

Balandžio 28 d. – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena



Tarptautinė darbo organizacija (International Labour Organization) nuo 2003 m. rengia tarptautinę kampaniją paminėti šią dieną, skatina nelaimingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų prevenciją. Šios dienos ištakos neatsiejamai susijusios su

Tarptautine darbuotojų žuvusiųjų ar sužalotųjų darbe atminties diena, kurią 1989 m. balandžio 28 dieną pirmąkart paminėjo Amerikos ir Kanados dirbantieji ir kasmet pažymima kaip **Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena**.

Šiais metais Pasaulinės darbuotojų saugos ir sveikatos dienos tema yra „Stresas darbo vietoje: kolektyvinis iššūkis“.

Šiandien dauguma darbuotojų, norėdami atitikti šiuolaikinius darbo reikalavimus, susiduria su didele įtampa. Psichosocialinės rizikos, tokios kaip konkurencijos padidėjimas, didesni lūkesčiai dėl darbo dienos trukmės ir darbo našumo darbo vietoje, verčia dirbti jaučiant didelę įtampą. Didelė konkurencija didina darbo tempą, vis sunkiau tampa nustatyti ribas, skiriančias darbą ir asmeninį gyvenimą. Be to, dėl ženklių darbo santykių pasikeitimo ir ekonominio nuosmukio, dėl organizacinių pakeitimų ir restruktūrizacijos, sumažėjusių darbo galimybių, baimės prarasti darbą, pablogėjusios finansinės padėties darbuotojai susiduria su psichiką ir gerovę veikiančiomis rimtomis pasekmėmis.

Stresas darbe pastaruoju metu yra laikomas globalia problema, būdinga visoms šalims, visų profesijų darbuotojams, kaip išsivysčiusiose šalyse, taip ir besivystančiose.

Taigi, darbo vietoje svarbu atsižvelgti į psichosocialines rizikas ir jų sprendimo būdus, siekiant apsaugoti darbuotojų sveikatą ir užtikrinti jų gerovę.

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros duomenimis, stresas yra antras iš veiksnių, susijusių su sveikatos problemomis darbe iš dažniausiai minimų, veikiantis 28% darbuotojų. Per 50% darbuotojų dirba greitu tempu ar per įtemptai mažiausiai ketvirtį savo darbo laiko per dieną. Ilgą laiką patiriamas stresas darbe gali sukelti rimtus psichinės ar fizinės sveikatos sutrikimus, silpninti adaptacinius sugebėjimus, mažinti atsparumą ligoms. Stresas gali sukelti depresiją, nerimą, nuovargį, nervingumą, taip pat širdies ligas. Nuo tokių pasekmių kenčia darbo našumas, kūrybingumas ir konkurencingumas. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros duomenimis, Europos Sąjungos valstybėms darbo stresas kasmet kainuoja mažiausiai 20 milijardų eurų.

Nežiūrint į tai, kad stresas yra mūsų gyvenimo sudedamoji dalys, nereikia pamiršti, kad nuolatinis stresas darbe ženkliai mažina darbo našumą, fizinę ir emocinę sveikatą. Dėl to labai



svarbu rasti būdų kontroliuoti gamybinį stresą. Darbuotojai, dirbantys toje pačioje aplinkoje, skirtingai išgyvena stresą. Lemia ne vien individualūs veiksniai (santykiai šeimoje, ekonominė padėtis, asmenybės ypatumai), bet ir patiriamas streso suvokimas. Ir vyrus ir moteris stresas persekioja lygiomis dalimis, tačiau

moterys labiau jautrios tarpusavio problemoms, o vyrai – jų profesinės veiklos neigiamam įvertinimui. Kiekvienas gali savarankiškai apriboti ir valdyti stresą darbe: būkite malonus su kolegomis, tobulinkite bendravimo įgūdžius, optimaliai planuokite ir efektyviai panaudokite savo darbo laiką, tobulinkite savo kvalifikaciją. Atkreipkite dėmesį į fizinę ir emocinę sveikatą – sveikam žmogui lengviau priešintis stresui, kuo geriau jūs jaučiatės, tuo lengviau susidorosite su stresu. Rūpestis savimi nereikalauja kardinalaus gyvenimo būdo pakeitimo. Net ir menkniekis gali pakelti nuotaiką bei energijos lygį. Padarykite nors vieną žingsnį ir jūs pamatysite kad stresas jūsų gyvenime gerokai sumažėjo. Pirmas žingsnis – judėjimas – sportuokite nors 30 minučių per dieną. Antras žingsnis – sveika mityba. Trečias – atsisakykite žalingų įpročių – rūkymo, alkoholio. Ketvirtas – sveikas miegas. Daug lengviau išlaikyti emocinę pusiausvyrą, kada jūs gerai pailsėjote. Išanalizuokite jūsų tvarkaraštį, funkcijas ir kasdieninius uždavinius. Pasistenkite rasti pusiausvyrą tarp darbo ir šeimyninio gyvenimo, visuomeninės veiklos ir mėgstamo užsiėmimo, kasdieninės atsakomybės ir poilsio. Venkite nuolatinės įtampos, darykite reguliarias pertraukėles darbe, pasistenkite per pietų pertrauką palikti savo darbo vietą – trumpas poilsis padės jums atsipalaiduoti ir leis dirbti produktyviau.

Ieškokite visur teigiamų dalykų, stenkitės į gyvenimą žiūrėti lengviau – juokitės, šypsokitės. Niekas nepadės atsipalaiduoti geriau, kaip geras juokas.

Pažymint Pasaulinę darbuotojų saugos ir sveikatos dieną, raginame pakeisti savo požiūrį į gyvenimą, darbą, įvertinti, kas kelia nerimą, trukdo susidoroti su stresu, ir primename, kad Jūsų sveikata yra Jūsų rankose.

28 апреля – Международный день безопасности и здоровья работников



Международная организация труда с 2003 проводит международную кампанию по превенции несчастных случаев и профессиональных заболеваний на работе. Истоки этого дня неразрывно связаны с Международным днем памяти погибших или пострадавших

работников, который 28 апреля 1989 г. впервые отметили трудящиеся Америки и Канады, который теперь ежегодно отмечается как **Международный день безопасности и здоровья работников.**

"Стресс на рабочем месте: коллективный вызов" является темой кампании этого года.

Сегодня многие работники сталкиваются с большим давлением, чтобы соответствовать требованиям современной трудовой жизни. Психосоциальные риски, такие как усиление конкуренции, более высокие ожидания по производительности и продолжительности рабочего дня, заставляют работать, испытывая большое напряжение. Высокая конкуренция повышает темп работы, все труднее определить границы, отделяющие работу от жизни. Кроме того, из-за значительных изменений трудовых отношений и текущего экономического спада, организационных изменений и реструктуризации, сокращения возможностей для работы, страха потерять работу, снижения финансовой стабильности, работники сталкиваются с серьезными последствиями для их психического здоровья и благополучия.

Стресс, связанный с работой в настоящее время признается глобальной проблемой, затрагивающей все страны, работников всех профессий, как в развитых, так и развивающихся странах. Необходимо обращать внимание на

психосоциальные риски на рабочем месте и способы их решения в целях защиты здоровья и благополучия работников.

По сведениям Европейского агентства по безопасности и здоровью на работе, стресс является вторым, наиболее упоминаемым фактором из проблем связанных со здоровьем на работе, затрагивающим 28% работающих. Более 50% работников работает напряженно или в быстром темпе, по меньшей мере, четверть времени своего рабочего дня. Испытываемый долгое время стресс на работе может вызвать серьезные психическое или физическое расстройство здоровья, ослабляет адаптационные возможности, уменьшает сопротивляемость болезням. Стресс может вызвать депрессию, тревогу, усталость, нервозность, болезни сердца, от чего страдает производительность, творчество и конкурентоспособность. По сведениям Европейского агентства по безопасности и здоровью на работе, странам ЕЭС стресс ежегодно обходится, по меньшей мере, в 20 млрд. евро.

Несмотря на то, что стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, не следует забывать, что постоянный стресс уменьшает производительность, физическое и эмоциональное здоровье. Поэтому очень важно найти способы контролировать производственный стресс. Работники, работающие в одинаковой обстановке, по-разному переносят стресс. Имеют влияние не только индивидуальные факторы (семейные отношения, экономическое положение, индивидуальные особенности), но и восприятие испытываемого стресса. Мужчины и женщины подвержены стрессу в равной степени, однако женщины более чувствительны к межличностным проблемам, а мужчины к негативной оценке труда их профессиональной деятельности. Каждый из нас может самостоятельно ограничивать и управлять стрессом на работе: будьте доброжелательны с

коллегами, совершенствуйте свои навыки общения, оптимально планируйте и эффективно используйте свое рабочее время, повышайте квалификацию. Обратите внимание на свое физическое и эмоциональное здоровье – здоровому человеку легче сопротивляться стрессу, чем лучше Вы себя чувствуете, тем легче справитесь со стрессом. Забота о себе не требует кардинальных перемен в образе жизни. Даже пустяки могут поднять настроение и повысить уровень энергии. Сделайте хотя бы один шаг и вскоре вы увидите, что количество стресса в жизни значительно сократилось. Первый шаг – жизнь в движении, занимайтесь спортом хотя бы 30 мин. в день. Второй шаг – здоровое питание. Третий – откажитесь от вредных привычек: курения, алкоголя. Четвертый – здоровый сон, гораздо легче сохранить эмоциональное равновесие, если вы хорошо отдохнули. Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом. Избегайте постоянного напряжения, делайте регулярные перерывы в работе, в обед постарайтесь уйти со своего рабочего места - короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

Ищите во всем положительное, старайтесь относиться к жизни легче – чаще улыбайтесь, смейтесь. Ничто так не разряжает атмосферу, как хорошая шутка.

Отмечая Международный день безопасности и здоровья работников, призываем изменить свой взгляд на жизнь, работу, оценить, что вызывает тревогу, мешает справиться со стрессом, и напоминаем, что Ваше здоровье – в Ваших руках.