

Munkahelyi stressz és stresszkezelés az EU-ban. Luxus, vagy gazdasági kényszer?

Purebl György

Semmelweis Egyetem
Magatartástudományi Intézet





Stresszhez társuló mentális zavarok a XXI. Században

- Munkahelyi stressz és kiégés
- **Depresszió***
- (trauma)
- ***Növekvő gyakoriság**
- ***Egészségügyi kockázati tényező (diabétesz, szív-érrendszer)**
- ***Gazdasági időzített bomba**
- ***A munkahelyi hiányzások leggyakoribb oka az EU-ban**

*The World Health Report 2001, Health Systems: Improving Performance, Geneva: WHO, 2001



A depressziós tünetegyüttes gyakoriságának változása Mo-n 1988 - 2013 (%) (Hungarostudy)

Rövidített BDI	1988	1995	2002	2006	2013
Normál	75.4	69.5	71.6	68.1	70.4
Egyhe	16.8	17.1	15.0	15.1	12.8
Közepes	4.6	6.4	5.8	6.1	6.8
Súlyos	2.9	7.0	7.6	10.7	9.9



Munkahelyi stressz

- **A munkahelyi stressz az egyik legnagyobb foglalkozási kihívás az EU-ban**
- **Minden 4. munkavállaló érintett**
- **Hatalmas költségek, leginkább a termelékenység csökkenése miatt**
- **Minden szektorban, és minden cégtípusnál, mérettől függetlenül**
- **Az elvesztett munkanapok 50% - 60% a stressz miatt**
- **A második leggyakrabban jelentett munkahelyi egészségprobléma, a munkavállalók 22% érintette már 2005-ben is**
- **In 2002, éves költségét 20 milliárd Euróra becsülték**



Munkahelyi stressz és depresszió

Gyakori és nem felismert (Tennant 2001)

OR approx 1.8 (syst. Review, 12 prospective cohort vizsgálat, Siegrist 2008)

A lelki egészség elvesztése a munkaerőpiac legújabb kihívása (OECD 2011)

Tennant (2001). J Psychosom Res 51: 697-704

Siegrist J. (2008) Eur Arch Psychiat Clin Neurosci 258 Suppl 5:115-9.

Sick on the job? Myth and Realities about Mental Health and Work OECD 2011.



Munkahelyi stressz és depresszió

országos reprezentatív vizsgálat(Hungarostudy) 2013

- Rövidített Erőfeszítés/jutalom egyensúlytalanság kérdőív
 - BDI 10-≤18 12.8%
 - BDI 18- 26 6.8%
 - BDI > 26 9.9%
- Depressziószűrés (BDI) Klinikai szintet elérő 16.7%
- Alkoholproblémák szűrése



Munkahelyi stresszfactorok, testi tünetek és
depresszió (BDI>18).
Korra nemre és végzettségre kontrollált adatok
<0,05; **p<0,01

	PHQ>10	BDI>18
EJE	2.36**	6.00**
Túlválallás	2.95**	3.54**
Kevés kontroll	1.38ns	1.23**
Kevés támogatás	1.17ns	1.99*
Magas munkahelyi bizonytalanság	2.37 **	1.80*



Munkahelyi stressz, alkohol és dohányzás

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

	AUDIT	Smoking
EJE	1.72*	1.59*
Túlválallás	1.28ns	1.05ns
Kevés kontroll	1.24ns	1.25ns
Kevés támogatás	0.85ns	1.27ns
Magas munkahelyi bizonytalanság	2.15*	1.13ns



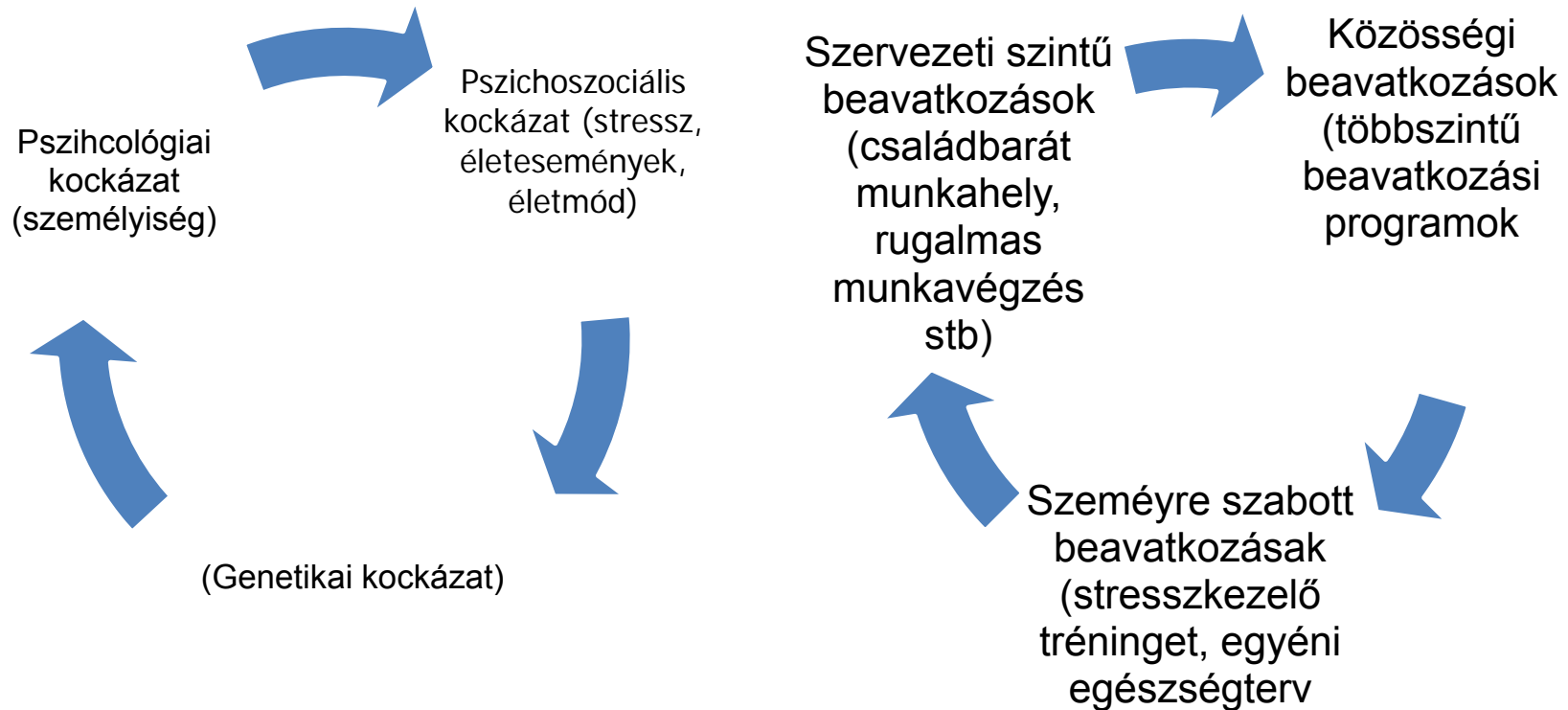
Mit teszünk ellene? És mennyire hatékonyan?

- Rengeteg erőfeszítés a munkahelyi stressz kezelésére
- Rengeteg kutatásra elköltött pénz
- Újabb és újabb MH-i stresszkezelő programok
- A várt siker elmaradása
- Mint láttuk ez régóta tudjuk már, és mégsem tudunk vele mit kezdeni
- Az EU a világ legfejlettebb és leggazdagabb régiói közé tartozik
- A depresszió gyógyítható – mégis egyre nagyobb népegészségügyi probléma

Akkor valamit nagyon elnézünk???



Kockázatkezelés és intervenciók



- Személyre szabott rizikó profil
- **Szektorok közötti együttműködés**
- A beavatkozások illesztése az célcsoport rizikó profiljához
– a „mosóprogram” tréningek korlátozottan hatékonyak!



Mit támogassunk?

A munkahelyi stresszkezelő programok 45%-ban csökkentik a depresszió kockázatát (MATRIX 2013)*

A munkahelyi lelki egészségvédelembe befektett pénz már egy év alatt ötszörösen megtérül**

*MATRIX (2013) Economic analysis of workplace mental health promotion and mental disorder prevention programmes and of their potential contribution to EU health, social and economic policy objectives. EU **Executive Agency for Health and Customers**

McDaid D, under IMPACT(2011). Making the the long-term economic case for investing in mental health to contribute to sustainability. **EU Executive Agency for Health and Customers



Akadályok leküzdése

- Különítsük el a hatékony és a nem hatékony programokat – mérés, monitoring, minőségbiztosítás*
- Munkaerőpiaci védelem és szociális protekció*
- Antistigma aktivitás
- A fenntartható fejlődés egyik záloga a lelki egészség
(Sustainable Development Goals (SDGs) in the declaration of UN Development Agenda 2030)