

„Munkahelyi egészség és biztonság erősítése a textil-,
ruházati termék, bőr, bőrtermék és lábbeli gyártása alágban”

GINOP-5.3.4-16-2016-00010



„Mindenkinek van, mindenki beszél róla...” A munkahelyi stressz korunk pestise

Szakmai konferencia - 2018. október 25.
Szolnok - Tiszaaliget - Garden Hotel



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Dr. Erősné dr. Bereczki Edit:

„Mindenkinek van, mindenki beszél róla...” A munkahelyi stressz korunk pestise



A munkahelyi stressz korunk pestise

Pestis (dögvész, fekete halál)

- 1894-ig gyógyíthatatlan fertőző betegség (patkánybolhák kórokozói → az emberre és a háziállatokra is)
- Birodalmak bukásához is hozzájárult (Bizánc VI. szd: a lakosság 2/3-a †)
- A világ legnagyobb járványa 1347-1353 között → **az európai népesség 30 - 50%-a** (20 - 25 M fő) **elpusztult**, amit Európa 150 év alatt hevert ki
- Nándorfehérvári csata
Rákóczi szabadságharc (80 vs 410 E)
1713. Mária emlékoszlopok

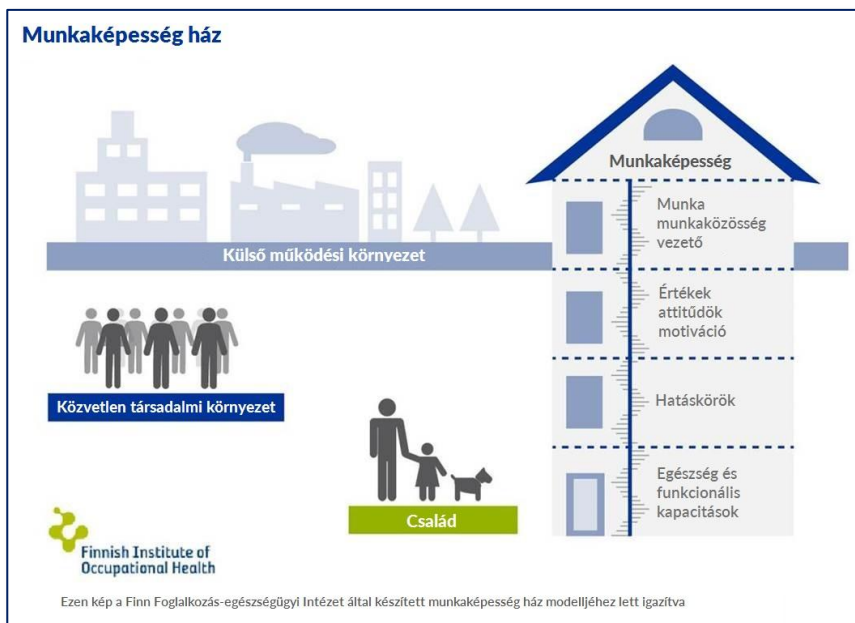
Munkahelyi (di)stressz

- A pszichoszociális kockázat (stressz, pszichoterror stb.) mindenkit érinthet
- A munkahelyi distressz jelen lehet a **munkavállalók 25 - 28%-ánál:**
 - kimerültség, alvászavar
 - kiégés (burnout) tünetegyüttes
 - szorongás, agresszió
 - depresszió (WHO: 2030 – 20%)
 - karoshi szindróma (munkamánia)
 - iszkémiás szívbetegség
 - immungyengeség (→ az európai lakosság 1/3-a allergiás)...

Mik azok a pszichoszociális tényezők?

Az ember élete során számos kihívással szembesül az őt körülvevő – szűkebb és tágabb – közösséghez való tartozása, viszonyulása során.

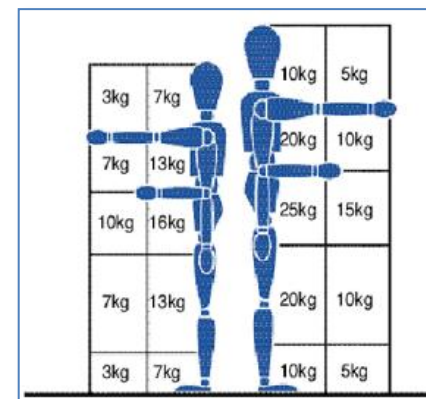
A **pszichoszociális kapcsolatok** ezt a kölcsönhatást foglalják magukba.



A munkavállalókat érő különböző hatások és a társas kapcsolatok **befolyásolják testi és lelki egészségüket és munkahelyi jólétüket.** Mindezek kihatnak a munkavégző képesség és az életminőség alakulására is.

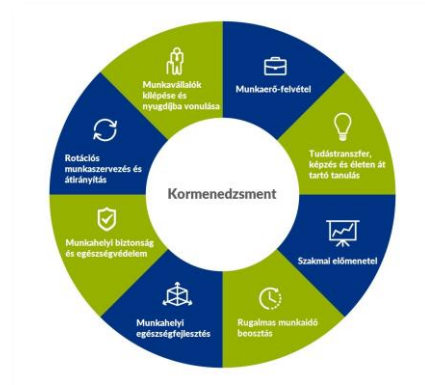
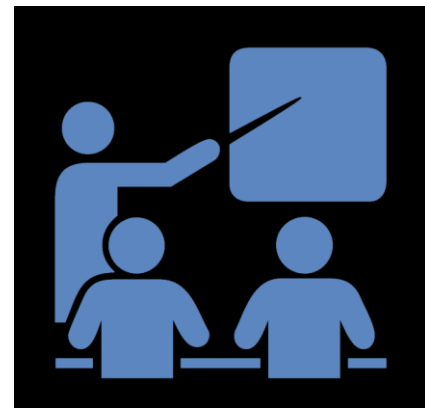
A munkával kapcsolatos szociális tényezők

- **a munkaszervezés során** (pl. a túlzott terhelés mérséklése és az igénybevétel optimalizálása, a munkaidő és expozíciós idő jobb szabályozása, a műszakos/éjszakai munkavégzés csökkentése révén)
- **a szociális kapcsolatokban** (pl. a pszichoterror, a mobbing és az erőszak megelőzése)
- **a pszichoszociális kockázatok kezelésénél** (pl. a distressz okozta rendellenességek egyéni és szervezeti szinten történő megelőzése kapcsán)



- **a jó munkahelyi közérzet** (jól-lét/well-being) **kialakításánál** (pl. az oktatások, képzések, tréningek, a különböző szolgáltatások és ellátások során)
- **a sérülékeny munkavállalók foglalkoztatásakor** (pl. korlátozás, tiltás, esélyegyenlőség biztosítása stb.)
- **a jó munkavégző képesség megtartásakor** (pl. kormenedzsment, WAI alkalmazása)

merülnek fel, amit felbecsülni, meghatározni, értékelni és megfelelően befolyásolni (kezelní) szükséges.



A veszélyek → A kockázatok forrásai (1)

Munkakörülmények:

Az épületek, a munkahelyek, a berendezések, a munkaeszközök, a technológiák jellegéből adódó **kedvezőtlen hatások**: baleset-, tűz- és villamos veszély, a klímátényezők (zárttéri meleg, huzat, pára, nedvesség), elégtelen szellőzés – szellőztetés és rossz klimatizálás, veszélyes hulladék, nem megfelelő szociális és közegészségügyi feltételek stb.



A veszélyek → A kockázatok forrásai (2)

Munkavégzés:

Jelentős mechanikai, élettani, **idegi és pszichés megterheléssel és igénybevétellel jár** az

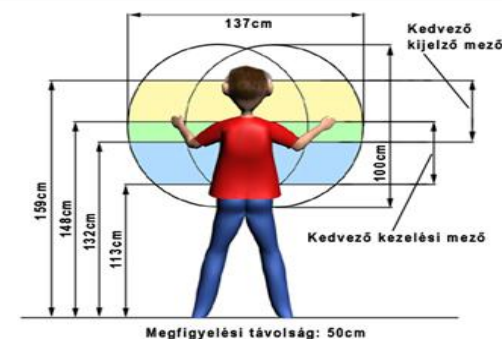
- állva, járkálva, tartósan ülve, hajlongva, görnyedve, kényszertesthelyzetben
- anyagmozgatással, kézi tehermozgatással, gépek használatával
- műszakos munkarend, éjszakai munka, túlmunka terhe mellett
- fokozott figyelemkoncentráció és az idő nyomása alatt végzett munka...



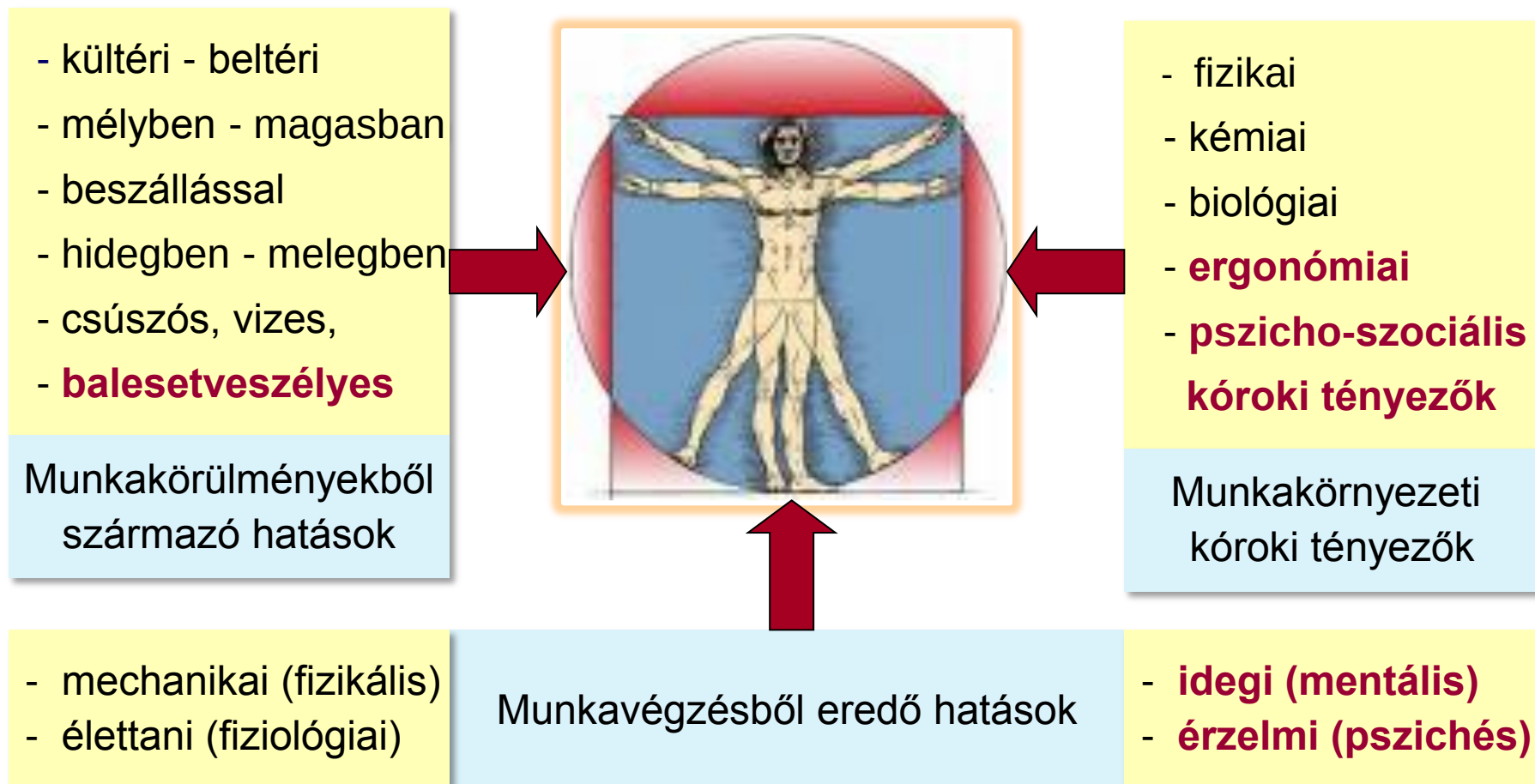
A veszélyek → A kockázatok forrásai (3)

A munkakörnyezet egészségkárosító kóroki tényezői:

• fizikai (zaj, rezgés, sugárzás, EM terek) • kémiai (veszélyes vegyi anyagok és keverékek, a porexpozíciót is beleértve) • biológiai (fertőzésveszély) • ergonómiai (az ember - gép - környezet nem optimális működése) • pszichoszociális kóroki tényezők (a rosszul tervezett munkafeladat és munkaszervezés, a nem megfelelő munkakörnyezet és szociális feltételek stb.) **káros hatásai.**



A munkavállalók egészségét és biztonságát veszélyeztető (pszichoszociális) kockázatok forrásai



Következmény: túlzott fizikai és szellemi megterhelés - igénybevétel

Pszichoszociális kockázatok forrásai (1)



Ismétlődő, gyors tempójú munka

Időkényszer és gépkiszolgálás

Jelentős figyelem koncentráció

Nincs hatása a munka elvégzésére

Műszakos (éjszakai) munka

Kedvezőtlen munkakörnyezet stb.



Szalagmunka - Monotónia

Tartós ülés, inaktivitás

Szoros határidők, túlórák

Külső elvárások nyomása

Norma / teljesítménykényszer

Kedvezőtlen munkakörnyezet stb.

Pszichoszociális kockázatok forrásai (2)



Fokozottan balesetveszélyes munka

Fokozott pszichés terhelés:

gépkiszolgálás és időkényszer,
figyelemkoncentráció és monotonia

Műszakos (éjszakai) munka

Kedvezőtlen munkakörnyezet stb.

Fokozottan balesetveszélyes munka

Tartós ülés, állás és járkálás

Szoros határidők, túlórák

Szalagmunka, monotonia

Norma / teljesítmény kényszer

Kedvezőtlen munkakörnyezet stb.

A munkaegészségügyi megközelítés alapja

A környezettel állandó kölcsönhatásban álló **munkavállalók megterhelés** - **igénybevétele** a munkavégzés és a munkakörülmények **hatásaira**, az egészségkárosító **kóroki tényezőkre** vezethető vissza, amelyek térben és időben együtt és egyszerre, **komplex módon** vannak vagy lehetnek jelen.

A munkavállalók a feltételekhez, a környezethez való állandó alkalmazkodás révén hosszú ideig képesek a munkavégzés terhelő hatásait kompenzálni. A **túlzott és hosszú ideig tartó megterhelés** azonban – kellő regeneráció hiányában – **jelentős igénybevétellel jár**, ami **elfáradáshoz, kimerüléshez vezethet**.

Következmény

Romlik a munkateljesítmény, megnő a hibázások száma, többszörös lesz a munkabalesetek és az egészségkárosodások kialakulásának a kockázata.

Mvt. 87.§ 1/H. és 33/1998. (VI. 24.) NM rend. 1.§ h)

- **A pszichoszociális kockázat:** „A munkavállalót a munkahelyén érő azon hatások (konfliktusok, munkaszervezés, munkarend, foglalkoztatási jogviszony bizonytalansága, stb.) összessége, amelyek befolyásolják az e hatásokra adott válaszreakcióit, illetőleg ezzel összefüggésben **stressz***, munkabaleset, **lelki eredetű szervi (pszichoszomatikus) megbetegedés következik be**”.
- **A pszicho-szociális kóroki tényezők:** „Olyan tartós szociális rizikó-szituációk (pl. szociális izoláció, konfliktus munkatárssal vagy vezetővel), illetve kényszerű életmód változási esemény és élmény (migráció, kényszerű tárgyvesztés, stb.), amelyek úgynevezett rizikódiszpozíció (pl. A-típusú magatartásminta) fennállása esetén **pszichés vagy pszichoszomatikus megbetegedéshez**, balesethez, **társadalmi beilleszkedési zavarhoz vezethetnek.**”

Munkahelyi pszichoszociális veszélyek

A munkahelyi pszichoszociális kockázatok forrásai (R. 4 - 5 - 6. mell.):

1. a fokozott pszichés és mentális terheléssel járó munkavégzés
2. a fokozottan baleseti veszéllyel járó munkakörök, tevékenységek
3. a pszichoszociális és ergonómiai kóroki tényezők hatásai

mint munkahelyi veszélyek miatt alakulhatnak ki a kockázatok (betegségek).



Munkahelyi pszichoszociális kockázatok

Mikor alakul ki pszichoszociális kockázat? (= betegség)

Ha a munkahelyen:

- **nem megfelelően tervezett** a feladat, a munkafolyamat, a munkaszervezet
- **vezetési és irányítási problémák** vannak jelen
- **kedvezőtlenek** a munkafeltételek, a munkakörülmények, a fizikai és a szociális munkakörnyezet túlzott nyomást, megterhelést jelent a dolgozókra.

Ha kockázatok kezelése, a védelem és a megelőzés nem megfelelő, mivel:

- **nem tér ki** a pszichoszociális kockázatokra a munkáltató kockázatértékelése
- **nem derítik fel** a krónikus munkahelyi stressz és a pszichoterror okait
- **elmarad** a kockázatkezelés és a proaktív megelőzés is.

„Az élet sója vagy a halál csókja”

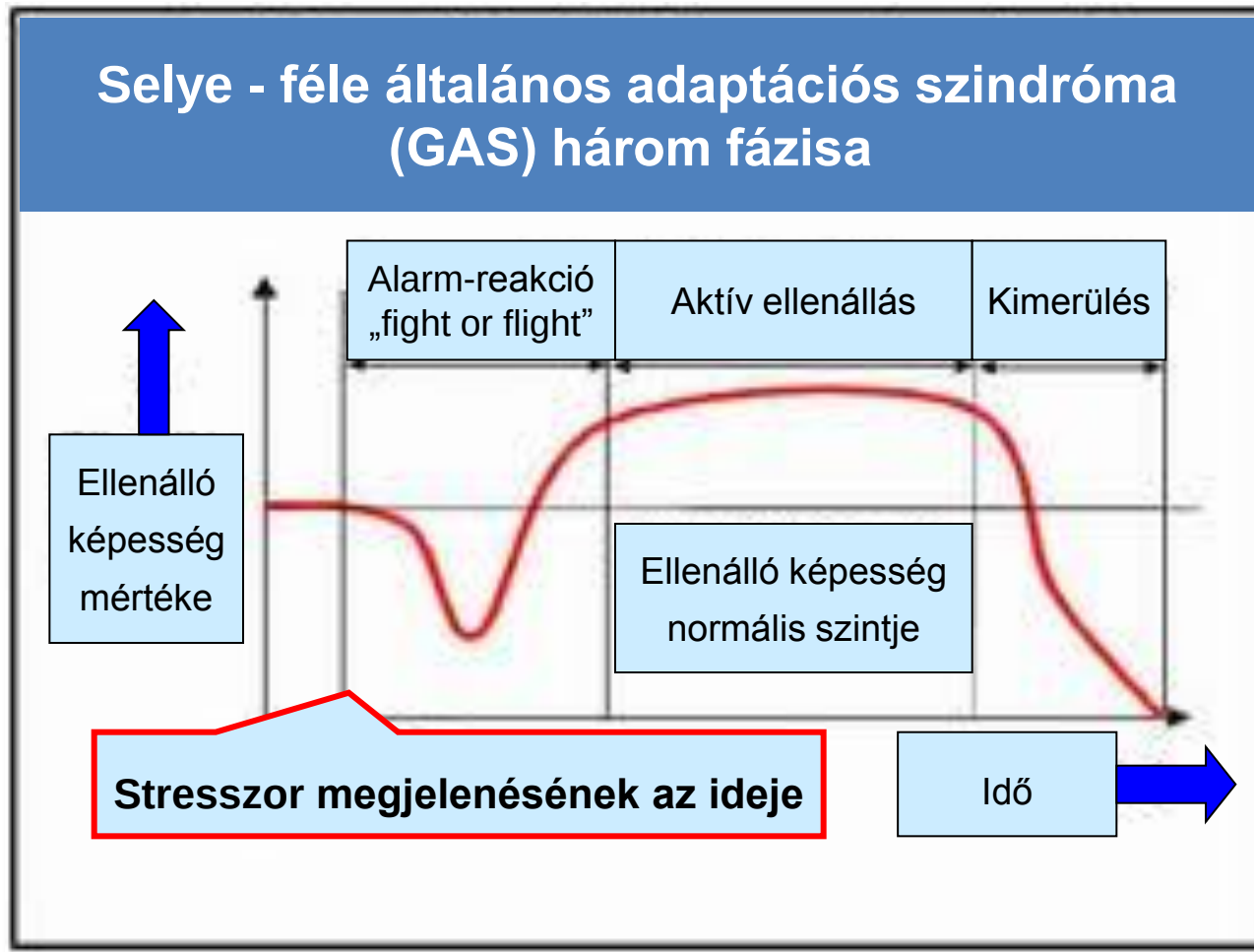
„**Mindenkinek van, mindenki beszél róla**, mégiscsak kevesen vették a fáradságot, hogy utána nézzenek, valójában **mi is a stressz?**”

„A stressz nem olyasmi, amit el kell kerülni: **a stressz az élet sava – borsó**, a stressz-mentes állapot a halál. ... A **stressz nem mindig káros** hatás következménye, ugyanis a stresszt bánat és öröm is okozhatja.”

„Harcoldj mindig, ha a cél nemes, de ne állj ellen, ha nem érdemes!”

Selye János (Stressz az élet, Stressz distressz nélkül)

A szervezet nem specifikus válasza a stresszorokra



A munkahelyi stressz/distressz kialakulása

Munkahelyi stressz akkor alakul ki, ha

- a követelmények meghaladják a dolgozók képességeit
 - a teljesítéséhez nem állnak rendelkezésre az eszközök,
- a munkavégzés követelményeivel a munkavállalók nem tudnak megbirkózni, megküzdeni.**

Munkahelyi distressz krónikus stressz esetén következik be azoknál a munkavállalóknál, akiknél a munkavégzésben, a munkakörülményekben lévő stresszorok mellett a D(distressz) személyiségben rejlő **hajlamosító tényezők is** – pl. rizikódiszpozíció, mentális és pszichés problémák – hozzájárulnak a megbetegedések kialakulásához.



Pszichoszociális kockázatok egyéni következményei

Viselkedési, magatartási (szociális) zavarok:

- zavartság, feledékenység, figyelmetlenség
- a koncentrációs képesség romlása, az érdeklődés beszűkülése és elvesztése
- a családi és a baráti kapcsolatok leépülése
- abúzusok: alkohol, cigaretta, drog használat stb.

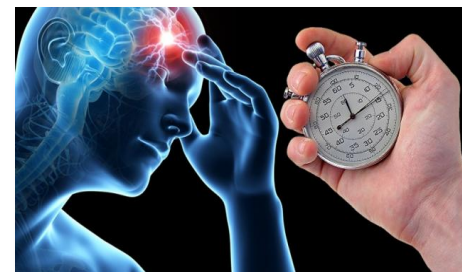
Pszichés (lelki) tünetek és panaszok:

- depresszió, túlzott érzékenység, reményvesztettség,
- agresszió és dühkitörés
- kiegészítő tünetegyüttes (burnout szindróma) stb.



Szomatikus és pszicho-szomatikus betegségek:

- krónikus fáradtság, kimerültség, különböző alvászavar
- magas vérnyomás és szív - érrendszeri problémák
- nyaki-, vállövi- és hátfájdalom (MSDs)
- gyomor- és bélpanaszok, emésztési rendellenességek
- anyagcsere -, immunháztartási zavarok, elhízás stb.

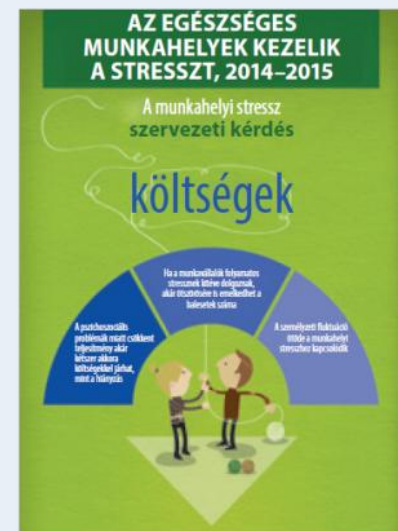
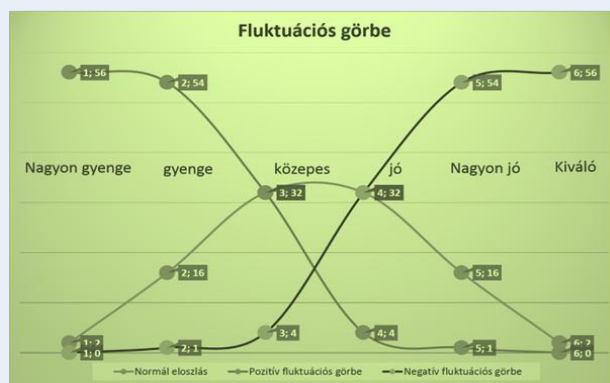
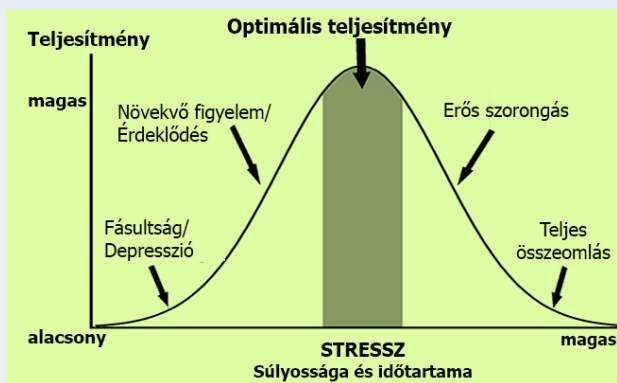


A pszichoszociális kockázatok szervezeti hatásai

Az egészségi rendellenességek következménye a szervezet szintjén:

- csökken a munka iránti motiváltság és a szervezeti elkötelezettség
- romlik a munka hatékonyság és a termelékenység
- nő a munkából való hiányzás, a táppénz, az elvándorlás, a fluktuáció
- nő a munkahelyi feszültség, az elégedetlenség, az agresszió
- romlik a szociális munkavédelem és a munkahelyi jól-lét (well-being) stb.

Nő a balesetek és a betegedések gyakorisága!



Régi vagy új probléma a pszichoszociális kockázat?

- Stresszorok mindig is voltak és mindenütt jelen vannak.
- A gazdasági és szociális feltételek változásai, a globalizáció és a technológia rohamos fejlődése miatt:
 - új munkakörülmények, új kihívások, új kockázatok.
 - a pszichoszociális kockázatok, főként **a munkahelyi stressz** (és a munkahelyi zaklatás, erőszak) kezelése a **legfőbb munkavédelmi** (és népegészségügyi) **kihívás** napjainkban az Európai Unióban.



Az egészség nemcsak életcél, hanem erőforrás és képesség is, amihez **mentális (lelki) egészségre is szükség van a stresszel, az élet mindennapos nehézségeivel való megküzdés érdekében.**

Új és újonnan megjelenő pszichoszociális kockázatok

1. A munka és a munkahely bizonytalansága:

munkaerő-kölcsönzés, részmunkaidő, távmunka, ügyeleti munka, rövid távú és ideiglenes munkaszerződések stb. → **szorongás, depresszió, kiégés tünetei**

2. Magas követelmények alacsony kontroll mellett:

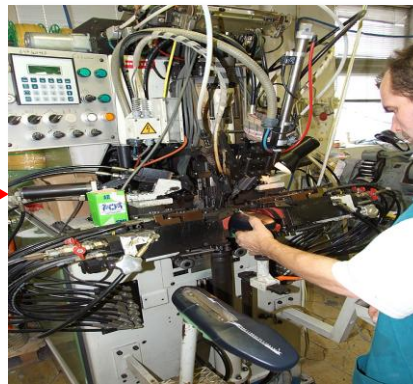
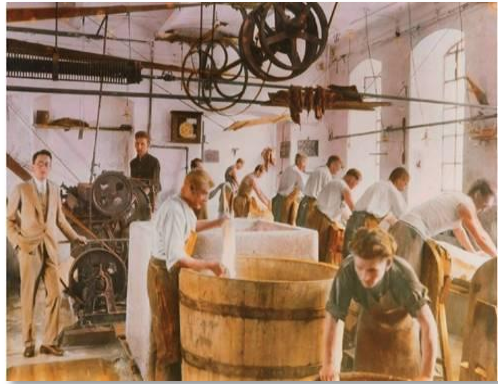
intenzívebb, bonyolultabb, komplexebb és gyorsabb munka; gépesítés és automatizálás; információs és kommunikációs technológia elterjedése; túl hosszú munkaidő; jelentős információs (és mechanikai) túlterhelés egyéb kóroki tényezők mellett; folyamatos képesség fejlesztés kényszere miatt

→ **szív- és érrendszeri betegségek, MSDs, mentális problémák**

Változó követelmények → Új kockázatok



Változó követelmények → Új kockázatok



3. Nagy érzelmi megterhelés, munkahelyi erőszak növekedése:

egyes humán segítő és szolgáltató ágazatokban

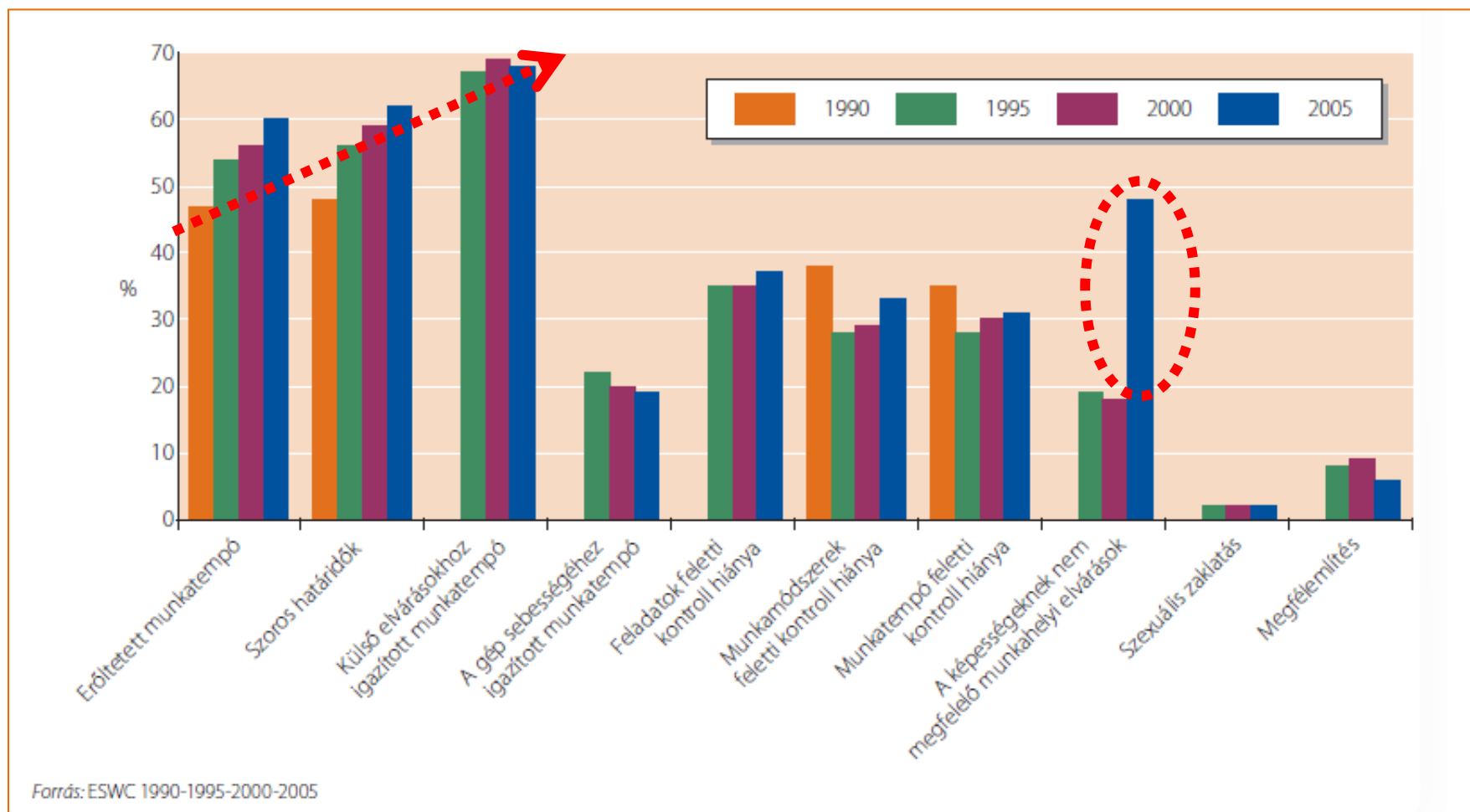
→ **mentális és lelki problémák, distressz, kiégés**

4. A munka - magánélet egyensúlyának felborulása:

munkaidő beosztás; műszakos, éjszakai és hétvégi munka; utazás a munkahelyre; családi állapot: gyermekek és idősek gondozása, egyedülálló szülők, kettős teher viselése; a karrier nem kellő támogatása; kulturális és szociális problémák (az alvászavar, a szorongás, a megfelelési kényszer, a testi-lelki-idegi kimerülés miatt/mellett)

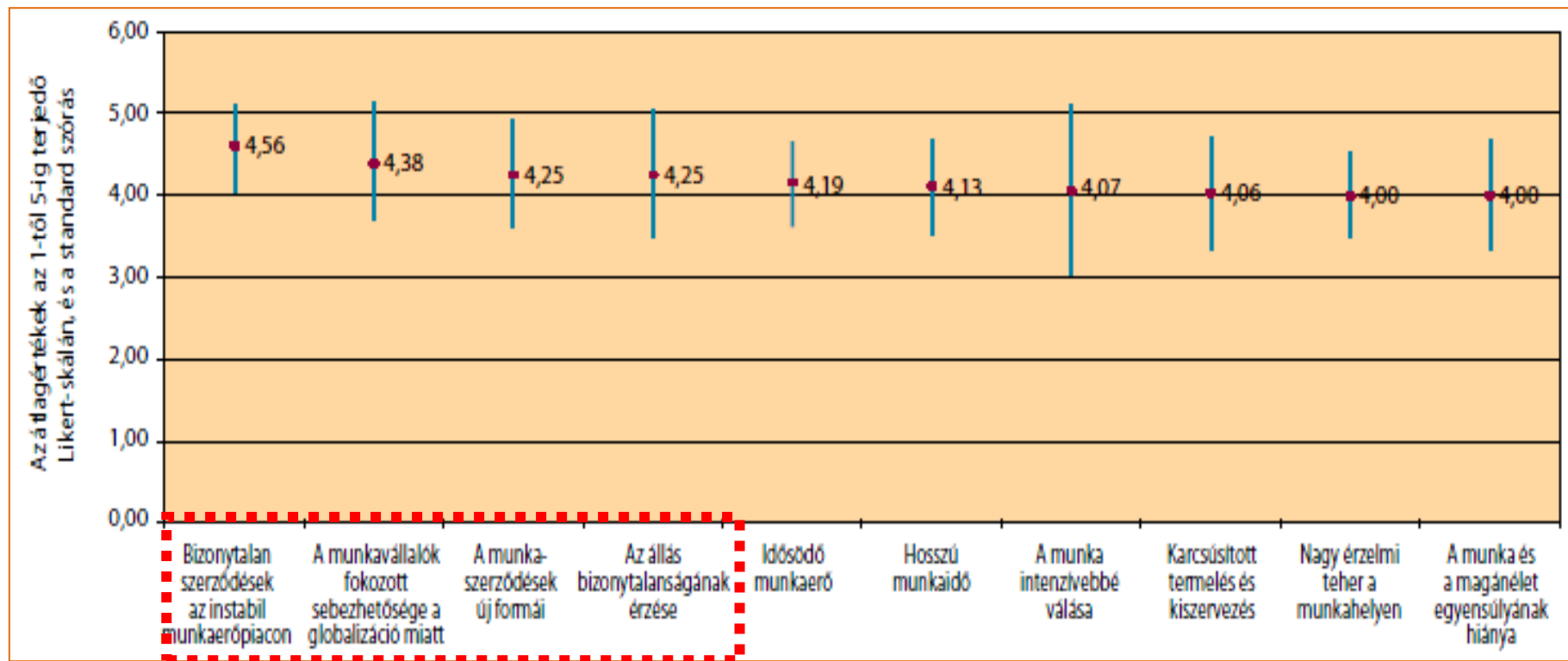
→ **pszichoszociális kockázatok szintjének növekedése**

Munkahelyi stressz tényezők alakulása – EU-OSHA



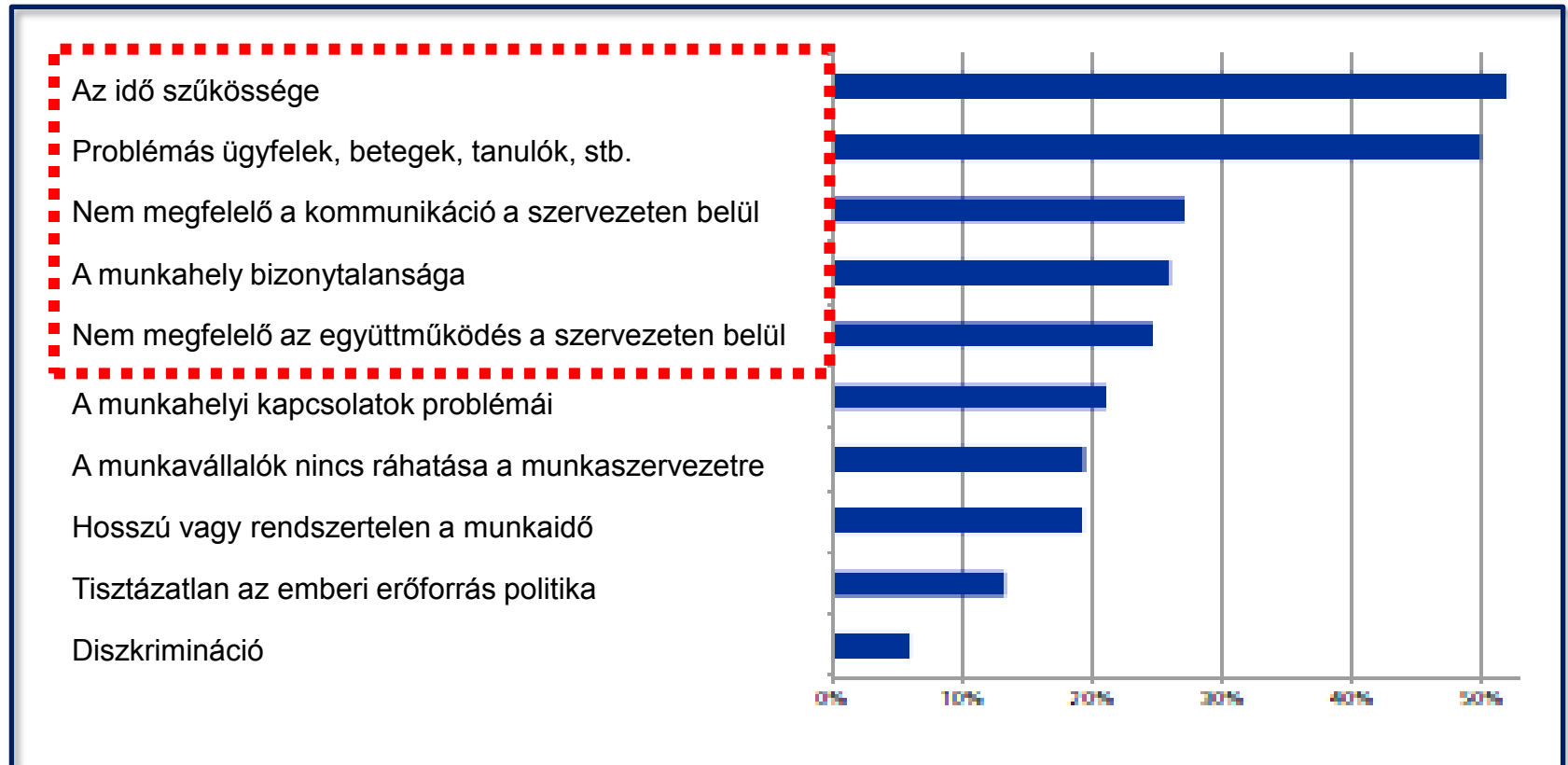
Forrás: EU-OSHA Európai Kockázatkutató Központ, 2009. Kitekintés (1. szám)

A újonnan megjelenő pszichoszociális kockázatok okai



EUROFOUND, 4. European Working Conditions Surveys (EWCS) - EU25, 2007.

A pszichoszociális kockázatok forrásai (%)



A (di)stressz kezelés alapja a stressz monitorozása

A munkahelyi stressz monitorozása

A munkahelyek ellenőrzése

Konzultáció a munkavállalókkal és a munkavédelmi képviselőikkel

Interjúk, kérdőíves felmérések, vizsgálatok, szemlék

A munkabalesetek és foglalkozási megbetegedések (a fokozott expozíciós eseteket is beleértve) adatainak az elemzése

A munkahelyi távollét és a hiányzások okainak a feltárása

A fegyelmi problémák elemzése

A munkahelyi erőszak, zaklatás, burnout előfordulásának ok-kutatása

A fluktuáció okainak felderítése

A munkavédelmi szakemberek, a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok, a munkapszichológiai és ergonómiai szakértők észrevételei és javaslatai alapján...



A stressz kezelés lehetőségei



Szervezeti szinten

Szervezési - irányítási eszközök:

- okok feltárása – helyzet elemzés, majd intézkedések
- feszültség levezető
- probléma megoldó
- kapcsolat építő
- készségfejlesztő

} **programok**

Cél: a fizikai terhelés csökkentése
a lelki terhelés mérséklése
a munkakörülmények javítása

Egyéni szinten

Viselkedési zavarok

Lelki problémák

Mentális gondok

Betegségek (testi)

} **felismerése**

Kockázat - kezelés (terápia)

(orvos, pszichológus, pszichiáter)

Cél: az alkalmazkodás növelése

a szorongás csökkentése

a rehabilitáció segítése

egyéni támogatás, képzés, tréning...

„A munka az ember alapvető szükséglete. Nem az a kérdés, hogy dolgozunk-e, hanem az, hogy **milyen munka a megfelelőbb számunkra**. Igaz, hogy minden munka stresszel jár, de nem igaz, hogy distresszel is jár.”

Selye János

„**Válassz olyan munkát, amit szeretsz és egy napot sem kell dolgoznod az életben.**”

Konfucius

„Szakértői előrejelzés a munkahelyi biztonság és egészségvédelem vonatkozásában kialakuló pszichoszociális kockázatokról” - FACTS-74

<http://riskobservatory.osha.europa.eu/risks/forecasts/psychosocial>

„Mérőeszköz fejlesztés a munkahelyi pszichoszociális kockázat értékelésére”
COPSOQ II - <http://www.munkahelyistresszinfo.hu>

GINOP- 5.3.4. -16-2016 - 00010

<https://felmeres.safeinwork.hu/kitolt?kod=LYby4>

Stressz felmérés



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE