

STRES W PRACY

Raport medialny | Analiza tematyki

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Czym jest stres w miejscu pracy?

Stres w miejscu pracy występuje wtedy, kiedy **osoby pracujące – pracownicy i pracodawcy – odczuwają dyskomfort psychiczny dotyczący warunków i/lub wymagań pracy w sytuacji, w której w danym momencie warunki i wymagania te przekraczają ich możliwości.**

Zadaniem reakcji stresowej jest **przygotowanie człowieka do reakcji na zagrożenie.** Z tego powodu w czasie stresu:

- **aktywowane są wszystkie układy wewnętrzne człowieka:** układ krwionośny, mięśniowo-szkieletowy, trawienny, nerwowy, odpornościowy, zwiększa się wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny, tyroksyny, kortyzolu; powoduje to przyspieszenie akcji serca, zwiększanie napięcia mięśni, pogłębianie i przyspieszanie oddechu, wzrost ciśnienia krwi, zmniejszanie wrażliwości na ból, przyspieszanie procesów przemiany materii, wzrost wydolności i siły fizycznej
- **uwaga osoby koncentruje się na zagrożeniu** (zadaniu), człowiek nie zwraca uwagi na pozostałe rzeczy w otoczeniu (zawężenie uwagi), odczuwa niepokój, lęk, czasem złość, gniew lub strach
- **osoba jest pobudzona, nadruchliwa, niecierpliwa, odczuwa przymus działania, w stanie silnego napięcia** może nawet zachować się agresywnie.

Co dzieje się z człowiekiem?

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Kiedy stres staje się groźny?

- Gdy wymagania pojawiają się często, trwają długo, są tak duże, że przekraczają możliwości człowieka lub osoba nie posiada wiedzy, umiejętności lub wsparcia innych osób potrzebnego do poradzenia sobie z nimi – problemy nie zostają rozwiązane i reakcja stresowa trwa cały czas. Osoba znajduje się w stanie **ciągłego napięcia, pobudzenia, aktywacji wszystkich układów wewnętrznych organizmu**. W zależności od sytuacji i przyczyny stresu może odczuwać też różnego rodzaju przykre uczucia, takie jak **strach, lęk, złość, gniew**. Gdy napięcie utrzymuje się przez długi czas, osoba może zacząć **tracić siły, odczuwać wywołane nim zmęczenie i bóle mięśniowo-szkieletowe**. Przedłużający się stres **zamiast do aktywności zachęca więc do oszczędzania energii**. Osoba jest **niechętna działaniu**, jakimkolwiek zmianom i dodatkowym obowiązkom w pracy. Gdy sytuacja w miejscu pracy nie ulega zmianie, z czasem może pojawić się także **apatia, smutek, poczucie bezradności, poczucie winy, utrata zaufania do samego siebie**, a w końcu także **utrata zaufania do przełożonych i współpracowników, utrata zaufania do firmy**.
- Taki rodzaj stresu **obniża poczucie własnej wartości**, czasowo **obniża też zdolność do radzenia sobie z nowymi lub trudnymi zadaniami w pracy** – jest niekorzystny zarówno dla pracownika, jego pracodawcy jak i całego przedsiębiorstwa. Powrót do pełnej aktywności zawodowej możliwy jest po **okresie wypoczynku i regeneracji organizmu**. Może wymagać także częściowej zmiany sposobu pracy, stopniowego wdrażania się do obowiązków zawodowych, wyrozumiałości lub dodatkowej pomocy ze strony przełożonych, współpracowników, rodziny i specjalistów.

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Zdrowotne skutki stresu

Długotrwały stres w miejscu pracy może prowadzić do **wyczerpania fizycznego i psychicznego oraz odczuwania dolegliwości somatycznych**. Gdy sytuacje takie powtarzają się wielokrotnie, mogą z upływem czasu doprowadzić do **zmian w stanie zdrowia**, takich jak:

- **bólów mięśni** karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa
- **owrzodzenia układu pokarmowego** oraz bolesnych skurczów jelit
- **obniżenia odporności organizmu** i związanych z nią chorób infekcyjnych
- **nadciśnienia tętniczego**, udaru mózgu, choroby wieńcowej, zawału mięśnia sercowego
- **depresji, nerwic**
- zwiększenia ryzyka zachorowania na **chorobę nowotworową**
- innych (u osób aktywnych zawodowo obniżających napięcie wywołane przez stres przy pomocy alkoholu, tytoniu lub środków odurzających mogą występować dodatkowo **schorzenia spowodowane nadużywaniem ww. substancji**)

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Ekonomiczne skutki stresu

Osoby doświadczające stresu w miejscu pracy są wyczerpane fizycznie i psychicznie, odczuwają dolegliwości somatyczne lub zdrowotne. Z tych powodów mogą częściej:

- **nie być w stanie pracować tak efektywnie i wydajnie jak wcześniej**
- popełniać niezamierzone **pomyłki i błędy**
- być **niechętni zmianom**, nowościom w pracy
- **omijać przepisy**, zasady bezpieczeństwa, polecenia przełożonych
- **korzystać ze zwolnień lekarskich**, brać dni wolne
- **ulegać wypadkom przy pracy**
- **tracić zainteresowanie pracą** - „wypalać się”
- w skrajnych wypadkach **rezygnować i odchodzić z pracy**

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Osoby z grupy ryzyka

Poziom odczuwanego stresu może być różny u różnych osób. Posiadanie wrodzonych cech temperamentu, pewnych cech osobowości, ale także odpowiedniej wiedzy i umiejętności zawodowych oraz wsparcia w przełożonych i innych pracownikach **może obniżyć wysoki poziom stresu.** Z kolei ich brak może powodować wzrost poziomu stresu wśród osób zatrudnionych w danym przedsiębiorstwie.

Szczególnie wysoką podatność na stres zawodowy przejawiają osoby, których **zdolność radzenia sobie z wymaganiami zawodowymi jest obniżona z powodu:**

- młodego **wieku**
- krótkiego **stażu pracy**
- **niedopasowanych** do wykonywanych obowiązków **predyspozycji** (np.: ostrości wzroku, słuchu, zdolności manualnych, refleksu), **zdolności** (np.: humanistycznych, artystycznych, technicznych, urzędniczych), **wykształcenia** lub **doświadczenia zawodowego**
- wrodzonej **wrażliwości na bodźce, dużej lęklności**
- dużego **zaangażowania w sprawy zawodowe**, dążenia do osiągnięć, wysokiego poziomu aspiracji, potrzeby kontroli, niecierpliwości, pośpiechu i rywalizacji z innymi
- podeszłego wieku
- **problemów pozazawodowych**, np.: urodzenia dziecka, rozvodu, choroby w rodzinie

Osoby te mogą wymagać czasowo indywidualnego podejścia i zlecenia im obowiązków dostosowanych do ich aktualnej sytuacji życiowej.

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Przyczyny stresu w miejscu pracy

(1)

Przeciążenie ilościowe pracą:

- znaczny wysiłek fizyczny w pracy
- zaskakiwanie zadaniami – „co chwilę coś nowego”
- narzucone przez maszynę lub inne osoby tempo pracy
- praca w pośpiechu
- praca pod presją czasu
- nagłe i znaczne ilości pracy do wykonania – „zrywy w pracy”
- ciągłe zmiany w pracy
- zbyt dużo pracy do wykonania – zabieranie pracy do domu, ciągła praca w nadgodzinach, zbyt mała ilość etatów w zakładzie

Przeciążenie jakościowe pracą:

- konieczność zachowania czujności przez cały czas pracy, wykonywanie zadań trudnych i skomplikowanych umysłowo, odpowiedzialność za ludzi, odpowiedzialność za mienie dużej wartości, konieczność wyboru „mniejszego zła”, dylematy moralne
- konieczność podejmowania decyzji o znacznych możliwych konsekwencjach

Niedociążenie jakościowe pracą:

- wykonywanie prostych, powtarzalnych, monotonicznych czynności, praca wysoce zautomatyzowana
- praca poniżej możliwości

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Przyczyny stresu w miejscu pracy

(2)

Ograniczony zakres kontroli nad pracą:

- sztywne, niezmiennie godziny lub czas pracy, niemożność przerywania pracy w razie potrzeby, niemożność decydowania o sposobie wykonania zadania, praca pod presją innych osób, ciągłe zmiany warunków, sposobu, organizacji, miejsca pracy, brak wiedzy nt. celu pracy – poczucie bycia „trybikiem w maszynie”
- brak informacji nt. efektów pracy – poczucie wykonywania „pracy bez sensu”

Niejasność pełnionej roli:

- brak wiedzy nt. przydzielonych obowiązków, nieznan zakres odpowiedzialności, brak wiedzy nt. sposobu wykonywania pracy (np. brak szkoleń wstępnych, wprowadzenia w obowiązki)
- konieczność „samozatrudnienia się” w dotychczasowym miejscu pracy

Konflikt roli zawodowej:

- niespójne, sprzeczne, zmienne wymagania przełożonych, wzajemnie sprzeczne oczekiwania ze strony różnych osób: przełożonych, klientów, współpracowników, kontakty z „niezadowolonymi” klientami, konieczność kooperacji z wieloma podmiotami, wpływ pracy na życie rodzinne – praca w nadgodzinach, częste lub długie wyjazdy służbowe, niemożność sprawowania opieki nad dzieckiem, ciągła dyspozycyjność
- niski prestiż społeczny pracy lub zawodu, brak możliwości awansu, rozwoju, podwyżki
- praca poniżej aspiracji

STRES WEDŁUG PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY (www.pip.gov.pl)

Przyczyny stresu w miejscu pracy

(3)

Brak wsparcia ze strony współpracowników i/ lub przełożonych:

- system motywacyjny firmy zorientowany na rywalizację między pracownikami, konflikty między współpracownikami, brak informacji potrzebnych w pracy, brak środków, wyposażenia, urządzeń lub materiałów potrzebnych do pracy, brak wiedzy o planowanych lub trwających zmianach w przedsiębiorstwie lub w sposobie wykonywania pracy, osamotnienie, np. ze względu na rodzaj obowiązków – „jedno takie stanowisko w firmie”, nieudzielanie pomocy w ogóle, pomoc niewystarczająca lub nadchodząca zbyt późno, utrudniony w razie potrzeby kontakt z przełożonym, współpracownikami, uznaniowe traktowanie i ocenianie, dyskryminacja ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony lub w pełnym albo w niepełnym wymiarze czasu pracy, przemoc fizyczna ze strony współpracowników lub przełożonych
- przemoc psychiczna ze strony współpracowników lub przełożonych: nękanie, zastraszanie, poniżanie, ośmieszanie, izolowanie, eliminowanie z zespołu

Fizyczne warunki pracy:

- hałas na stanowiskach lub w pomieszczeniach pracy, zbyt wysokie temperatury, zbyt niskie temperatury, nieprzyjemne lub uciążliwe zapachy na stanowiskach pracy
- obecność na stanowiskach pracy substancji łatwopalnych, wybuchowych, drażniących, żrących lub trujących

PRZYCZYNY STRESU W PRACY



MEDIALNA PERCEPCJA STRESU W PRACY

Główne wątki występujące w mediach

Temat stresu w pracy **nie jest tematem bardzo popularnym w mediach**. Zdarza się, że zajmują się nim **media specjalistyczne** (np. o tematyce HR), które szczegółowo starają się opisać analizowany wątek (przyczyny, objawy, skutki, metody radzenia sobie z przewlekłym stresem w miejscu pracy). Zagadnienie poruszane jest także przez **media lifestylowe, kobiece**. Problem stresu w pracy jest dla nich **zadaniem do rozwiązania**. Często publikują **porady**, jak z nim walczyć. W mediach ogólnoinformacyjnych zdarzają się natomiast nieliczne publikacje **uświadamiające jak wielkim problemem, obniżającym również jakość wykonywanych obowiązków jest stres w miejscu pracy**. Stres w pracy staje się zatem nie tylko **problemem natury zdrowotnej**, ale także **ekonomicznym** (straty firmy, gospodarki).

Dużo miejsca poświęcono informacjom na temat **wyników badań OECD, które wskazują, że ponad połowa Polaków odczuwa stres w pracy**. W mediach zdarzały się ponadto materiały, w których wątek stresu podejmowany był w związku z łamaniem praw pracowniczych przez konkretne firmy.

Poza tym w mediach można również znaleźć publikacje, w których stres w pracy był **traktowany jako immanentny składnik życia**. W materiałach na ten temat bagatelizowano zjawisko, sugerując, że ściskają piłeczkę, czy spożywając określony pokarm (np. granaty) poprawimy swoją sytuację. Celem tych publikacji nie było dogłębne zaprezentowanie problemu i poradzenie sobie z nim.

W mediach stosunkowo często powoływano się na **wypowiedź eksperta** (np. psychologa zajmującego się psychologią pracy, doradcy personalnego). W wielu publikacjach **pracownik występował w roli ofiary** stresu w pracy, natomiast **pracodawca – w roli osoby odpowiedzialnej za jej powstanie**.

ASPEKTY STRESU W PRACY PODEJMOWANE PRZEZ MEDIA

Częstotliwość zjawiska

- **54 proc. Polaków odczuwa niepokój i napięcie w miejscu zatrudnienia.** Polacy znaleźli się w czołówce najbardziej zapracowanych narodów Unii Europejskiej
- 72 proc. stresujących się pracowników niepokoi **reorganizacja pracy i niepewność zatrudnienia**
- 66 proc. czuje się **nadmiernie obciążonych służbowymi obowiązkami**
- 59 proc. pada ofiarą **niedopuszczalnych zachowań, takich jak mobbing**
- 57 proc. przy wypełnianiu zadań **nie może liczyć na wsparcie ze strony przełożonych i kolegów**
- Brytyjski Urząd ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy zauważył, że **w 43% przypadków, przyczyną spędzania czasu na zwolnieniu lekarskim był stres.** Inne badanie przeprowadzone przez American Psychological Association (APA) wykazało, że **dwoma najczęstszymi czynnikami wywołującymi stres wśród badanych były praca i pieniądze,** a pojawieniu się stresu często towarzyszyły stany poirytowania, wybuchy złości, nerwowość i niepokój – każdy z tych czynników, kiedy przeniosło się go na grunt domowy, mógł stać się przyczyną napięć w rodzinie
- Badanie przeprowadzone przez Scotta Schiemana z University of Toronto dowodzi, że **50% ludzi przynosi pracę do domu,** przy czym zachowanie to jest częstsze w grupie osób, które „*wykonują zawody profesjonalne i posiadają szerszy zakres władzy, podejmują istotniejsze decyzje, osób, które pracują do późna i znajdują się pod presją*”
- Prof. Johannes Siegrist, socjolog zdrowia, wykazał, że **na tle 12 państw europejskich jesteśmy narodem szczególnie narażonym na stres w pracy.** Na ten problem uskarża się 30,2 proc. Polaków

ASPEKTY STRESU W PRACY PODEJMOWANE PRZEZ MEDIA

Stres w pracy jako problem natury zdrowotnej

- W mediach pojawiły się wartościujące określenia takie jak: „*stres w pracy - cichym zabójcą*”, „*zjada mózg!*” „*najczęstsza choroba zawodowa*”
- Uważany jest za **przyczynę poważnych problemów zdrowotnych**
- Wpływa na **rozwój chorób naczyniowo – sercowych** (wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, zwiększone ryzyko udarów, zawałów serca).
- Osłabia **układ immunologiczny**
- Zwiększa **ryzyko zachorowania na raka**
- Powoduje **bóle i napięcia mięśni**
- Wpływa na **wystąpienie bezsenności**
- Zwiększa **ryzyko otyłości**
- Wpływa na rozwój **chorób skóry**
- Zwiększa **dolegliwości żołądkowe**
- Prowadzi do **przewlekłego zmęczenia**, apatii, braku chęci do życia
- Wpływa na **cykl menstruacyjny**
- Może prowadzić do **depresji, stanów lękowych lub ataków paniki**
- Jest przyczyną kryzysów w **utrzymaniu prawidłowej diety**
- Wpływa **negatywnie na wygląd**
- Powoduje **zespół wypalenia zawodowego**
- Obniża **libido**
- Zwiększa liczę **wypadków w pracy**
- Stres w pracy jako **czynnik zaostrzający inne choroby** (np. choroby skóry, tarczycy, astmę)

ASPEKTY STRESU W PRACY PODEJMOWANE PRZEZ MEDIA

Techniki/ porady minimalizujące stres w pracy występujące w mediach

- Efektywne zarządzanie czasem pracy
- Dbanie o miejsce pracy
- Work-life-balance (równowaga między życiem osobistym a pracą)
- Odpowiednia motywacja pracowników
- Pozytywne myślenie i akceptacja siebie
- Sport i dieta
- Ściskanie piłeczki
- Grupowe odchudzanie
- Trening siłowy
- Odpowiedni design miejsca pracy (ergonomiczne rozwiązania dla biur)
- Pomaganie innym
- Ograniczanie pracy do określonego czasu i miejsca
- Stworzenie mocnej sieci wsparcia
- Wypracowanie rytuału związanego z zakończeniem dnia pracy
- Relaks, medytacja
- Program Wellness w firmie

ASPEKTY STRESU W PRACY PODEJMOWANE PRZEZ MEDIA

Przyczyny stresu występujące w mediach

- Tempo pracy
- Rywalizacja ze współpracownikami
- Praca za dwóch
- Ciągła obawa o zwolnienia
- Konflikty w pracy
- Zostawanie po godzinach
- Obniżenie pensji
- Nadmiar obowiązków
- Nadużywanie kawy i napoi pobudzających
- Poświęcanie życia rodzinnego
- Przeświadczenie pracodawców, że stres mobilizuje
- Utrzymywanie związku w pracy w tajemnicy
- Niewłaściwa organizacja pracy
- Zła atmosfera w pracy
- Problemy w komunikacji
- Niesprecyzowane oczekiwania wobec efektów pracy
- Restrukturyzacja firmy i związane z nią redukcje personelu, zmiany w strukturze organizacyjnej
- Brak wsparcia ze strony pracodawcy
- Niskie, niesatysfakcjonujące wynagrodzenie

ASPEKTY STRESU W PRACY PODEJMOWANE PRZEZ MEDIA

Afery związane z łamaniem praw pracowniczych

Zdarzało się, że o stresie w miejscu pracy wspomiano w materiałach na temat **łamania praw pracowniczych, żądań pracowników polepszenia warunków pracy**. Najczęściej miało to związek z sytuacją pracowników dużych sieci handlowych.

- Związkowcy Biedronki żądają podwyżek. W uzasadnieniu napisali: *„Obecna niska obsada kadrowa sprawia, że muszą oni zostawać w pracy po godzinach (...). Niemożliwe jest czasem zaplanowanie urlopów albo urlopy wypoczynkowe już udzielone, są anulowane. (...) Wzrasta stres w pracy i wypadkowość. Widoczny jest wzrost absencji chorobowej”* (Elbląg.net, 2017.03.08)

Sytuacje losowe

O stresie w miejscu pracy wspomiano ponadto **w kontekście sytuacji losowych**.

- **Przyczyną zaginięcia danej osoby może być stres w pracy** (*„Zadłużenie czasem jest powodem nagłego i tajemniczego wyjazdu za granicę, a czasem samobójstwa. - Szukaliśmy dwa-trzy lata temu kobiety. Okazało się, że rzuciła się do Odry, z powodu długów - wspomina policjant, który zajmuje się poszukiwaniami. Innym razem **powodem urwania kontaktów był stres w pracy**. - Pewien mężczyzna nie wytrzymał nerwów i przez dwa-trzy dni błąkał się po mieście. Potem jednak wrócił do domu i do pracy - opowiada funkcjonariusz. - Zdarzyło się też, że pracodawca zgłosił nam zaginięcie pracownika, który przestał stawiać się w pracy. Ten mężczyzna znalazł się, nawiązał kontakt ze swoim pracodawcą, wyjaśnił, że ich drogi się rozminęły...”* – „Gazeta Lubuska, 2017.03.07)

ASPEKTY STRESU W PRACY PODEJMOWANE PRZEZ MEDIA

Zawody narażone na stres w pracy

- Zawody medyczne (ratownik medyczny, pielęgniarka, lekarze)
- Kierowcy samochodów służbowych

Inne

- Akcja PIP „Przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu w miejscu pracy”

WYBRANE CYTATY

„Problemy z sercem, notoryczne bóle głowy, skłonność do infekcji, bezsenność, a nawet nerwice to przypadłości coraz częściej dotykające pracowników w wyniku odczuwania stresu w pracy. Jak się objawia i czym grozi permanentny stres? Jak nie dopuścić do wypalenia zawodowego i oddzielić życie prywatne od zawodowego? (...) Objawy stresu permanentnego pojawiają się stopniowo i z czasem kumulują. Zaczyna się od uczucia przemęczenia i problemów z zasypianiem. Później dochodzą bóle głowy, problemy z żołądkiem i trudności z opanowywaniem emocji. Gdy objawy notorycznego stresu w dalszym ciągu są ignorowane dochodzi do problemów z sercem czy wrzodów żołądka. Pracownik jest wyczerpany, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Nie ma sił, ani motywacji do dalszej pracy. To stan określany mianem wypalenia zawodowego - coraz częstsza choroba polskich pracowników. Ale napięcie odczuwane przez pracowników to nie tylko ich problem. Obniżenie motywacji i satysfakcji podwładnych wpływa na zmniejszenie wydajności i produktywności całej firmy. Do tego dochodzi absencja w pracy spowodowana chorobami wywołanymi przez stres, a także pogorszenie atmosfery w firmie”.

(Wirtualnemedial.pl, 2010.05.29)

„Aby odreagować stres w pracy, możemy ścisnąć specjalną piłeczkę. Po paru minutach powinniśmy poczuć się lepiej”.

(„Naj”, 2017.03.06)

*„Jeśli żyjesz w permanentnym stresie twoje zdrowie jest narażone na szwank. Naukowcy opracowali listę chorób, które mogą cię zaatakować: 1. **Choroby naczyniowo – sercowe.** Stres powoduje wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu oraz niższy poziom aktywności fizycznej. Stres może sprawić, że za dużo jesz lub palisz, co ma negatywny wpływ na serce. Zwiększa ryzyko udaru. 2. **Układ odpornościowy.** Wiadomo, że stres osłabia układ immunologiczny. Przez to jesteś bardziej podatna na infekcje wirusowe czy bakteryjne. Łapiesz przeziębienia, łatwiej zapadniesz na gripę. 3. **Rak.** Osłabienie układu immunologicznego może również zwiększać ryzyko zachorowania na raka. Gdy układ odpornościowy nie działa normalnie, ryzyko niektórych nowotworów, takich jak mięsak Kaposiego lub niektóre chłoniaki może być wyższe. Niektórzy lekarze są zdania, że stres może wpływać na naturalny proces naprawy komórek, co też może prowadzić do powstania nowotworu”.*

(Kobietaxl.pl, 2017.02.28)

WYBRANE CYTATY

*„**Stres jest główną przyczyną nieobecności w pracy.** Naprzeciw problemom pracowników wychodzi Państwowa Inspekcja Pracy. Pracodawcy mogą zbadać skalę stresu zatrudnionego personelu. Stres jest najczęściej zgłaszaną chorobą zawodową w Europie. Zajmuje pierwsze miejsce, na drugim są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Według Państwowej Inspekcji Pracy jest przyczyną ok. 50-60 proc. absencji chorobowych. Problemy ze snem, brak koncentracji, a także dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy, kręgosłupa, żołądka, to główne objawy stresu. Eksperti ostrzegają, że długotrwałe napięcie prowadzi do wielu chorób, m.in. nadciśnienia tętniczego, zawału, depresji, nerwicy czy zwiększonego ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową.*

*Według danych PIP na poziom stresu wpływa wiele czynników. Inspektorzy wymieniają te fizyczne, jak niewygodne miejsce pracy, hałas, czy niewłaściwe oświetlenie. Źródło stresu to także przeciążenie obowiązkami czy wykonywanie zbyt trudnych zadań. Niebagatelną rolę odgrywają relacje społeczne. Konflikty, brak pomocy przełożonych oraz współpracowników prowadzi do chronicznego stresu i wypalenia zawodowego. - **Dawniej stres był ostrzeżeniem przed zagrożeniem. W taki system alarmowy wyposażyla nas natura. Obecnie żyjemy pod dużą presją. Obawiamy się, że nie zrealizujemy zadań. Powinniśmy nauczyć się opanowywać stres, a nie przed nim uciekać** - tłumaczy Lucyna Pleśniar, prezes firmy doradztwa personalnego People. Dolegliwości psychiczne są także przyczyną absencji w pracy. Według danych ZUS w pierwszym półroczu 2016 r. Polacy wzięli 9,5 mln dni wolnych. Powodem była depresja, lęki”.*

(Portal.abczdrowie.pl, 2017.02.07)

*„Eksperti wskazują, że **stres w pracy może być przyczyną zaburzeń psychosomatycznych, spadku koncentracji i popełniania błędów, co w konsekwencji prowadzi do wypadków w środowisku pracy.** Stres jest podstawowym czynnikiem ludzkim, będącym bezpośrednią przyczyną około 70 proc. wypadków przy pracy. Prawnicy przestrzegają przed konsekwencjami zaniedbań pracodawców i pracowników w tym obszarze. **Przestrzeganie przepisów dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy jest często przez pracodawców traktowane z dużą nonszalancją, a nawet lekceważeniem.** Pracodawcy często korzystają z argumentu, że przepisy Kodeksu Pracy nie wskazują bezpośrednio, że pracodawca jest zobowiązany minimalizować stres i tworzyć wolne od niego środowisko pracy, z czego ich zdaniem wyływa wniosek o stosunkowo niewielkiej odpowiedzialności pracodawcy za naruszenie zasad bhp, o ile nie dotyczy to sytuacji rażących, skutkujących bezpośrednim zagrożeniem dla zdrowia i życia”.*

(Praca.interia.pl, 2017.01.04)

WYBRANE CYTATY

„**Dobre samopoczucie w pracy to niewątpliwie jeden z kluczowych czynników wspierających efektywność.** Elementów wpływających na poziom stresu jest oczywiście wiele, co przy nieświadomości pracodawcy może przyczynić się do kłopotów całej firmy. Stąd **jednym z głównych zadań sprawnego menedżera powinno być dbanie, aby wszelkie napięcia, niezadowolenie czy pojawiający się brak satysfakcji z pracy jak najszybciej niwelować.** Współcześnie, przy stale rozwijającym się rynku oraz rosnących standardach, materialna nagroda czy podwyżka mogą być mniej skuteczne. Być może Twoim pracownikom nawet nie chodzi o lepsze zarobki. Ostatni raport GFK wskazuje kilka głównych przyczyn stresu w pracy. Najbardziej stresogenna okazuje się **praca pod presją czasu** (53% wskazań) oraz **natłok obowiązków** (50%). Co ciekawe, na trzecim miejscu została wskazana **niewłaściwa organizacja pracy** (40%), do której zalicza się m.in. wystrój wnętrza, meble biurowe i ich układ, rozplanowanie przestrzeni czy szerzej ujmując -urządzenie miejsca pracy. Każde z tych zjawisk jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia fizycznego i psychicznego pracownika, co też w długim okresie negatywnie wpływa na firmę jako całość. Szczególnie przy równoległym występowaniu kilku tych czynników”.

(„Real Estate Manager”, 2017.12.23)

„Warto również wiedzieć, że w soku z granatów jest o trzykrotnie więcej przeciwutleniaczy niż w zielonej herbacie czy w czerwonym winie. **Osoby narażone na stres w pracy powinny regularnie go spożywać, gdyż owoc skutecznie poprawia nastrój i wpływa na naszą psychikę”.**

(Kuchania.wp.pl, 2017.12.22)

„**Ponad połowa Polaków odczuwa stres w pracy.** Polacy są w czołówce **najbardziej zapracowanych narodów Unii Europejskiej.** Niestety, jesteśmy również na wysokiej pozycji, jeśli chodzi o zestresowanie pracowników. - Wiele zależy od naszej postawy. Tak naprawdę sporo nerwów niepotrzebnie fundujemy sobie sami. Jeśli przychodzimy spóźnieni, klócimy się ze współpracownikami o drobiazgi i więcej czasu spędzamy na kawie lub papierosie niż przy biurku, to trudno spodziewać się wówczas dobrych wyników czy pochwał szefa. - Takie zachowania utrudniają rozwój kariery i sprawiają, że często boimy się poprosić o podwyżkę, bo wiemy, ile grzechów mamy na sumieniu – zauważa business coach Irena Sowińska, dyrektor Instytutu Prosperity. Aby nie martwić się brakiem czasu lub kiepskimi wynikami, po prostu skoncentrujmy się na pracy. - Planujmy zadania, zamiast działać w chaosie. Konsekwentnie realizujemy swój program dnia. Bądźmy asertywni. Szanujmy swój czas. Budujmy pozytywne relacje ze współpracownikami – radzi ekspertka. Minimalizacja napięć to także wyzwanie dla menedżerów. Praca w miłej atmosferze jest efektywniejsza, dlatego firmom powinno zależeć, by taką tworzyć. Jak to robić? Przede wszystkim kadra zarządzająca musi wspierać, a nie wyłącznie kontrolować wyniki. Ważne jest również, aby stawiać pracownikom wymagania możliwe do zrealizowania, nagradzać sukcesy oraz odpowiednio motywować do działania”.

(Pulshr.pl, 2016.09.14)

WYBRANE CYTATY

„Raporty, analizy, studia przypadków każą wierzyć, że employer branding nie jest w Polsce pustym określeniem. Z drugiej strony, trzeba odnotować badania, które pokazują niezbitcie, że **nasz pracodawcy mają dużo do nadrobienia**. Na przykład prof. Johannes Siegrist, socjolog zdrowia, wykazał, że na tle 12 państw europejskich jesteśmy narodem szczególnie narażonym na stres w pracy. Na ten problem uskarża się 30,2 proc. Polaków. Nie ma się co pocieszać, że podobnej presji poddani są Włosi (26,6 proc.), Grecy i Hiszpanie (po 23,2 proc.), skoro wskaźnik w Niemczech wynosi tylko 8,5 proc., a w Danii i Szwecji - tylko nieco ponad 4 proc. - **Nadmierny stres, naciski, nerwy przekładają się nie tylko na stosunek do pracodawcy. Im więcej napięć i obaw, tym mniejsza skłonność do zaangażowania, dawania z siebie więcej, innowacyjności** - uważa Adam Szarecki”.

(„Puls Biznesu”, 2016.08.30)

„Wyjście do pracy wywołuje u ciebie przyspieszone bicie serca, drżenie rąk, zawroty głowy? To negatywne działanie stresu oznacza, że coś jest nie tak i należy to, jak najszybciej zmienić! Zobacz, jak w łatwy sposób możesz poradzić sobie ze stresem w pracy. (...) **Osobami szczególnie narażonymi na wpływ stresu w pracy są osoby młode, osoby w podeszłym wieku, osoby nowo zatrudnione, osoby, które są obciążone stresem poza pracą lub te, których wiedza i doświadczenie są nieodpowiednio dopasowane do wykonywanych przez nie obowiązków**. Przyczyn stresu w pracy jest wiele. Jedną z nich może być pracodawca, który powoduje konflikty i nie traktuje pracownika profesjonalnie. Bardzo często stres w pracy wywołuje również odrzucenie przez grupę i brak pomocy ze strony osób, które dłużej pracują w firmie niż nowo zatrudniona osoba. Zbyt wysokie tempo pracy, obciążenie obowiązkami, które wykonuje się w nadgodzinach lub też „niedociążenie pracą”, panująca w niej nuda i brak wyraźnego wskazania obowiązków są uciążliwe zwłaszcza dla osób, które są wrażliwe”.

(Milionkobiet.pl, 2016.08.12)

„Jak ujawnia pewne badanie, kobiety, które pracują na stanowiskach, gdzie napięcie jest wielkim obecnym, generalnie są o wiele bardziej narażone na pojawienie się bardzo poważnych problemów kardiowaskularnych, takich jak zawał serca oraz udar mózgu – a w konsekwencji, kobiety są więc bardziej narażone na konieczność przeprowadzenia operacji sercowo-naczyniowej. Ryzyko to jest wyższe o 40%, w porównaniu do kobiet, które same określiły swoje życie jako mniej stresujące. Ryzyko zawału serca było o około 88% wyższe u kobiet, które pracowały w ciągłym stresie, podczas gdy ryzyko operacji wstawienia bajpasów serca albo konieczności innej operacji chirurgicznej było u nich o około 43% wyższe. **Stres związany z pracą jest formą stresu psychologicznego, który wzrasta w ramach wymagającego stanowiska, gdzie dana osoba ma bardzo mało albo w ogóle nie ma władzy decyzyjnej, albo bardzo mało lub w ogóle możliwości udowodnienia swojej kreatywności**. Badanie pokazało także, że niepewność w pracy – albo po prostu strach przed utratą źródła utrzymania – jest także związana z czynnikami ryzyka pojawienia się chorób sercowo-naczyniowych, ale jednakże nie jest związana z większym ryzykiem wystąpienia samego zawału serca oraz udaru mózgu. Badanie zostało przeprowadzone przez organizację Women's Health i przeanalizowało zjawisko stresu pracy, na przykładzie 17 415 kobiet pracujących zawodowo od lat. Były to pracowniczki służb zdrowia, których średnia wieku wyniosła średnio 57 lat, a które były obserwowane przez ponad 10 lat. Badacze ze szpitala Brigham and Women, z siedzibą w Bostonie, przedstawili owoce swojej pracy przy okazji corocznego generalnego zgromadzenia organizacji American Heart Association, w Chicago, które odbyło się w tym tygodniu”.

(Biomedical.pl, 2016.07.09)

WYBRANE CYTATY

„Niepokojący z perspektywy Polski jest fakt, że **jedynie 15 proc. polskich przedsiębiorstw podejmuje działania mające na celu redukcję stresu związanego z pracą, podczas gdy w Szwecji, Wielkiej Brytanii czy Irlandii odsetek ten wynosi odpowiednio 68, 57 i 56 proc.** Skutki takiej sytuacji obrazują dane Europejskiej Fundacji ds. Warunków Pracy i Życia, zgodnie z którymi **przyczyną aż 19 proc. absencji chorobowej w krajach Unii Europejskiej są zwolnienia chorobowe powodowane stresem, depresją i lękiem, co stanowi aż 10 proc. wszystkich przypadków niezdolności do pracy.** Lektura wyników badania zaburzeń psychologicznych EZOP (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej), pierwszego tak obszernego badania zdrowia psychicznego Polaków, pozwala zobaczyć skalę problemu. Polskie badanie objęło najczęstsze zaburzenia psychiczne związane m.in. z używaniem substancji psychoaktywnych, zaburzenia nastroju, nerwicowe (w tym lękowe i neurastenii) oraz zaburzenia kontroli impulsów i zachowania auto-destrukcyjne. Niemal 5 mln badanych wskazało, że trudności psychiczne przeszkadzały im w codziennym funkcjonowaniu i obniżały jakość ich pracy. Respondenci, odpowiadając na pytanie o aktualne trudności psychiczne, najczęściej wymieniali: poczucie zdenerwowania (ponad 70 proc.), zmęczenia (60 proc.), gniewu (54 proc.), niepokoju (53 proc.), przygnębienia (47 proc.), bezsilności (39 proc.), rozdrażnienia (39 proc.), utraty nadziei (29,4 proc.) i utraty poczucia własnej wartości (21 proc.). (...) Skutki w ujęciu ilościowym możemy obserwować, przyglądając się skali absencji chorobowych związanych z depresją oraz ze stresem w pracy. Dane ZUS-u pokazują, że w Polsce w 2013 r. liczba osób, którym choć raz wystawiono zaświadczenie lekarskie związane z depresją, wynosi 62,4 tys., a średnia absencja chorobowa z tego tytułu wynosiła ponad 60 dni7. Według autorów raportu „Depresja — analiza kosztów ekonomicznych i społecznych”, opracowanego przez Instytut Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarzkiego, z powodu zmniejszenia produktywności pracowników polska gospodarka rocznie traci 1-2,6 mld zł8. Bezpośrednie koszty depresji również są wysokie. W skali kraju Narodowy Fundusz Zdrowia wydaje na jej leczenie 170 mln zł, a ZUS - 762 mln zł. To koszty absencji chorobowych i rent z tytułu niezdolności do pracy”.

(„Personel Plus”, 2016.06.01)

„- **Wychodząc naprzeciw rosnącemu problemowi stresu Państwowa Inspekcja Pracy edukuje i informuje zatrudnionych i pracodawców, jak przeciwdziałać negatywnym skutkom tego zjawiska oraz innym zagrożeniom psychospołecznym - mobbingowi, dyskryminacji, nierównemu traktowaniu, molestowaniu, agresji i przemocy - mówi Katarzyna Dubicka-Szlija, rzecznik prasowy Okręgowego Inspektoratu Pracy w Gdańsku.** Według danych PIP, stres jest częstą przyczyną wypadków przy pracy, także ciężkich i śmiertelnych. Z całą pewnością można by uniknąć wielu tragicznych zdarzeń, gdyby nie presja czasu, „przeskakiwanie” z jednych obowiązków do drugich oraz zmęczenie. W sytuacji silnego stresu spada koncentracja uwagi na sposobie wykonywania pracy, zaburzona jest również pamięć operacyjna odpowiedzialna za racjonalne podejmowanie decyzji. Może to skutkować tragicznymi w skutkach błędami. Przeciwdziałając negatywnym skutkom stresu i mobbingu w miejscu pracy PIP w swoich. Na stronie streswpracy.pl możesz wykonać bezpłatny test działaniach opiera się na najnowszych metodach. W ramach kampanii organizowane są konferencje, wykłady, badania stresogenności cech pracy za pomocą narzędzia opracowanego przez Instytut Medycyny Pracy”.

(„Dziennik Bałtycki”, 2016.02.01)

WYBRANE CYTATY

„Wyniki badań OECD wskazują jednoznacznie: **ponad połowa Polaków odczuwa stres w pracy. Czynników wywołujących stres jest wiele, a w interesie polskiego rynku pracy jest minimalizowanie tych czynników, przez co wzrośnie efektywność pracowników.** Badania OECD prezentują się następująco: aż 53,3% polskich pracowników odczuwa stres w pracy. Wyprzedzają nas tylko Grecy (58%) i Turcy (67,5%). W tej niechlubnej rywalizacji daleko nam do Szwedów (14,7%) czy Norwegów (18,2%), nie wspominając już o naszych sąsiadach - w Niemczech zestresowanych jest 42,4% pracowników, a w Czechach 43,4%. Czynniki wywołujące stres w pracy to m.in. zbyt duże obciążenie obowiązkami zawodowymi, brak jasności co do zakresu obowiązków czy problemy z porozumiewaniem się z pracodawcą. Efektywność pracownika cierpi, gdy wystawiany on jest na działanie stresu. Praca w niekomfortowych warunkach psychicznych i fizycznych tylko potęguje ten efekt. Stres w pracy może prowadzić do wypalenia zawodowego i wielu chorób. Na zestresowanym pracowniku traci cała firma - głównie przez niższą wydajność, ale także przez rotację i kreowany negatywny wizerunek. - **Ważnym, a nierzadko pomijanym obszarem w firmach jest zapewnienie komfortu psychicznego pracownikom, a nie tylko skupianie się na zasadach BHP. Pierwszym krokiem do wyeliminowania stresogennych sytuacji jest zrozumienie problemu. W tym celu pomocne mogą być badania wewnętrzne, które pozwolą nakreślić skalę i przyczyny stresu pracowników. Kolejny krok to wdrożenie programu zarządzania stresem. Powinien być on dostosowany do specyfiki danej firmy i jej możliwości.** - wyjaśnia Krzysztof Inglot, Pełnomocnik Zarządu Work Service”.

(Naszemiasto.pl, 2015.11.06)

PRESS SERVICE Monitoring Mediów Sp. z o.o. | ul. Marcelesińska 14, 60-801 Poznań | tel. +48 61 66 26 005, faks wew. 115
Oddział Warszawa | Warta Tower, ul. Chmielna 85/87, 00-805 Warszawa | tel. +48 22 31 30 180, faks wew. 20

biuro@psmm.pl | www.psmm.pl

