



STRES NA RADNOM MJESTU I PSIHOSOCIJALNI RIZICI

mr.sc.Mirjana Ptičar, dr. med.



STRES NA RADNOM MJESTU

Stressful Situation:

Co-worker accuses you of spilling company secrets



Fight

Say something back

Flight

Physically leave the area

Freeze

Don't say anything, and hope that the person will leave





ŠTO JE STRES?



Stres je proces

Stres izaziva reakcije organizma i posljedice tih
reakcija

Različiti autori različito definiraju stres



TEORIJE STRESA

TEORIJE STRESA:

SELYEOVA TEORIJA STRESA
(Selye, 1956.)

TEORIJA ŽIVOTNIH PROMJENA
(Dohrenwend i Dohrenwend, 1970.)

LAZARUSOVA TEORIJA STRESA
(Lazarus i surad., 1966., 1991.)

PSIHOSOMATSKA TEORIJA STRESA
(Alexander, 1950.)

ŠTO JE STRES?

TJELESNE/FIZIOLOŠKE REAKCIJE:
specifične (žeđ, glad, toplina, hladnoća)
nespecifične-opći adaptacijski sindrom

STRES JE OGOVOR NA ZBIVANJA KOJA OSOBA NE MOŽE SVLADATI/
dodatni napor prilagodbe
povećava vjerojatnost obolijevanja

PERCEPCIJA UGROŽENOSTI-stanje nesklada između zahtjeva okoline i mogućnosti da im se osoba prilagodi

PSIHOSOMATSKI UČINCI I BOLESTI-
psihička stanja potaknuta stresom
djeluju na organske promjene



TEORIJE I DEFINICIJE STRESA

HANS SELYE: 3 FAZE OPĆEG ADAPTACIJSKOG SINDROMA

1. FAZA UZBUNE

„mobilizacija“-tijelo

pokreće obrambene
mekanizme

- ubrzava se rad srca
- krvni tlak raste
- lučenje adrenalina
- jače reagiranje
osjetila

2. FAZA OTPORA

prilagodba na stres-

suočavanje sa
stresom

- otpuštanje kortizola
- povećanje šećera u krvi
- otpuštanje inzulina
- oslobađanje masnih
kiselina i ubrzana razgradnja

3. FAZA ISCRPLJENJA

zbog dugotrajnog
odupiranja

dolazi do iscrpljenja

- kronični umor
- slabe mentalne funkcije
- tjeskoba, potištenost
- sklonost obolijevanju

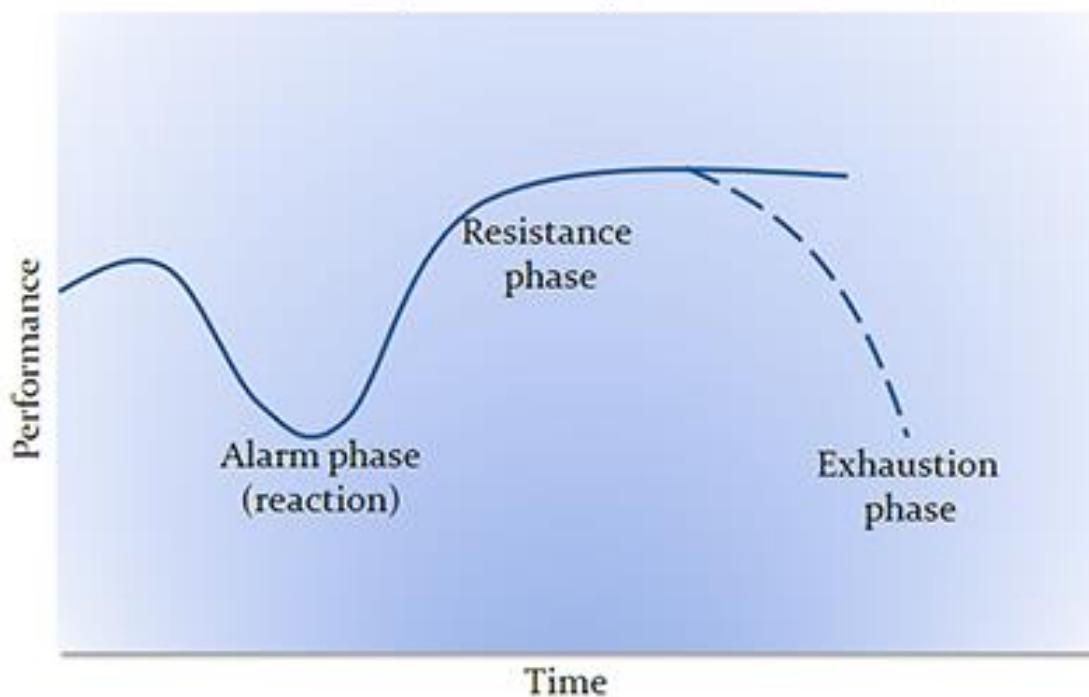
**„FIZIČKA I PSIHIČKA POSLJEDICA BILO KAKVOG ZAHTJEVA ZA
ORGANIZAM KOJI NADILAZI ADAPTACIJSKE MOGUĆNOSTI
SAMOG ORGANIZMA“**



TEORIJA STRESA - SELYE I FIZIOLOŠKI PRISTUP

Hans Selye – reakcija organizma na stres

General adaptation syndrome (GAS)



Selye Hans. The Stress of Life. New York: McGraw Hill. 1956.



TEORIJA STRESA – LAZARUS I TRANSAKCIJSKI PRISTUP

„STRES JE SKLOP EMOCIONALNIH, TJELESNIH I/ILI PONAŠAJNIH REAKCIJA DO KOJIH DOLAZI OVISNO O KOGNITIVNOJ PROCJENI STUPNJA UGROŽENOSTI I MOGUĆNOSTI SUOČAVANJA SA STRESNOM SITUACIJOM OSOBE.“

DVIJE SU RAZINE PROCJENE:

- procjena važnosti i značenja događaja („Jesam li u opasnosti i u kakvoj?”)
- procjena mogućnosti utjecaja na događaj („Mogu li utjecati na situaciju?”)



ISTI događaj NEĆE biti svima stresan jer ljudi različito tumače ono što im se događa !



KAKO REAGIRAMO NA STRES?

TJELESNA REAKCIJA:

Ubrzan rad srca, porast krvnog tlaka, povišena razina šećera u krvi, ubrzano disanje, sužavanje perifernih krvnih žila, povišen mišićni tonus, proširene zjenice

PSIHOLOŠKA REAKCIJA:

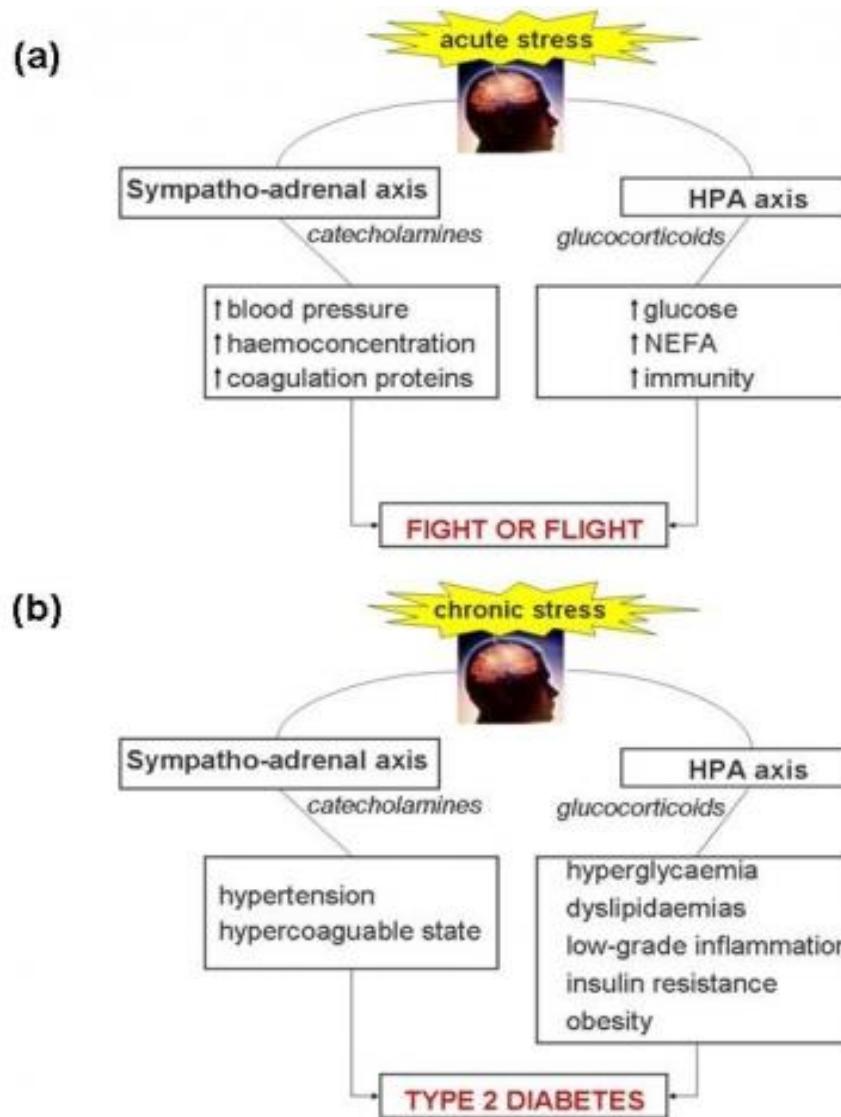
Emocionalne - strah, tjeskoba, bijes, potištenost,
Kognitivne - smanjena pažnja i koncentracija,
rasuđivanje

PONAŠAJNA REAKCIJA:

Reakcija „borba ili bijeg”, destruktivno ponašanje
(agresija), pušenje, alkohol, droge



DA LI IZLOŽENOST STRESU MOŽE DOVESTI DO POREMEĆAJA ZDRAVLJA? Fiziološka reakcija





DA LI IZLOŽENOST STRESU MOŽE DOVESTI DO POREMEĆAJA ZDRAVLJA?

ORGANSKI SUSTAV	UČINCI I POSLJEDICE KRONIČNOG STRESA
Srce i krvožilni sustav	Povišeni krvni tlak, srčane aritmije, ishemija
Probavni sustav	Oštećenje sluznice, ulkusna bolest
Žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem	Hormonalni poremećaji, hipertireoza, dijabetes, hiperglikemija, dislipidemija, povećani apetit
Sustav za kretanje	Koštano-mišićne боли, ukočenost zglobova, atrofija mišića, preraspodjela masnog tkiva, osteoporiza
Imunološki sustav	Smanjen imunološki i upalni odgovor, sklonost infekcijama
Živčani sustav	Promjene raspoloženja, smanjena koncentracija i pamćenje



ŠTO JE STRES NA RADU?

OSOBNA PROCJENA O NEMOGUĆNOSTIMA NOŠENJA
SA ZAHTJEVIMA NA RADNOM MJESTU KOJE DOVODE
DO EMOCIONALNIH, KOGNITIVNIH, TJELESNIH I
PONAŠAJNIH REAKCIJA



VAŽNO: ponavljajući utjecaj stresora ima kumulativni učinak



STRES NA RADNOM MJESTU - PITANJA

- Kako uravnotežiti vrijeme koje treba organizam i vrijeme koje treba naš posao?
- Što su psihosocijalni rizici i stres na radnom mjestu i kako oni utječu na zdravlje pojedinca?
- Kako upravljati stresom i psihosocijalnim rizicima na radnom mjestu kao rizikom u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu?



Prema europskom istraživanju oko polovice svih izgubljenih radnih dana uzrokovano je psihičkim bolestima koje su povezane s psihosocijalnim rizicima

STRES NA RADNOM MJESTU

KOJI RADNI UVJETI PREDSTAVLJAJU PSIHOSOCIJALNE RIZIKE NA RADNOM MJESTU?

- Prevelika količina posla
- Nejasni radni zadaci i radni zahtjevi, loš radni učinak
- Nedostatak sudjelovanja u donošenju odluka i nemogućnost utjecaja na načine obavljanja posla
- Nesigurnost radnog mjesta
- Neučinkovita i loša komunikacija, česti konflikti
- Nedostatak podrške uprave i radnih kolega
- Psihičko i fizičko uznemiravanje, bolovanje





STRES NA RADNOM MJESTU

KADA RADNICI MOGU BITI POD STRESOM?

- zahtjevi poslova veći su od sposobnosti radnika
- frustracija i ogorčenost zbog osjećaja borbe protiv nepravde, poniženja,
- dugotrajan stres može razviti ozbilne zdravstvene probleme kao što su, mišićno-koštane bolesti,
- ozljede na radu
- bolesti vezane za rad





POSLJEDICE STRESA NA RADNOM MJESTU

Negativni učinci stresa na radnu organizaciju-poslodavca:

- loša ukupna uspješnost poslovanja
- povećano izostajanje s posla - *apsentizam*
- povećani *prezentizam* - radnik obavlja rad i kada je bolestan i ne može učinkovito funkcionirati
- izostanci s posla zbog posljedica dugotrajnog stresa mogu pridonijeti povećanju stope invalidnosti i prijevremenog umirovljenja
- troškovi poslovnih subjekata i društva su ogromni



STRES NA RADNOM MJESTU - EU

EUROPSKA AGENCIJA ZA SIGURNOST I ZDRAVLJE NA RADU (EU – OSHA)

- drugi je najčešći zdravstveni problem vezan uz rad
- OSHA-EU istraživanja su pokazala da više od 50% radnika smatra da na njihovim radnim mjestima ima stresa
- najčešći uzroci stresa na radnom mjestu su reorganizacije poslova i nesigurnost posla (70%)
- prekovremeno i prekomjerno radno opterećenje i uznemiravanje (60%)

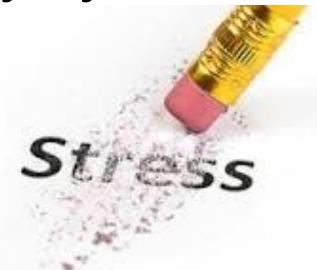


European Agency
for Safety and Health
at Work



STRES NA RADNOM MJESTU – EU

- poslodavac ima zakonsku odgovornost ocjenjivati rizike i nadzirati ih
- radnici i predstavnici radnika najbolje razumiju problematiku rizika na radnom mjestu
- uključivanje radnika u donošenje mjera koje poslodavca treba provoditi u cilju smanjenja ili otklanjanja rizika su najučinkovitije za njihovo identificiranje, sprječavanje i upravljanje





ZAŠTO SE STRESOM NA RADNOM MJESTU TREBA BAVITI?

Dobra psihosocijalna radna okolina poboljšava psihičko i tjelesno zdravlje radnika – samo dobro obučeni i motivirani radnici mogu uspješno obaviti radni zadatak.





SVIJEST O RIZIKU STRESA NA RADNOM MJESTU

PITANJA:

1. Da li radnik o problemu stresa želi govoriti?
2. Da li poslodavac želi o riziku stresa išta znati i poduzimati?
3. Edukacija





ZAKLJUČAK

U upravljanju i prevenciji stresa na radnom mjestu i psihosocijalnih rizika preporuča se usmjereni, sustavni i multidisciplinarni pristup uz uključivanje radnika i njihovih predstavnika prilikom analize stanja i implementacije intervencija.





HVALA NA PAŽNJI

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu
Radoslava Cimermana 64a, Zagreb
www.hzzsr.hr
e-mail: hzzsr@hzzsr.hr