

STRES NA RADNOM MJESTU

U organizaciji *Hrvatske udruge za zdravo radno mjesto* održan je 20. ožujka 2014. godine u dvorani Hypo centra stručni skup pod nazivom *Stres na radnom mjestu – propisi, kampanje, novosti, praksa*. Skupu je prisustvovalo pedesetak stručnjaka iz mnogih hrvatskih tvrtki i institucija. Organizatori su odabrali temu skupa iz dva razloga. Prvi je uvrštenje problematike stresa u novi Zakon o zaštiti na radu, koji je trenutno u saborskoj proceduri, a drugi je najava Kampanje o upravljanju stresom Europske organizacije za zaštitu zdravlja i sigurnosti na radu koja je započela u travnju ove godine. Kampanja će omogućiti podršku i pomoć poslodavcima i radnicima kako bi mogli prepoznati i upravljati stresom na radnom mjestu te će promovirati praktične alate za smanjivanje/uklanjanje stresora. Naime, više od polovice europskih radnika izjavljuje da je stres prisutan na njihovim radnim mjestima, a istraživanja u EU pokazala su da je stres drugi najčešći zdravstveni problem vezan za rad.

Iz tvrtke *Dvokut Ecro* sudionicima skupa obratila se direktorica tvrtke Marta Brkić, mag. ing. prosp. arch. koja je na interesantan i originalan način prezentirala stvaranje timskog duha na radnom mjestu u tvrtki obraćanjem samih zaposlenika. Zaposlenica Mirjana ističe važnost svakodnevne konzultacije, Jelena podržavanje u daljnjem obrazovanju, Konrad pažljiv odabir zaposlenika prema profesionalnim i osob-

nim karakteristikama,... Za Tajanu Dvokut Ecro predstavlja sigurnost, odnos povjerenja te dvosmjernu komunikaciju s upravom. Katarina se osjeća korisno i prihvaćeno, Tomislav izjavljuje da odnosi nisu uvijek idilični, ali su stvarni, nema pretvaranja te imaš pravo na krivi korak. Mario, Zoran, Jelena, Ivana, svi oni, svojim izjavama prikazali su mogućnosti stvaranja pozitivnog timskog duha u tvrtki.

Sandra Telebec, prof. psih. iz *Zavoda za istraživanje i razvoj sigurnosti* u svojem izlaganju povezala je potrebu sustavnog upravljanja stresom s već dobro poznatim sustavima upravljanja kvalitetom, zaštitom okoliša te zaštitom zdravlja i sigurnosti kroz europske norme. U nastavku izlaganja dala je praktičan prikaz aktivnosti koje bi trebale započeti s podizanjem svijesti o važnosti upravljanja stresom, prvenstveno kod poslodavca, bez čije se podrške daljnje aktivnosti vrlo teško mogu provesti. Planiranim i provedenim aktivnostima u samom Zavodu za istraživanje i razvoj sigurnosti prenijela je neke od korisnih podataka o ispitivanju stresora, uz napomenu da svaka organizacija mora provesti svoju analizu i odrediti svoje popratne i preventivne aktivnosti. U pitanjima i diskusiji nakon izlaganja istaknula se potreba edukacije poslodavaca, menadžera, predstavnika radnika te samih radnika, o stresu općenito te analizi i upravljanju njime s pomoću definiranih aktivnosti.

Marija Škes, mag. educ. reh. iz *Zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"* osvrnula se na mogućnosti sprečavanja izgaranja na radnom mjestu. Prikazala je obilježja stresne radne okoline, kao i faze sindroma izgaranja. Kako bismo bili u mogućnosti uspostaviti psihosocijalnu ravnotežu, potrebno je suočiti se sa stresom. Potrebno je identificirati sindrom izgaranja, pronaći način kako se nositi s njim, po mogućnosti izbjeći nastanak sindroma te ako je potrebno pomoći u oporavku radnika. U nastavku su dane preporuke kako se nositi sa stresom. Savjeti se odnose na usvajanje zdravog načina života, primjenu redovne i odgovarajuće prehrane, izbacivanje uzimanja kofeina, nikotina i šećera, na potrebu tjelesnog vježbanja, osiguranje dovoljnog vremena za spavanje, i dr.

Predstavnica *Hrvatskog zavoda za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu* mr. sc. Mirjana Ptičar, dr. med. prikazala je istraživanja Europske agencije za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu o upravljanju novim rizicima za zdravlje i sigurnost u tvrtkama (ESENER). Istraživanja su provedena 2009. g., a u istraživanju je sudjelovala i Hrvatska. Pokazalo se da je poslodavcima teže upravljati psihosocijalnim rizicima nego drugim zdravstvenim rizicima na području zaštite zdravlja i sigurnosti na radu. Osim toga, najavila je i različite aktivnosti Hrvatskog zavoda za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu u 2014. godini koji će temi stresa pristupiti multidisciplinarno. Jedno od najavljenih istraživanja odnosi se na analizu postojećeg stanja smjenskog, odnosno noćnog rada i njegovog utjecaja na zdravlje radnika.

Mr. sc. Mensur Ferhatović, predstavnik *Udruge profesionalnih vatrogasaca Hrvatske*, izložio je u svojem predavanju istraživanje prisutnosti stresa kod vatrogasaca Primorsko-goranske županije. Prema definiranoj skali bodovanja, rezultati

su pokazali da vatrogasci ne pate od negativnih posljedica stresa te da ponekad reagiraju izbjegavanjem suočavanja sa stresom. Pojava depresije zanemariva je u odnosu na ostalu populaciju. "Radna anksioznost" koja je karakteristična osobina njihovih ličnosti postaje nužan pokretač funkcioniranja u najtežim radnim uvjetima. Može se zaključiti da niski rezultati postignuti na skali stresa, anksioznosti kao i depresije, mogu biti još jedan dokaz važnosti redovnog fizičkog vježbanja i treninga za poboljšavanje psihofizičkih sposobnosti.

Ilona Sušac, dr. med., specijalist onkologije i radioterapije iz *Poliklinike Eljuga* u nadahnutom predavanju prikazala je stres kao vrlo personaliziranu pojavu te istaknula različit utjecaj istog stresora na pojedine ljude. Objasnila je utjecaj živčanog i hormonskog sustava u ljudskom tijelu koji, ako djeluju neusklađeno i neprimjereno, dovode do razvoja kroničnih bolesti. Kao najčešće bolesti koje se povezuju s djelovanjem kroničnog stresa navela je infarkt srca, moždani insult, povišen krvni tlak, šećernu bolest, gastritis, sterilitet, depresiju, anksioznost, glavobolje, umor, česte infekcije, maligne bolesti,...

Živa diskusija nakon pojedinih izlaganja dodatno je ukazala na važnost podizanja svijesti svih zainteresiranih strana za teme upravljanja stresom. Hrvatska udruga za zdravo radno mjesto planira uz stručna predavanja iz područja zaštite zdravlja i sigurnosti na radu održati i po jedno izlaganje iz područja stresa tijekom sljedeće dvije godine na svojim stručnim skupovima. Na sljedećem skupu u svibnju osim predavanja o opasnim radnim tvarima, prof. dr. sc. Majda Rijavec predložit će načine povećanja pozitivnih emocija te tako pokušati smanjiti utjecaj stresora na naš radni i privatni segment života.

mr. sc. Gorana Lipnjak, dipl. ing. kem.
Hrvatska udruga za zdravo radno mjesto, Zagreb