



Stres w miejscu pracy

Radio Gdańsk

7 sierpnia w Radiu Gdańsk wyemitowana została kolejna audycja z cyklu poświęconego tematyce BHP, realizowanego przez Region Gdański NSZZ „Solidarność” w ramach projektu „Godna praca to bezpieczna praca” druga edycja, który otrzymał dofinansowanie z Norwegii poprzez Fundusze Norweskie 2014-2021, w ramach programu „Dialog społeczny – godna praca”. O przyczynach i konsekwencjach stresu w pracy redaktor Tomasz Sosnowski rozmawiał z Marią Kościńską, prowadzącą w Regionie Gdańskim szkolenia z zakresu zagrożeń psychospołecznych w miejscu pracy.

– Co może spowodować stres w miejscu pracy?

– Stres w miejscu pracy jest najczęściej spowodowany przyczynami psychospołecznymi. Może to być przeciążenie ilością wykonywanej pracy, zaskakiwanie zadaniami, kiedy co chwila mamy coś nowego do zrobienia, czy praca w pośpiechu. Kolejne kwestie to narzucane przez maszynę tempo pracy, czy też inne osoby, z którymi musimy współpracować, lub zbyt dużo pracy do wykonania jednocześnie. Stres może być powodowany poprzez zbyt małą liczbę pracowników w stosunku do ilości wykonywanej pracy, czy złą organizację pracy. Inne stresory to: brak wsparcia ze strony przełożonych, a także brak dobrej komunikacji pomiędzy pracownikami, czy pracownikami i przełożonymi. Dodajmy jeszcze złe fizyczne warunki pracy, takie jak hałas, wysoka temperatura czy złe oświetlenie. Człowiek obciążony stresorami może mieć trudności w wykonywaniu swoich zadań w pracy.

– Do czego może doprowadzić praca w długotrwałym stresie?

– Narażenie na długotrwały stres obciąża nasz organizm, co może powodować spadek odporności. Pod wpływem stresu stajemy się nerwowi i nadpobudliwi. Trudno jest nam rozmawiać z innymi osobami. Obniża się jakość naszej pracy, spada wydajność, a podejmowane przez nas decyzje mogą być obciążone błędami.

To się nie opłaca



Pexels / Cottonbro

Nieustannie myślisz o pracy, również w domu i w czasie wolnym, nie możesz spać, bo myślisz o pracy, a rano niechętnie wstajesz do pracy. Czujesz się niedoceniany, mimo rzetelnego wypełniania obowiązków zawodowych. W pracy jesteś poddenerwowany. A może pracujesz w złych warunkach (np. w hałasie, zapyleniu, przy niewłaściwym, oświetleniu, itp.) Nie czujesz wsparcia ze strony kierownictwa lub współpracowników. Nie masz wpływu na to czego się od ciebie oczekuje. W pracy jesteś przygnębiony, obowiązki cię przytłaczają. Z permanentnym stresem radzisz sobie za pomocą używek lub lekarstw – to oznaki zagrożenia psychospołecznego, sygnalizujące, że grozi tobie, a może już trwa kryzys psychologiczny związany z pracą.

Chorobami psychicznymi dotkniętych jest w krajach Unii Europejskiej łącznie 84 mln osób, czyli 17,4 proc. społeczeństwa – wynika z danych Instytutu Pomiarów i Szacunków Zdrowotnych (IHME). Najczęstsze są zaburzenia lękowe – 25 mln osób (5,4 proc. populacji) i związana z nimi depresja (21 mln osób – 4,5 proc. populacji). 11 mln osób ma problemy wynikające z choroby alkoholowej.

Choroby psychiczne to także straty dla gospodarki. Koszt chorób psychicznych w Polsce wynosi prawie 13 mld euro rocznie – wynika z raportu OECD. Z czego koszty systemu zdrowotnego to 5,1 mld euro, koszty opieki socjalnej – 3,2 mld euro, koszty obniżonej produktywności – 4,6 mld euro.

Powyższe liczby pokazują jak ważne jest zapobieganie kryzysom psychicznym także w miejscu pracy. Pracodawca powinien z jednej strony wspierać pracowników w dbaniu o zdrowie i dobrostan psychiczny, jak budować efektywność zespołu w trzech obszarach – fizycznym, psychologicznym i relacyjnym.

Szkolenia

Szkolenia dla społecznych inspektorów pracy

Trwają zapisy na szkolenia w ramach drugiej edycji projektu „Godna praca to bezpieczna praca”, organizowane przez Dział Programów Europejskich Regionu Gdańskiego NSZZ „Solidarność”. W szkoleniach mogą wziąć udział społeczni inspektorzy pracy, kandydaci na to stanowisko oraz przewodniczący zakładowych organizacji związkowych. Prowadzone są one przez inspektorów z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Gdańsku i dotyczą zagadnień związanych ze społeczną inspekcją pracy, prawem pracy i BHP.

Terminy trzydniowych szkoleń to: 4-6 października, 18-20 października, 15-17 listopada, 29 listopada – 1 grudnia.

Szkolenia dotyczących zagrożeń psychospołecznych i stresu w miejscu pracy

Można również zapisać się na jednodniowe szkolenia dotyczących zagrożeń psychospołecznych i stresu w miejscu pracy.

Terminy szkoleń to: 12 września, 25 września, 13 października, 23 października, 7 listopada, 6 grudnia, 12 grudnia, 18 grudnia.

**Zapisy: Krystyna Leszczyńska, 502 443 086
k.leszczyńska@solidarnosc.gda.pl**

Terminy szkoleń...>>

Elżbieta Dreszler-Tubielewicz, społeczna inspektor pracy w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Gdańsku



– Wiosną tego roku zostałam wybrana na społecznego inspektora pracy w moim ośrodku. Do tej pory nie zajmowałam się tą tematyką, więc tego typu szkolenia są mi bardzo pomocne i cieszę się, że na nie trafiłam. Wiem, że jest to szeroka wiedza z różnych dziedzin. Dla mnie szczególnie ważne są kwestie

prawne dotyczące zakresu działania społecznego inspektora pracy. Teraz mam pewność co do moich obowiązków, ale i uprawnień. Interesująca była część szkolenia poświęcona problematyce prawa pracy. Praca w MOPR jest dość specyficzna, ponieważ często pracujemy poza ośrodkiem i trudno określić wszystkie zagrożenia, na jakie mogą narażać nasi pracownicy. Wchodząc do czyjegoś mieszkania z pomocą czy interwencją nie wiemy, co nas tam może spotkać.

Pokolenia w miejscu pracy



foto: Paweł Głogier

Pokolenie X

Do pokolenia X należą osoby urodzone w połowie lat 60. do późnych lat 70 (według niektórych źródeł w latach 1965–1980, według innych do 1961–1985).

Przedstawiciele tego pokolenia cenią sobie, podobnie jak poprzednie pokolenie ciężką pracę, ale również wykształcenie i status społeczny. Cechuje ich lojalność wobec firmy, w której pracują. Praca dla nich jest ważna, choć nie najważniejsza. Lepiej radzą sobie, niż boomersi w ograniczeniu pracy i życia prywatnego.

Pokolenie X dobrze radzi sobie w pracy, osoby reprezentujące tę generację mają zazwyczaj bogate doświadczenie zawodowe. Często spędzają w jednej firmie wiele lat i mocno się z nią identyfikują.

Iksy cenią sobie stabilizację, ważna jest również dla nich godziwa pensja. Często dzieje się tak dlatego, że wielu przedstawicieli pokolenia ma rodziny, których życie chce utrzymywać na dobrym poziomie. Z tego też względu boją się oni niepewnych miejsc pracy. Iksy cenią sobie stabilizację, choć są też gotowi na zmiany i zazwyczaj radzą sobie z nimi, wolą jednak pracować w spokoju.

W Polsce ludzi z pokolenia X nazywa się także pokoleniem PRL. Na zachodzie pokolenie czasami postrzegane jest poprzez negatywny stereotyp, którego wyznacznikiem przynależności ma być abnegacja, nonszalancki styl i sposób życia, bezbarwność. Często mają to być ludzie odrzucający świat wykreowany przez marketing i system, żyjący niekiedy bez celu, autorytetów lub po prostu z poczuciem „pominięcia” przez historię. Polska jest tu zapewne wyjątkiem, bo przynajmniej dla części z pokolenia X młodość przypadła na czasy „Solidarności”.

ZNAJDŹ NAS, POLUB NAS

<https://solidarnosc.gda.pl/bezpiecznapraca/>



facebook.com/godna.bezpieczna.praca



instagram.com/godnabezpiecznapraca