

Стрес на работно место

Охрид, 20 јули 2024 година

Емил Крстановски

Меѓународна организација на трудот



Што е стрес поврзан со работата?

- **Стресот** е штетна физичка и емоционална реакција предизвикана од нерамнотежа помеѓу воочените барања и воочените ресурси и способности на поединци да се справат со тие барања.
- **Стресот поврзан со работата** зависи од организацијата на работата, дизајнот на работата и работните односи и се јавува кога барањата на работното место не се совпаѓаат или ги надминуваат способностите, ресурсите или потребите на работникот, односно кога неговото знаење или способности да се справат со барањата не се совпаѓаат со очекувањата и организациската култура на едно претпријатие.



Причини

Факторите на работното место кои можат да предизвикаат стрес се нарекуваат **психосоцијални опасности**.

Психосоцијалните фактори (опасности) беа дефинирани од МОТ во 1984 година како „интеракции помеѓу и во работната средина, содржината на работата, организациските услови и капацитетите на работниците, нивните потреби, културата, личните вонработни услови кои можат, преку перцепција и искуството, да влијаат врз здравјето, резултатите од работата и задоволството од работата “.



Примери на психосоцијални опасности

Содржина на работата

- **Работна средина и работна опрема**
- **Дизајн на задачите**
- **Обем на работа и темпо на работа**
- **Распоред на работата**

Контекст на работата

- **Организациска култура и функција**
- **Улога во организацијата**
- **Кариерен развој**
- **Опсег на одлучување, контрола**
- **Меѓучовечките односи**
- **Односот дома - работа**



▶ Што дополнително влијае ?

Глобализацијата и промените во светот на работата:

- Технолошки развој, иновации, дигитализација;
- Нови форми на организација и реструктурирање на работата;
- Нови форми на вработување и работни односи;
- Поголеми барања на работа и обем на работа;
- Стареење и демографски промени во работната сила;
- Лоша рамнотежа помеѓу работата и животот.
- Несигурност на работа и несигурно вработување.



ВЛИЈАНИЕТО НА СТРЕСОТ ВРЗ ЗДРАВЈЕТО, БЕЗБЕДНОСТА И БЛАГОСТОЈБАТА НА РАБОТНИЦИТЕ

Влијанието на стресот варира во зависност од индивидуалната реакција.

Високите нивоа на стрес може да придонесат кон нарушувања на здравјето и нездраво однесување за справување со стресот.

Нарушувања на здравјето

- Кардиоваскуларни болести (КВБ);
- Мускулно-скелетни нарушувања (МСН);
- Исцрпеност;
- Депресија и анксиозност;
- Самоубиство

Нездраво однесување за справување со стресот

- Злоупотреба на алкохол и дрога;
- Зголемено пушење цигари;
- Нездрава исхрана;
- Недоволна физичка активност;
- Нарушувања на сонот.



ВЛИЈАНИЕТО НА СТРЕСОТ ВРЗ ПРОДУКТИВНОСТА И ЕКОНОМСКИ ТРОШОЦИ

Психосоцијалните опасности и стресот поврзан со работата се поврзани со:

- Зголемено отсуство од работа;
- Намалена мотивација, задоволство и посветеност;
- Промени на персоналот и намера за отказ;
- Намалена ефикасност и точност во работата.

Сите овие проблеми влијаат на продуктивноста, конкурентноста и јавниот имиџ на компанијата.



Законска рамка и пракса

Спречувањето на психосоцијалните опасности и заштита на менталното здравје на работниците може да се обезбедат преку:

- Законски обврзувачки инструменти, како што се:
 - Меѓународни стандарди на трудот (Конвенции на МОТ)
 - Национално законодавство (закони за труд, закони за БЗР, специфични регулативи за БЗР)
 - Колективни договори (социјалните партнери кои се комплементарни со законите или одат чекор понатаму)
- Необврзувачки стандарди и алатки кои промовираат превенција и контролата на психосоцијални ризици и стрес поврзан со работата на национално ниво и на ниво на претпријатие (технички стандарди, упатства, протоколи, алатки за интервенција, материјали за обука).



Меѓународни стандарди на трудот

- **Конвенција на МОТ за безбедност и здравје при работа, 1981 година (бр. 155) и Препораката бр.164**
Усвојување и примена на политика за БЗР со цел заштита на физичкото и менталното здравје на работниците со помош на адаптација на машините, опремата, работното време, организацијата на работата и работните процеси на според физичките и менталните капацитети на работниците.
- **Конвенција за услуги за медицина на трудот, 1985 година (бр. 161) и Препораката бр.171**
Улоги и функции на услугите за медицина на трудот во помагањето на работодавачите, работниците, и нивните претставници во воспоставувањето и одржувањето на безбедна и здрава работна средина, вклучително и приспособување на работата кон способностите на работниците за да се обезбеди оптималното физичко и ментално здравје при работа.
- **Конвенција за промотивната Рамка за Безбедност и здравје при работа, 2006 година (бр. 187) и Препораката бр.197**
Услови и функции на национална структура, релевантни институции и засегнатите страни одговорни за спроведување политика за БЗР на национално ниво и на ниво на претпријатие и градење превентивна **култура за БЗР.**



ВКЛУЧУВАЊЕ НА МЕНТАЛНИТЕ НАРУШУВАЊА ВО ЛИСТАТА НА МОТ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ

- Препорака на МОТ за списокот на професионални болести, 2002 година (бр. 194)
- Списокот на МОТ (ажуриран во 2010 година) конкретно вклучува ментални нарушувања и нарушувања во однесувањето

2.4. Ментални и нарушувања во однесувањето

2.4.1. Посттравматско стресно нарушување

2.4.2. Други ментални нарушувања или нарушувања во однесувањето кои не се споменати во претходната точка каде што научно или со методи соодветни на националните услови и практика е утврдена директна врска помеѓу изложеноста на факторите на ризик кои произлегуваат од работните активности и менталните и бихејвиоралните нарушување(и) со кои се здобил работникот.



ВКЛУЧУВАЊЕ НА НАРУШУВАЊА ПОВРЗАНИ СЕ СТОРЕС КАЈ НАЦИОНАЛНИ ЛИСТИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ

Примери за нарушувања поврзани со стрес вклучени во националните листи на професионални болести се:

- Посттравматско стресно нарушување ;
- Невроза, психоневроза;
- Ментални нарушувања, депресија;
- Нарушувања на сонот, несоница;
- Исцрпеност;
- Зависност од алкохол;
- Замор, болести предизвикани од преоптоварување;
- Болести поради психосоцијални ризици или стрес поврзан со работата.



▶ НАЦИОНАЛНИ СТРАТЕГИИ И ИНИЦИЈАТИВИ

Примери на иницијативи спроведени на национално ниво од страна на министерствата за труд и други органи заБЗР , институции за социјално осигурување, истражувачки институти, социјални партнери и професионалци. асоцијации се:

- ✓ Вклучување на психосоцијални ризици во националните стратегии и политики за БЗР или усвојување на специфични национални стратегии за ментално здравје;
- ✓ Организирање на кампањи за подигање на свеста за стресот поврзан со работата и менталното здравје на работа;
- ✓ Развој на истражување за психосоцијалните ризици и стресот поврзан со работата;
- ✓ Дизајн и објавување на насоки и протоколи за превенција и управување со психосоцијални ризици и стрес поврзан со работата;
- ✓ Креирање на специфична проценка на ризик и алатки за управување и интервенција.



КОЛЕКТИВЕН ПРИСТАП КОН СПРЕЧУВАЊЕ И КОНТРОЛИРАЊЕ НА ПРИЧИНИТЕ ЗА СТРЕС ПОВРЗАН СО РАБОТАТА

- ✓ Спроведување колективна проценка на ризик и мерки за управување со психосоцијални ризици како што се прави со други ризици на работното место.
- ✓ Донесување на колективни и индивидуални превентивни и контролни мерки и ангажирање на работниците и нивните претставници во нивното спроведување.
- ✓ Подобрување на способноста за справување на работниците преку зголемување на нивната контрола над нивните задачи;
- ✓ Подобрување на комуникацијата во организацијата.
- ✓ Овозможување учество на работниците во одлучувањето.
- ✓ Градење системи за социјална поддршка за работниците на работното место.
- ✓ Земање во предвид на меѓусебната поврзаност помеѓу работните и животните услови.
- ✓ Проценување на потребите на организацијата земајќи ги во предвид организациските, индивидуалните и индивидуално/организациските интеракции при евалуација на здравствените барања на работниците.



Алатки на МОТ

Прирачник со практични чекори за спречување на стресот на работното место

- Целта на овој прирачник е разгледување прашања што се однесуваат на стресот на работното место.
- Тој вклучува лесно применливи контролни точки за одредување на стресорите при работа и за ублажување на нивните штетни ефекти.
- Работниците и работодавачите ќе можат да ги користат контролните точки за да ги откријат причините за појава на стрес на работното место и да преземат ефективни мерки за нивно решавање.
- Од суштинска важност за успешноста на која било програма за контрола на стресот на работното место е процесот за спречување на стресот да биде поврзан со процена на ризикот.



Алатки на МОТ

Прирачник со практични чекори за спречување на стресот на работното место

- Оваа публикација е многу повеќе од прирачник за справување со стрес затоа што голем дел од содржаните илустрации се водич за добри практики за безбедност и здравје што, секако, ќе придонесе стресот да се сведе на минимум.
- Контролните точки претставуваат едноставни подобрувања на работното место со ниски трошоци и веднаш се применливи во различни работни ситуации.
- Со оглед на фактот што контролните точки покриваат пошироки области, корисниците треба ги земаат предвид локалните ситуации.
- Овој Прирачник содржи 50 контролни точки. Може да ги користите сите ставки или да создадете ваша сопствена листа која ги содржи само оние ставки што се важни за работното место.



Алатки на МОТ

Прирачник со практични чекори за спречување на стресот на работното место

- Оваа публикација е многу повеќе од прирачник за справување со стрес затоа што голем дел од содржаните илустрации се водич за добри практики за безбедност и здравје што, секако, ќе придонесе стресот да се сведе на минимум.
- Контролните точки претставуваат едноставни подобрувања на работното место со ниски трошоци и веднаш се применливи во различни работни ситуации.
- Со оглед на фактот што контролните точки покриваат пошироки области, корисниците треба ги земаат предвид локалните ситуации.
- Овој Прирачник содржи 50 контролни точки. Може да ги користите сите ставки или да создадете ваша сопствена листа која ги содржи само оние ставки што се важни за работното место.



▶ **Благодарам!**