

# **„Egészséges munkahelyek – Kezeljük a stresszt!”**

## **A munkahelyi stressz és a pszichoszociális kockázatok kezelése**

dr. Erősné dr. Bereczki Edit

Nemzetgazdasági Minisztérium - TÁMOP 2.4.8

Budapest, 2015. 10. 20.



A munkahelyi biztonság és egészségvédelem mindenkit érint. Jó Önnek. Jó a vállalkozásoknak.

# Stressz és a munkahelyi stressz: Új kockázat?

- „... **minden munka stresszel jár**, de nem igaz, hogy distresszel is jár.”  
(Selye János)
- A munkahelyi stressz és a munkahelyi pszichoszociális tényezők **betegségeket okozhatnak**. **Következmény:** a munka hatékonysága, a teljesítmény romlik, nő a fluktuáció és a hiányzás, emelkedik a munkabalesetek és a foglalkozási megbetegedések száma
- Az **egészség** olyan képesség és állapot is, amelynek révén az egyén **meg tud küzdeni** az élet mindennapos nehézségeivel, **a stresszel is**.
- EU Bizottság – Szociális Partnerek Megállapodásai:  
**2004: „A munkahelyi stresszről”**  
**2007: „A munkahelyi zaklatásról és erőszakról”**



# EU-OSHA – ERO: Kockázatkutató Központ (2009)



Életkor

Vegyi kockázatok a kkvk-nál

A foglalkoztatás elemzése tevékenységek szerint

Zajexpozíció és halláskárosodás

Ultraibolya sugárzásnak való kitettség

Nemek szerinti megoszlás

Munkaerőpiac ← foglalkoztatási jogviszony

Nanotechnológiák

Foglalkozási megbetegedések

Foglalkoztatási struktúra

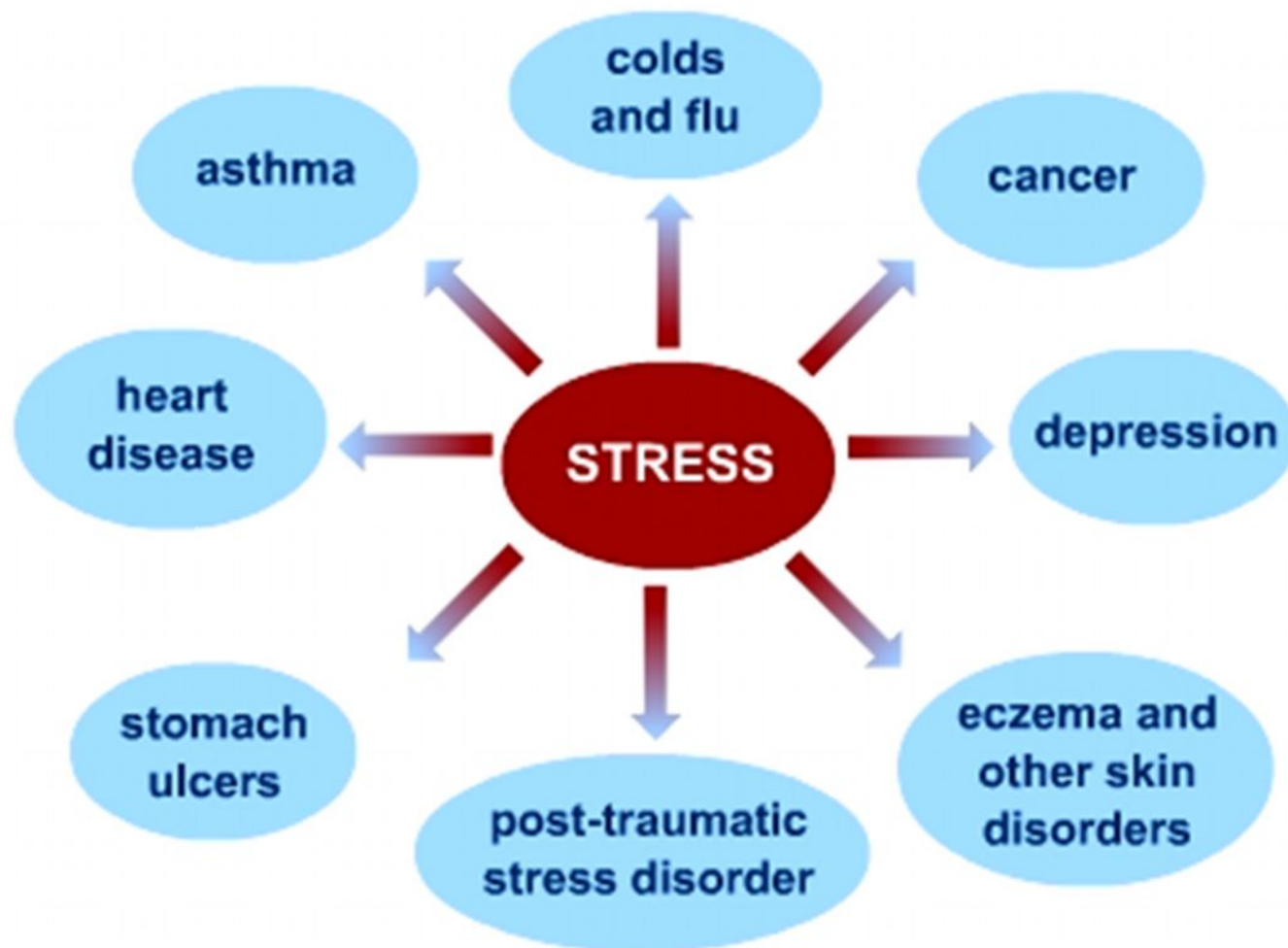
Pandémia

Munkahelyi balesetek

**Munkahelyi stressz**

Fiatalkorú munkavállalók

# A stressz és egyes betegségek (> 200 koncepció)





# ESENER-1 (2009) és ESENER-2 (2014)

## European Survey on New & Emerging Risks

**EU-OSHA ESENER felmérései szerint az EU egyik legfőbb munkavédelmi kihívása** a munkahelyi stressz és a munkahelyi pszichoszociális kockázatok kezelése, valamint a munkavállalók bevonása

[illegible][illegible][illegible]

# Felmérések, tanulmányok, kampányok tanulságai...

- **Mi a stressz?**

**Önmagában nem betegség**, a szervezet védekező – alkalmazkodó reakciója az őt érő különböző fizikai, lelki, idegi hatásokra (stresszorokra). A heveny stressz a **vészreakció**, az idült stressz kezdeti szakasza **+ (eustressz)**, ami az alkalmazkodást szolgálja. Ha jelentős és hosszú ideig tart, a szervezet kimerül, nem képes alkalmazkodni: ez **– (distressz)** szakasz.

- **Mi a munkahelyi stressz?**

**Ha a munkavállaló nem tud megbirkózni a munkavégzés követelményeivel** (képességei vagy az eszközök hiánya miatt). Az okok a munkavégzésben, a munkakörülményekben, a munkakörnyezetben keresendők, **de** a munkavállaló személyiségében rejlő hajlamosító tényező – **a rizikódiszpozíció - is számít.**



▪ **A munkahelyi pszichoszociális kockázatok (= gyűjtőfogalom):**

- fokozott pszichés terheléssel járó munkavégzés
- fokozottan baleseti veszéllyel járó munkakörök, tevékenységek
- pszichoszociális egészségkárosító kóroki tényezők hatása miatt alakulhatnak ki a kockázatok,

**ha a munkahelyen nem megfelelően tervezett:** a munkafeladat, a munkaszervezet, a munkafolyamat, a munkafeltételek, a fizikai és a szociális munkakörülmények és a munkakörnyezet;

**ha** a krónikus munkahelyi stressz és a pszichoterror (zaklatás és erőszak), **pszichoszociális kockázatok kezelése, a védelem és a megelőzés nem megfelelő** a szervezet és az egyén (a munkavállalók) szintjén (szabályozás, forrás, szaktudás, módszer, monitorozás, stb. híján)

■ **A krónikus munkahelyi stressz és a pszichoszociális kockázati tényezők által kiváltott rendellenességek lehetnek:**

- 
- viselkedési, magatartási (szociális) zavarok
  - lelki (pszichés) és idegi (mentális) tünetek és panaszok
  - testi (szomatikus) és testi-lelki (pszicho-szomatikus) betegségek
- 

Az egészségi rendellenességek **következménye** a szervezet szintjén:

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


**Nő a munkabalesetek és a foglalkozási megbetegedések száma!**



## ■ **A pszichoszociális kockázatok helyes munkahelyi kezelése:**

- a 2000-es évektől egyre növekvő probléma, az **EU** közösség egyik **legnagyobb munkavédelmi kihívása**, kihat a népegészségügyre is
- a WHO előrejelzése szerint **2030-ra** a munkahelyi túlzott megterhelés miatt a **depresszió** lesz a vezető betegség
- a 89/391/EGK irányelv által bevezetett **egységes kockázatértékelésen** (= kockázatbecslés - kezelés - kommunikáció) **alapuló megelőzés** elvét, az EU-SZP Megállapodásait, a kockázatértékelés 5 lépésből álló **módszerét** kell alkalmazni pl. a stressz monitorozása és a megelőzés **eltérő intézkedései** során a **szervezet** (munkaszervezés és irányítás) és az **egyén** szintjén (egészségügyi szűrés, kezelés: pszichológus, munkapszichológus, pszichiáter révén) a terhelés csökkentése és az alkalmazkodás (az adaptáció) növelése érdekében (+ ergonómus)

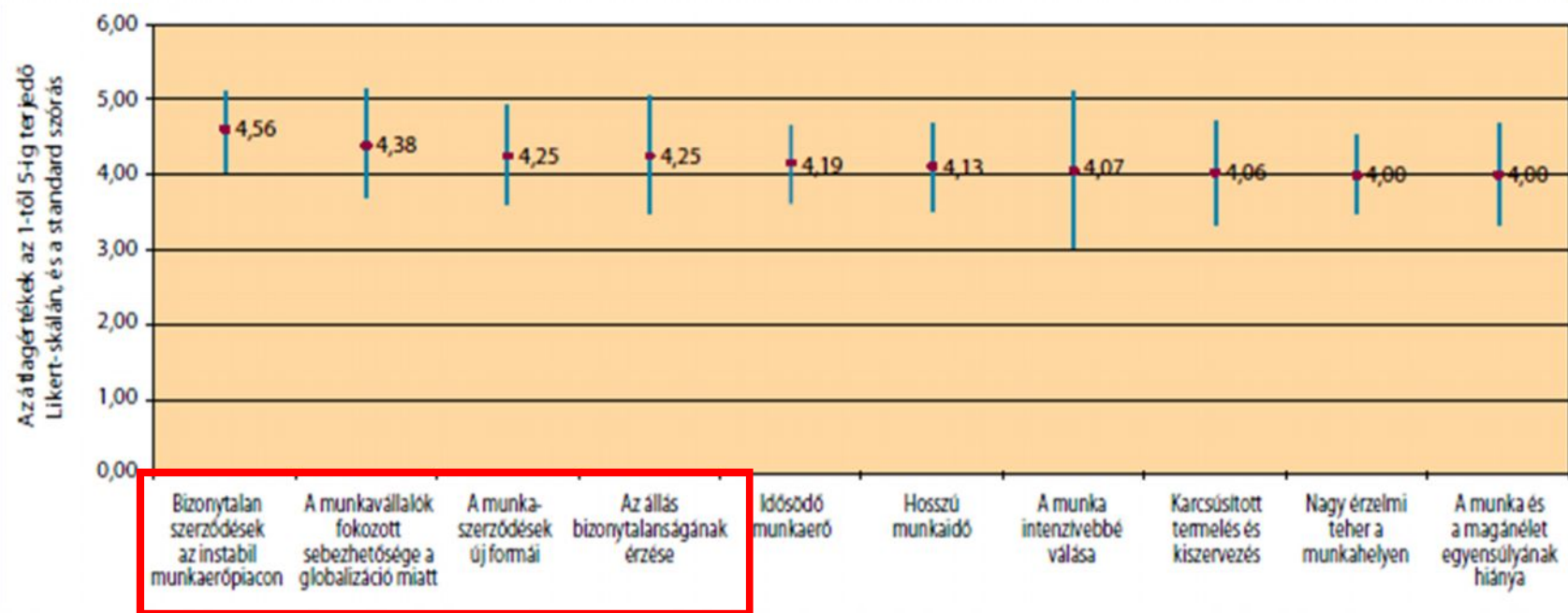
# Régi vagy új probléma a pszichoszociális kockázat?

- Stresszorok mindenütt jelen vannak: munkahelyen belül és kívül.
- **A gazdasági és szociális feltételek változása miatt:**
  - az **új munkakörülmények új kihívásokat és új kockázatokat** jelenthetnek (rég, új vagy újonnan jelentkező)
  - **a fő problémát továbbra is a munkahelyi stressz**, a munkahelyi pszichoterror, **a pszichoszociális kockázatok** és azok **kezelése** jelenti, de az egyes kockázati csoportokon belül is más-más kerül előtérbe, folyamatosan változnak a prioritások 
  - a **munkahelyi biztonság és egészségvédelem** is új típusú, módszeres megközelítést igényel a kockázatkezelés szakmai támogatása során (a kvalitatív kockázatbecslés – az „eltűrhető” kockázatok miatt)
  - a **munkáltatók** hozzáállása is változott a munkavédelmi irányítás terén.

# EUROFOUND: EWCS (1 – 5.)

## 4. European Working Conditions Surveys, EU25, 2005.

### A 10 legfontosabb újonnan megjelenő pszichoszociális kockázat



## 5. EWCS, EU27, 2009. (2014)

### Az intézményekben jelenlévő pszichoszociális kockázatok (%)

Az idő szűkössége

Problémás ügyfelek, betegek, tanulók, stb.

Nem megfelelő a kommunikáció a szervezeten belül

A munkahely bizonytalansága

Nem megfelelő az együttműködés a szervezeten belül

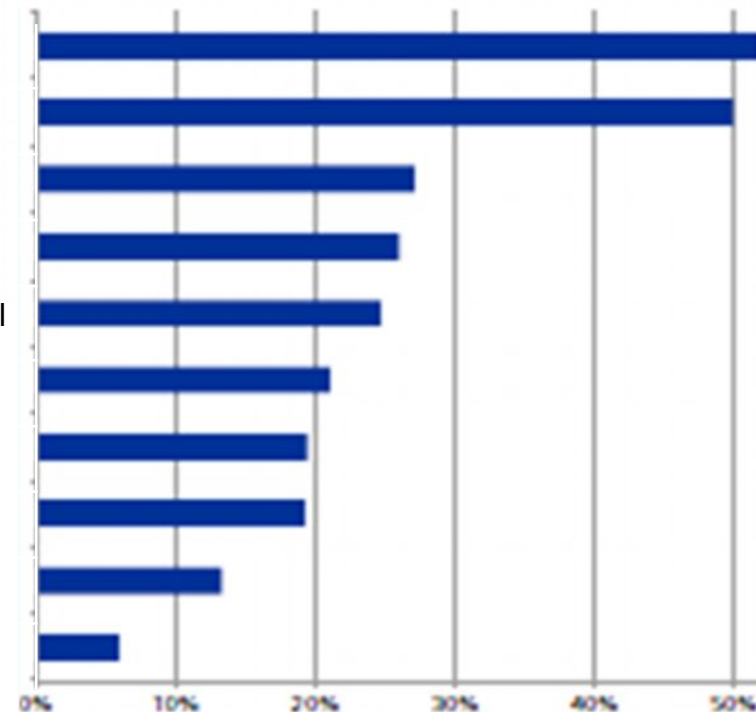
A munkahelyi kapcsolatok problémái

A munkavállalók nincs ráhatása a munkaszervezetre

Hosszú vagy rendszertelen a munkaidő

Tisztázatlan az emberi erőforrás politika

Diszkrimináció





# Új és újonnan keletkező munkahelyi kockázatok\*

- Ami **korábban ismeretlen volt**, és aminek az oka valamilyen új eljárás, új technológia, új típusú munkahely, valamilyen társadalmi vagy szervezeti változás.
- Aminek a kialakulásában szerepet játszó veszélyek azonosítását az **új tudományos** (műszaki, technikai, orvosi) **ismeretek** tették lehetővé.
- Olyan korábbi veszély, ami miatt **a kockázatnak kitett munkavállalók száma megnő**, ezáltal a jelentős (kárt, sérülést, egészségkárosodást jelentő) kockázatok előfordulási gyakorisága is a nem megengedhető /nem elfogadott/nem eltűrhető szintre emelkedik (> 10mR).

\* Forrás: EU-OSHA

# Okai: a munka, a gazdaság, a társadalom változásai

- **Globalizáció és a növekedés következményei:** a gazdasági szerkezet átalakul, a szolgáltatási szektor növekszik, a munka intenzívebb, nagyobb a munkahelyi nyomás, atipikus a munkavégzés és emiatt **a munka és a munkahely bizonytalanná válik.**
- **A műszaki - technikai fejlődés, a termelékenység növelése,** a munka komplexebbé válása és az élethosszig tartó tanulás miatt felborul a munka és a magánélet egyensúlya, **a pszichoszociális kockázatok aránya nő, emiatt gyakoribb az MSDs és a „techno-stressz” előfordulása is.**
- **Az európai demográfiai változások,** az európai munkaerő „előregedése” új népegészségügyi és egyben munkavédelmi kihívást is jelent a **munkavégző képesség** megfelelő szintű **megőrzése** érdekében és az **idősödő** munkavállalók **továbbfoglalkoztatásának biztosítása** végett.

# Az új és újonnan felmerülő kockázatok fajtái

## 1. Új és kialakulóban lévő fizikai kockázatok

Fizikai inaktivitás →

elhízás, MSDs, cukorbetegség, szív- és érrendszeri és rákos megbetegedés, szorongás és depresszió

Kombinált fizikai és pszichoszociális kockázatok →

gyakoribbak a váz- és izomrendszeri rendellenességek (MSDs)

## 2. Új és újonnan megjelenő pszichoszociális kockázatok

A munka és a munkahely bizonytalansága →

distressz, szorongás, depresszió, kiégés

Magas követelmények alacsony kontroll mellett →

szív- és érrendszeri betegségek, MSDs, mentális problémák

Nagy érzelmi megterhelés, munkahelyi erőszak és zaklatás túlzott növekedése egyes ágazatokban →

mentális és lelki problémák, distressz, kiégés

A munka - magánélet egyensúlyának felborulása miatt →

a pszichoszociális kockázatok szintje növekszik

### **3. Veszélyes anyagok**

Mesterséges nanoanyagok →

Az egészségkárosító hatások (gyulladáskeltő, toxikus, immun-rendszer károsító?) nem kellően ismertek!

Újabb vegyi anyagok →

CAREX, gyulladáskeltő, citotoxikus, stb. hatások

Újabb biológiai ágensek megjelenése →

Globális világjárványok - Pandémiák

Kombinált kockázatok →

szinergizmus, addicionálás, hosszú latencia: CMR, HCC



# Régi és új munkahelyi veszély = Új munkahelyi kockázat?

- Veszély (hatás, tényező, expozíció) **nem** = a kockázattal
- **Kockázat:** veszélyhelyzetben a sérülés vagy az egészségkárosodás valószínűségének és súlyosságának együttes hatása.
- Veszély azonosítása **nem** = a kockázatkezeléssel
- Kockázatkezelés helyett kockázatelemzés: becslés - kezelés - kommunikáció a helyes, a kockázatértékelés 5 lépésből álló módszere az általános
- **A cselekvés, a tevékenység, a munkavégzés a meghatározó – a védelem és a megelőzés dönti el, hogy a veszélyből lesz-e kockázat!**

