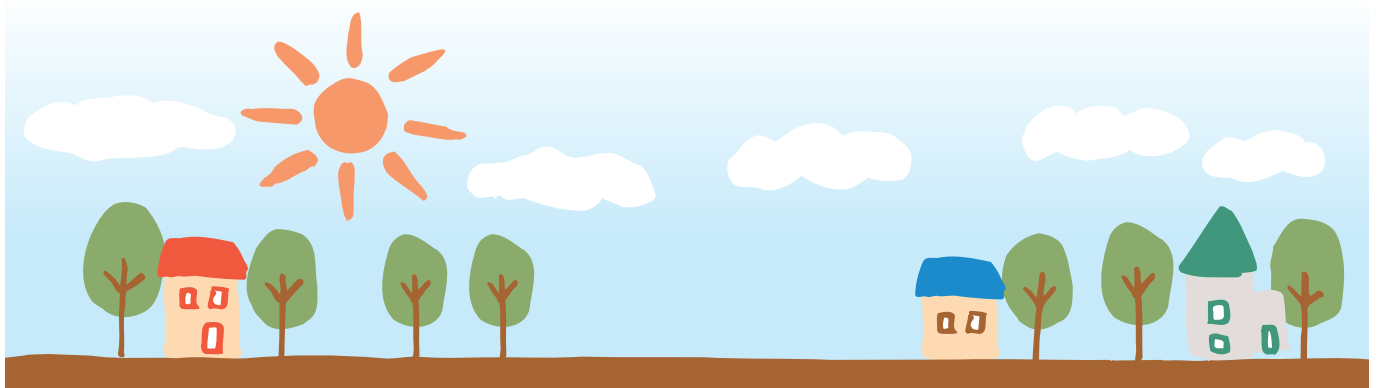
2 Cam kết về nơi làm việc và cam kết về nghề nghiệp

Điều mà người lao động cảm thấy lo lắng nhất là nơi làm việc trở nên như thế nào, bản thân sẽ ra sao. Hãy cố gắng loại bỏ các yếu tố gây lo lắng khác ngoài những căng thẳng liên quan đến thảm họa và vụ việc càng nhiều càng tốt. Quan trọng là đưa ra cam kết đảm bảo nơi làm việc và nghề nghiệp cho người lao động.

3 Thành lập quày tư vấn liên quan đến nhân sự

Dù liên quan đến **2**, nhưng việc thành lập quày tư vấn đối với nhân sự cũng là một phương pháp. Thông thường người ta cho rằng việc thực hiện tư vấn sẽ thông qua người quản lý và giám sát, nhưng quày liên hệ cũng có thể trao đổi trực tiếp.

Ngoài ra, hãy hợp tác với nhân viên bảo vệ sức khỏe lao động, xác nhận tình trạng sức khỏe tinh thần và thể chất của người lao động, đồng thời tiến hành chăm sóc.



Tạo lập hệ thống can thiệp khủng hoảng để chăm sóc sức khỏe tinh thần (Phần 1)

08

Can thiệp khủng hoảng là khi xảy ra tình trạng khẩn cấp tại nơi làm việc, phải giải quyết tình trạng khẩn cấp càng sớm càng tốt và trả lại môi trường về trạng thái như trước khi thảm họa hoặc vụ việc xảy ra. Sau khi xảy ra thảm họa hoặc vụ việc đau thương, cần thiết lập một hệ thống để phục hồi trạng thái tinh thần của người bị nạn và những người có liên quan để chuyển từ trạng thái khủng hoảng về lại trạng thái trước khi xảy ra thảm họa hoặc vụ việc. Trong chương này, chúng tôi sẽ giải thích về cách tạo lập hệ thống can thiệp khủng hoảng để chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Việc chăm sóc sức khỏe tinh thần sẽ không có hiệu quả khi bị áp đặt. Trước tiên cần hiểu rõ nhu cầu của đối tượng. Dưới đây là ví dụ về phân loại nguy cơ sức tâm lý của từng đối tượng. Nguy cơ càng cao thì càng cần chăm sóc sức khỏe tinh thần. Nguy cơ của đối tượng sẽ thay đổi tùy theo mức độ liên quan đến thảm họa, nên hãy chú ý.

	Nguy cơ cao	Nguy cơ trung bình	Nguy cơ thấp
Người bị nạn	○		
Gia đình của người bị nạn đã mất	○		
Gia đình của người bị nạn		○	
Đồng nghiệp của người bị nạn		○*	
Người quản lý và giám sát của người bị nạn		○	
Đồng nghiệp được giao hoạt động hỗ trợ	○*		
Tổng vụ nhân sự phụ trách		○	
Nhân viên nói chung			○*

* mô tả ví dụ về cách giải quyết dưới đây

Với vai trò là hệ thống can thiệp khủng hoảng, chúng tôi sẽ lập ra “đội ngũ quản lý khủng hoảng”, tập trung thông tin, quyết định người chịu trách nhiệm và người phụ trách, hợp tác với nhân viên có liên quan và giải quyết vấn đề.

Sau khi phân loại các nguy cơ như mô tả ở trên, chúng tôi sẽ quyết định phương pháp và thời điểm chăm sóc, v.v... cho mỗi nhóm. Ví dụ về cách giải quyết của từng nguy cơ được mô tả sau đây.

(1) Đối với người có nguy cơ thấp

Ngay cả người lao động bình thường không chịu quá nhiều ảnh hưởng của vụ việc thảm khốc cũng có thể bị căng thẳng bởi tin tức mà họ xem hoặc nghe thấy trên ti vi, v.v... Để phòng ngừa, nên cần có quầy cung cấp thông tin và quầy tư vấn liên quan đến căng thẳng do chấn thương thông qua đường dây nóng hay bảng thông báo sau khi xảy ra thảm họa hoặc vụ việc.

Bên cạnh đó, cũng có thể phát những tờ rơi nhỏ giải thích những ảnh hưởng về mặt tâm lý sau vụ việc thảm khốc, v.v... cho người lao động.

(2) Đối với người có nguy cơ trung bình

Tại nơi làm việc nếu có người bị nạn qua đời, chắc hẳn người lao động sẽ cảm thấy rất sốc. Việc hỗ trợ cụ thể cho tang quyến và tham dự tang lễ, v.v... là bước đầu tiên để xoa dịu cú sốc đột ngột mất đi đồng nghiệp. Nơi làm việc cũng cần chủ động hỗ trợ. Hãy dành thời gian để người lao động thảo luận về cảm giác của mình về thảm họa hay sự việc đau lòng, hoặc những gì họ muốn làm cho gia đình, v.v... tại các cuộc họp của bộ phận, v.v..., chẳng hạn như khi người giám sát đóng vai trò là người chủ trì cuộc họp, v.v...

(3) Đối với người có nguy cơ cao

Đồng nghiệp trực tiếp xác nhận người bị nạn qua đời do thảm họa thuộc đối tượng có nguy cơ cao. Đối với những người như vậy, khi các hoạt động cứu trợ thảm họa, v.v... đã bước vào giai đoạn hoàn thành, doanh nghiệp cần bày tỏ tri ân vì những đóng góp trước khi quay trở lại công việc bình thường, hỗ trợ để họ quay lại chế độ làm việc bình thường. Trong trường hợp này, cách hiệu quả sẽ là tập hợp những người liên quan thành đội cứu trợ, để họ “Chia sẻ cảm xúc” lẫn nhau như một nhóm.

Tạo lập hệ thống can thiệp khủng hoảng để chăm sóc sức khỏe tinh thần (Phần 2)

09

Ngoài những điều trên, hãy kết hợp thực hiện với các danh mục dưới đây khi cần thiết. Việc chăm sóc cần được thiết lập cẩn thận và có hệ thống để không mang tính áp đặt.

(1) Thiết lập đường dây nóng (Quầy tư vấn qua điện thoại)

1 Thiết lập đường dây nóng nội bộ công ty

Hãy thiết lập một đường dây nóng tại nơi làm việc để có thể thuận tiện tư vấn cho người lao động về những cú sốc và nỗi lo lắng liên quan đến thảm họa hay sự việc đau lòng. Khi mở đường dây nóng, doanh nghiệp cần phải quyết định thời gian hoạt động của đường dây, cách xử lý ngoài thời gian hoạt động, đồng thời hướng dẫn rõ ràng cho người lao động biết. Vì có những hạn chế trong việc tư vấn qua điện thoại hoặc email, nên trường hợp bạn có các triệu chứng nghiêm trọng, hoặc nếu đã ổn định nhưng vẫn cần được tư vấn tâm lý, bạn hãy đặt một cuộc hẹn để gặp gỡ chuyên gia tư vấn.

2 Sử dụng đường dây nóng ngoài công ty

Vui lòng tham khảo danh sách ở cuối sách để hướng dẫn người lao động.

(2) Tác động tới người bị nạn

Người bị nạn đang trải qua cơn khủng hoảng không thể chứng kiến trong đời sống hằng ngày. Trước khi trở lại làm việc bình thường, dù không bị thương, người lao động cũng nên dành thời gian thư giãn cùng với gia đình, dành ra 1~4 tuần để hồi phục thể chất và lấy lại tinh thần.

Nên giới thiệu một chuyên viên tư vấn tâm lý chuyên biệt cho người bị nạn và thiết lập một hệ thống để có thể tư vấn theo nhu cầu của họ.

(3) Tác động đối với gia đình

Việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho gia đình người bị nạn đã qua đời sẽ bắt đầu với sự trợ giúp của nhân viên công ty, những người đã đi cùng họ đến hiện trường thảm họa. Những nhân viên này và gia đình của họ nên chia sẻ trải nghiệm sau vụ việc thảm khốc của chính mình thông qua hướng dẫn tại chỗ và hỗ trợ đàm phán với bệnh viện, v.v... Nếu một trong những nhân viên từng trải đó có thể tư vấn cho gia đình người bị nạn, họ sẽ bớt hoang mang hơn.

Tùy từng người, nhưng gia đình người bị nạn đều bị sốc rất nặng sau khi đến hiện trường xảy ra vụ việc, sau đó, họ sẽ bận rộn làm thủ tục tang lễ và bảo hiểm, v.v..., họ sẽ tiếp tục rơi vào trạng thái đè nén cảm xúc trong một thời gian. Hãy lưu ý đến việc hỗ trợ thực hiện các thủ tục khác nhau và hỗ trợ tang lễ, v.v... Sau khi tất cả các công việc này hoàn tất, mọi thứ xung quanh trở nên tĩnh lặng, cú sốc và sự đau khổ sẽ quay trở lại. Bạn nên giới thiệu cho họ chuyên gia tâm lý được chứng nhận, chuyên viên tư vấn tâm lý khi cần thiết.

Để hỗ trợ cho cuộc sống trong tương lai, cần có những hỗ trợ như hướng dẫn nuôi dạy trẻ để từ nay có thể tiếp tục nuôi con một mình, hỗ trợ việc làm và đưa ra tư vấn về các vấn đề tài chính, v.v...



(4) Tác động tới nhân viên nói chung

Ngay cả những người lao động bình thường không chịu quá nhiều ảnh hưởng từ vụ việc thảm khốc cũng có thể bị căng thẳng khi tiếp xúc với các tin tức trên báo chí, truyền hình, v.v... Ngoài ra, trường hợp đi công tác nhiều, gia đình họ cũng có thể lo lắng và bất an.

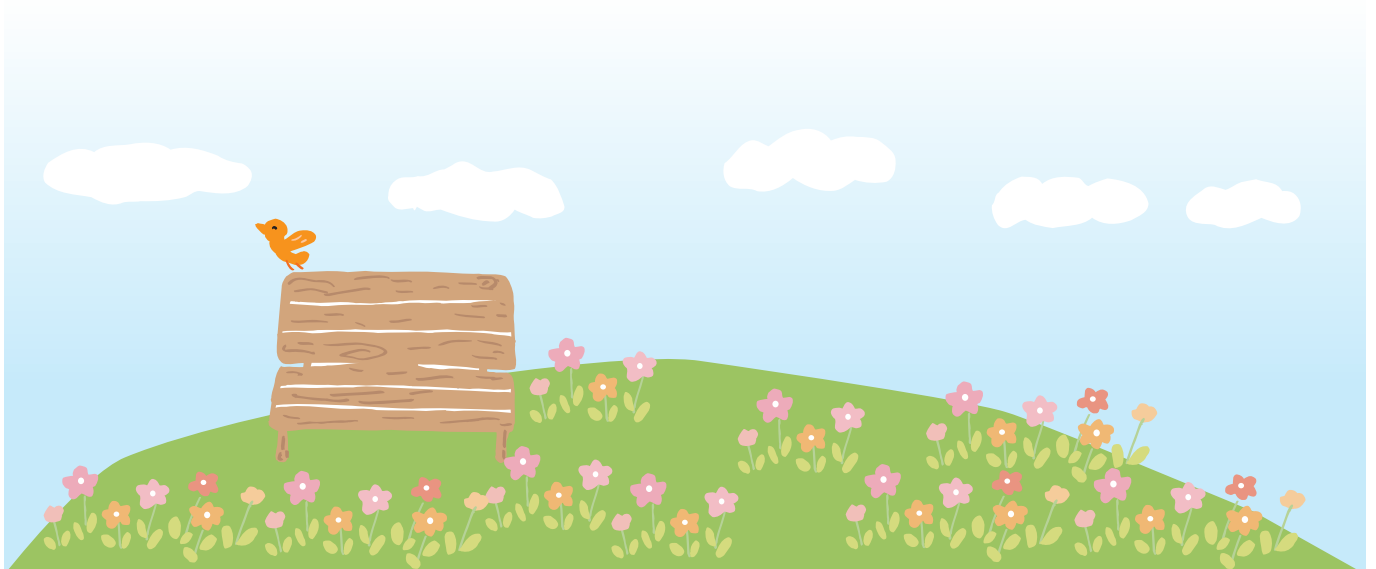
Đối với những lo lắng và căng thẳng đó, cách hiệu quả là cung cấp thông tin về căng thẳng do chấn thương qua đường dây nóng và bảng thông báo, lập quây tư vấn.

Bên cạnh đó, doanh nghiệp cũng có thể soạn những tờ rơi nhỏ giải thích những ảnh hưởng về mặt tâm lý sau vụ việc thảm khốc, v.v... rồi phân phát cho người lao động.

(5) Đào tạo người quản lý và giám sát và người quản lý nhân sự

Sau khi xảy ra sự việc thảm khốc như thảm họa hay vụ việc, cú sốc và nỗi lo lắng càng lớn, năng suất càng giảm. Trong những trường hợp như vậy, điều quan trọng hơn cả việc chỉ ra những sai sót nhỏ, v.v... là xoa dịu cú sốc và chữa lành vết thương tinh thần của nhân viên. Điều quan trọng là người quản lý và giám sát cần cho thấy thái độ thấu hiểu để nhân viên có thể quay lại chế độ làm việc vốn có của mình, chẳng hạn như lồng ghép tầm quan trọng của việc kết hợp chữa lành vết thương tinh thần trong thông điệp của người quản lý, giám sát và người phụ trách quản lý nhân sự gửi đến người lao động, v.v... Con người có khả năng chữa lành tự nhiên. Sau một vài tuần, nhân viên sẽ tự nhiên trở lại trạng thái trước khi xảy ra thảm họa hay vụ việc, trở nên tập trung hơn và lấy lại năng suất và tiếp tục đóng góp cho công ty. Trong thời gian đó, ví dụ như nỗi sợ hãi về thảm họa hay vụ việc tạm thời tăng lên, có thể sẽ có một số nhân viên phản đối việc đi công tác. Trong trường hợp như vậy, không nên ép buộc họ mà hãy áp dụng các biện pháp linh hoạt như thảo luận về các giải pháp khác ngoài việc đi công tác (như họp qua điện thoại, v.v...), dời thời gian đi công tác, v.v...

Trường hợp người lao động vẫn không thể thoát khỏi nỗi sợ hãi, hãy khuyên họ nên tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa tâm thần, bác sĩ điều trị bằng liệu pháp tâm lý.



(6) Hợp tác với cơ quan y tế và cơ quan tư vấn ngoài nơi làm việc

Đối với người lao động và gia đình cần điều trị bằng thuốc hoặc cần tư vấn tâm lý, v.v..., hãy giới thiệu các cơ sở y tế và cơ sở tư vấn bên ngoài nơi làm việc, chẳng hạn như hệ thống bệnh viện Rosai, v.v... được liệt kê ở cuối sách. Vì khả năng tương thích với bác sĩ là rất quan trọng đối với việc điều trị chuyên biệt như vậy, nên tốt hơn hết là nên chọn từ 2 ~ 3 nơi có thể cung cấp phương pháp điều trị đáp ứng nhu cầu của cá nhân.

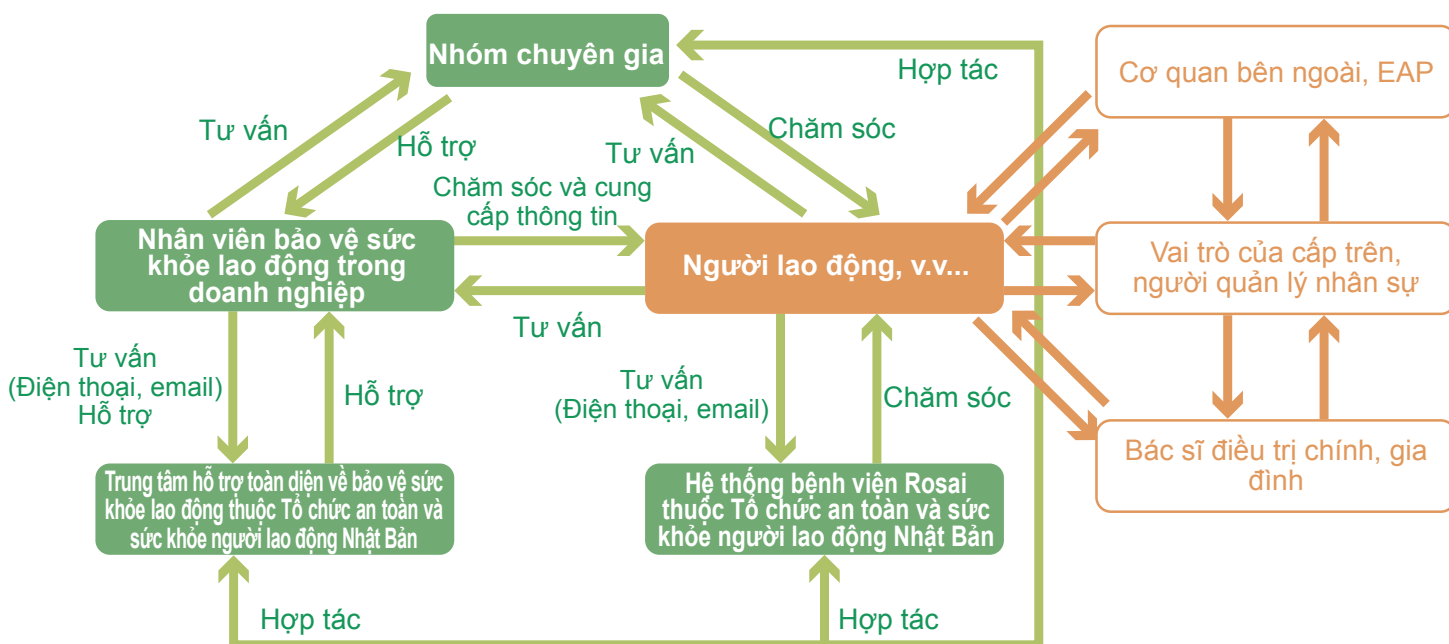
Việc can thiệp khủng hoảng khi xảy ra thảm họa đòi hỏi sự phân tích, đánh giá và lập kế hoạch phức tạp. Trong các biện pháp can thiệp khủng hoảng được liệt kê trong chương này, những lời khuyên của các

chuyên gia thuộc lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần khi xảy ra thảm họa (Critical Incidence Stress Management: CISM) sẽ rất có ích. Vui lòng liên hệ với Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động tại các tỉnh thành.

Chúng tôi đã trình bày hệ thống hỗ trợ ngoài nơi làm việc để bạn tham khảo (hình bên dưới).



Sơ đồ khái niệm về hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người lao động đã trải qua thảm họa, v.v...



Sau cùng

Người trợ giúp cũng có thể là người bị nạn, người bị căng thẳng. Đừng quá tự tin rằng bạn ổn, ngoài ra, hãy chú ý đừng để quá khả năng chịu đựng của bản thân.

Để biết thêm thông tin về các quầy tư vấn, v.v..., vui lòng liên hệ với Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động tại các tỉnh thành và Tổng đài Tư vấn sức khỏe tinh thần (0570-064-556).

Hướng dẫn về Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động toàn quốc (47 tỉnh thành trên toàn quốc)

No.	Tên cơ sở	Mã bưu điện	Địa chỉ	Số điện thoại
1	Hokkaido Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 060-0001	Presto 1・7 Bldg. 2F, 7-1 Kita 1 Jo Nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-242-7701
2	Aomori Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 030-0862	Asahi Seimei Aomori Bldg. 8F, 2-20-3 Furukawa, Aomori-shi, Aomori	017-731-3661
3	Iwate Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 020-0045	Marios 14F, 2-9-1 Morioka Ekinishidori, Morioka-shi, Iwate	019-621-5366
4	Miyagi Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 980-6015	SS30 15F, 4-6-1 Chuo, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-267-4229
5	Akita Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 010-0874	Akita-ken General Health Center 4F, 6-6 Senshukubotomachi, Akita-shi, Akita	018-884-7771
6	Yamagata Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 990-0047	Shokuryo Kaikan 4F, 3-1-4 Hatagomachi, Yamagata-shi, Yamagata	023-624-5188
7	Fukushima Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 960-8031	NBF Unix Bldg. 10F, 6-6 Sakaemachi, Fukushima-shi, Fukushima	024-526-0526
8	Ibaraki Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 310-0021	Mito FF Center Bldg. 8F, 3-4-10 Minamimachi, Mito-shi, Ibaraki	029-300-1221
9	Tochigi Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 320-0811	MSC Bldg. 4F, 1-4-24 Odori, Utsunomiya-shi, Tochigi	028-643-0685
10	Gunma Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 371-0022	Gunma Medical Center Bldg. 2F, 1-7-4 Chiyodamachi, Maebashi-shi, Gunma	027-233-0026
11	Saitama Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 330-0064	Zendentsu Saitama Kaikan Akebono Bldg. 3F, 7-5-19 Kishicho, Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama	048-829-2661
12	Chiba Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 260-0013	Nisshin Center 8F, 3-3-8 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi, Chiba	043-202-3639
13	Tokyo Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 102-0075	Nippon Seimei Sanbancho Bldg. 3F, 6-14 Sanbancho, Chiyoda-ku	03-5211-4480
14	Kanagawa Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 221-0835	6th Yasuda Bldg. 3F, 3-29-1 Tsuruyacho, Kanagawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa	045-410-1160
15	Niigata Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 951-8055	Asahi Seimei Niigata Bandaibashi Bldg. 6F, 2077 Ninocho, Ishizuechodori, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-227-4411
16	Toyama Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 930-0856	Intec Bldg. 4F, 5-5 Ushijimashinmachi, Toyama-shi, Toyama	076-444-6866
17	Ishikawa Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 920-0024	Confidence Kanazawa 8F, 1-1-3 Sainen, Kanazawa-shi, Ishikawa	076-265-3888
18	Fukui Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 910-0006	Kato Bldg. 7F, 1-3-1 Chuo, Fukui-shi, Fukui	0776-27-6395
19	Yamanashi Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 400-0047	Yamanashi Medical Center 2F, 5-13-5 Tokugyo, Kofu-shi, Yamanashi	055-220-7020
20	Nagano Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 380-0935	Suzumasa Bldg. 2F, 1-16-11 Nakagoshjo, Nagano-shi, Nagano	026-225-8533
21	Gifu Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 500-8844	Daido Seimei Hirose Bldg. 8F, 6-16 Yoshinomachi, Gifu-shi, Gifu	058-263-2311
22	Shizuoka Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 420-0034	Sumitomo Life Shizuoka Tokiwacho Bldg. 9F, 2-13-1 Tokiwacho, Aoi-ku, Shizuoka-shi, Shizuoka	054-205-0111
23	Aichi Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 460-0004	Sakae Daiichi Seimei Bldg. 9F, 2-13 Shinsakaemachi, Naka-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-950-5375
24	Mie Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 514-0003	Mie Medical Center 5F, 2-191-4 Sakurabashi, Tsu-shi, Mie	059-213-0711
25	Shiga Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 520-0047	Otsu Shochu Nissei Bldg. 8F, 1-2-22 Hamaotsu, Otsu-shi, Shiga	077-510-0770
26	Kyoto Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 604-8186	Urbanex Oike Bldg. East Bldg. 5F, 361-1 Umeyacho, Oikesagaru, Kurumayamachidori, Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto	075-212-2600
27	Osaka Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 540-0033	L・Osaka South Bldg. 9F, 2-5-3 Kokumachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6944-1191
28	Hyogo Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 651-0087	Geetex Ascent Bldg 8F, 6-1-20 Gokodori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo	078-230-0283
29	Nara Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 630-8115	Nara Kotsu Third Bldg. 3F, 1-1-32 Omiyacho, Nara-shi, Nara	0742-25-3100
30	Wakayama Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 640-8137	Wakayama Nisseki Kaikan Bldg. 7F, 2-1-22 Fukiage, Wakayama-shi, Wakayama	073-421-8990
31	Tottori Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 680-0846	Tottori Ekimae Daiichi Seimei Bldg. 6F, 115-1 Ogimachi, Tottori-shi, Tottori	0857-25-3431
32	Shimane Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 690-0003	Matsue SUN Bldg. 7F, 477-17 Asahimachi, Matsue-shi, Shimane	0852-59-5801
33	Okayama Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 700-0907	Okayama Daiichi Seimei Bldg. 12F, 2-1-3 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi, Okayama	086-212-1222
34	Hiroshima Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 730-0011	Gojinsha Hiroshima Kamiyacho Annex 5F, 11-13 Motomachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-224-1361
35	Yamaguchi Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 753-0051	Yamaguchi Kensetsu Bldg. 4F, 2-9-19 Asahidori, Yamaguchi-shi, Yamaguchi	083-933-0105
36	Tokushima Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 770-0847	Tokushima Medical Center 3F, 3-61 Saiwaicho, Tokushima-shi, Tokushima	088-656-0330
37	Kagawa Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 760-0050	Asahi Seimei Takamatsu Bldg. 3F, 2-1 Kameicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-813-1316
38	Ehime Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 790-0011	Matsuyama Chifune 454 Bldg. 2F, 4-5-4 Chifunemachi, Matsuyama-shi, Ehime	089-915-1911
39	Kochi Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 780-0850	General Relief Center 3F, 1-7-45 Marunouchi, Kochi-shi, Kochi	088-826-6155
40	Fukuoka Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 812-0016	Fukuoka Medical Center Bldg. 1F, 2-9-30 Hakataekiminami, Hataka-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-414-5264
41	Saga Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 840-0816	Saga Chuo Daiichi Seimei Bldg. 4F, 6-4 Ekiminamihonmachi, Saga-shi, Saga	0952-41-1888
42	Nagasaki Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 852-8117	Kenyusha Bldg. 3F, 3-5 Hiranomachi, Nagasaki-shi, Nagasaki	095-865-7797
43	Kumamoto Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 860-0806	Sumitomo Life Kumamoto Bldg. 3F, 9-24 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-353-5480
44	Oita Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 870-0046	Ichigo Mirai Shinkin Bldg. 6F, 3-1 Niagemachi, Oita-shi, Oita	097-573-8070
45	Miyazaki Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 880-0024	Yano Sangyo Gion Bldg. 2F, 3-1 Gion, Miyazaki-shi, Miyazaki	0985-62-2511
46	Kagoshima Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 890-0052	Central Bldg. 4F, 25-1 Uenosocho, Kagoshima-shi, Kagoshima	099-252-8002
47	Okinawa Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động	〒 901-0152	Okinawa Industry Support Center 2F, 1831-1 Oroku, Naha-shi, Okinawa	098-859-6175



**Tổ chức an toàn và sức khỏe người lao
động Nhật Bản**

**Ban Bảo vệ sức khỏe lao động, Bộ phận Điều trị
bảo vệ sức khỏe lao động cho người lao động**

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa, 211-0021, Japan

ĐT 044(431) 8660 FAX 044(411)5531

Trang web: <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

Hợp tác kiểm duyệt: Bà Koyama Yoshiko, Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ toàn diện về bảo vệ
sức khỏe lao động Ishikawa