

# 28 kwietnia – Stres w pracy stanowi duże zagrożenie

## Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy World Day for Safety and Health at Work

28 kwietnia jest w wielu krajach związany z obchodami Światowego Dnia Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy, które są promowane i współorganizowane przez Międzynarodową Organizację Pracy (MOP, International Labour Organization – ILO). Dzień ten proklamowany został przez tę organizację w 2003 r.; jego obchody odbywają się na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i międzynarodowym.

MOP wspiera obchody na zasadzie trójstronnej współpracy przedstawicieli organów władzy, pracodawców i pracowników przy udziale wielu instytucji i organizacji. Jest to także okazja do organizowania krajowych kampanii upowszechniających wiedzę o zasadach ochrony człowieka w procesie pracy, nowych zagrożeniach zawodowych, potrzebie podnoszenia poziomu kultury bezpieczeństwa pracy i wielu innych zagadnieniach związanych z problematyką bhp.

W tym roku tematem kampanii, proponowanym przez MOP jest:

### Stres w pracy: wspólne wyzwanie *Workplaces stress: a collective challenge*

Problem stresu w pracy staje się coraz bardziej zauważalny, gdyż przy szybkim tempie życia i pracy, trudnych wyzwaniach i wysokich oczekiwaniach ze strony pracodawców, pracownicy doświadczają coraz większej presji. Spełnianie wymagań stawianych przez zmieniający się świat pracy często prowadzi do rozwoju zagrożeń psychospołecznych. Problemem jest wzrastająca konkurencja, dłuższe godziny pracy, nacisk na wydajność. Zagrożenia te powodują, że miejsca pracy stają się coraz bardziej stresogennym środowiskiem dla pracownika. Stawianie „przełomy” pomiędzy pracą i życiem prywatnym staje się coraz trudniejsze, równowaga „praca-życie prywatne” jest często niemożliwa do utrzymania.

Do tego dochodzą wyraźne zmiany w stosunkach międzyludzkich w pracy. Kryzys ekonomiczny, migracje i inne nowe zjawiska w światowej gospodarce powodują, że pracownicy doświadczają zmian organizacyjnych i restrukturyzacji, zmniejszenia możliwości zarobkowych i niepewności, lęku o utrzymanie stanowiska w pracy i stabilności finansowej rodziny, masowych zwolnień i bezrobocia.

W ostatnim czasie coraz większą wagę do zagrożeń psychospołecznych i stresu w pracy zaczęli przykładać zarówno naukowcy, jak i praktycy, a także decydenci. Zawodowy stres został uznany za groźne zjawisko dotyczące wszystkich krajów, wszelkich zawodów i każdego pracownika zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się.

Przedłużanie się doświadczania stresu i poczucie niepewności jutra powodują poważne negatywne zmiany w psychice i fizjologii człowieka, a to prowadzi m.in. do chorób, absencji w pracy,

zmniejszenia innowacyjności i wydajności całego przedsiębiorstwa, a w konsekwencji – gospodarki kraju.

Dlatego uświadamianie całemu społeczeństwu, a w szczególności osobom pracującym, wagi tej problematyki, metod ochrony przed stresem, technik relaksacyjnych, utrzymania równowagi „praca-życie prywatne” itp. jest bardzo ważne. Wiele instytucji i organizacji prowadzi działania w zakresie upowszechniania wiedzy w tym zakresie, organizuje szkolenia i kampanie informacyjne.

Wiele robią w tym zakresie także organizacje międzynarodowe. Na przykład Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) w latach 2014-2015 zorganizowała kampanię na rzecz zdrowych i bezpiecznych miejsc pracy, prowadzoną pod hasłem „Stres w pracy? Nie, dziękuję!”. W jej ramach podjęto wiele inicjatyw prowadzących do poprawy dobrostanu psychicznego pracowników i ich zadowolenia z pracy. EU-OSHA opracowała materiały na potrzeby kampanii, dostępne w 25 wersjach językowych. W Internecie udostępniono liczne praktyczne narzędzia do oceny i zmniejszenia stresu i zagrożeń psychospołecznych w miejscu pracy z różnych krajów, m.in. podręcznik MOP „Lista kontrolna w zakresie zapobiegania stresowi w pracy”, normy zarządzania stresem brytyjskiej HSE, materiały francuskie, belgijskie i inne narzędzia upowszechniane przez krajowe punkty centralne EU-OSHA (<https://osha.europa.eu/en/healthy-workplaces-campaigns/healthy-workplaces-manage-stress>).

Placówki Agencji w różnych krajach organizowały m.in. Europejskie Tygodnie Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, prowadzono Europejski Konkurs Dobrych Praktyk. Podkreślano, że zarządzanie stresem i zagrożeniami psychospołecznymi w pracy daje wymierne korzyści dla każdej firmy i przeważa nad kosztami.

Międzynarodowa Organizacja Pracy także przykłada dużą wagę do zagrożeń psychospołecznych, w tym ograniczania i eliminowania stresu zawodowego – podkreśliła to, wybierając tematykę stresu jako przewodnią w obchodach Dnia w 2016 r.

W 2016 r. MOP (dział LABADMIN/OSH) opracowała obszerny raport „Workplace Stress: A Collective Challenge. World Day for Safety and Health at Work, 28 April 2016”. W dokumencie tym omówiono m.in. wpływ stresu na jakość i wydajność pracy, zdrowie, bezpieczeństwo i dobrostan pracowników, prowadzący do zaburzeń zdrowia mentalnego i fizycznego, a przez to do zwiększenia kosztów ekonomicznych. Przedstawiono m.in. wyniki wielu badań w tym zakresie, przeprowadzonych w różnych krajach. Omówiono także istniejące przepisy prawne związane m.in. ze stresem w pracy – międzynarodowe standardy pracy MOP (konwencje i zalecenia), regionalną i krajową legislację w różnych krajach, w tym działania inspekcji pracy. Naświetlono ponadto problem strategii w zakresie prewencji i zarządzania zagrożeniami psychospołecznymi na przykładzie działań organizacji i instytucji międzynarodowych, regionalnych i krajowych, a także angażowania w te działania partnerów społecznych. Scharakteryzowano globalne trendy i przewidywane przyszłe scenariusze. Podkreślono potrzebę kolektywnego podejścia do zarządzania stresem i ochrony pracowników przed skutkami zagrożeń psychospołecznych.

Dokument ten zawiera wykaz cytowanych i omawianych odniesień i odsyłaczy, aneksy w formie tabel i wykresów, m.in. wykaz opublikowanych narzędzi pomocnych w ocenie występowania stresu i jego eliminowania oraz obszerną bibliografię przedmiotu i stanowi ważne źródło informacji na temat stresu w pracy. Anglojęzyczny pełny tekst bardzo obszernego raportu jest dostępny w portalu MOP w witrynie związanej z Dniem i problematyką stresu w pracy ([www.ilo.org/safeday](http://www.ilo.org/safeday)), gdzie zamieszczono także plakat Dnia i inne materiały, które mogą być tłumaczone i wykorzystywane.

Plakat Dnia 28 kwietnia (fot.) oraz fragmenty Raportu MOP zostały przetłumaczone przez CIOP-PIB na język polski i mogą być wykorzystywane w krajowej kampanii.



Fot. Plakat MOP na 2016 rok (zarazem okładka raportu)  
Źródło: ([www.ilo.org/safeday](http://www.ilo.org/safeday))



# Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków przy Pracy i Chorób Zawodowych International Commemoration Day (ICD) for Dead and Injured Workers

Dzień 28 kwietnia jest także obchodzony od 1989 r. przez organizacje związków zawodowych w wielu krajach. Obchody są organizowane przez związki zawodowe na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym, a międzynarodowym koordynatorem działań jest International Trade Union Confederation – Konfederacja Wolnych Związków Zawodowych (ITUC), zrzeszająca ponad 300 krajowych organizacji związkowych, reprezentujących ponad 180 milionów członków w ok. 160 krajach i terytoriach (<http://www.ituc-csi.org/?lang=en>).

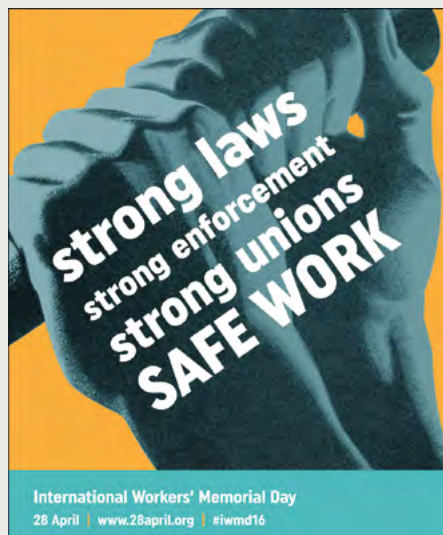
Obchody Dnia, który coraz częściej nazywa się Dniem Pamięci o Pracownikach – Workers' Memorial Day (WMD) – są poświęcone pamięci pracowników, którzy ulegli wypadkom w pracy, zapadli na choroby zawodowe albo zginęli podczas wykonywania zadań w pracy. Są one także okazją do upowszechniania problematyki bhp, form i sposobów unikania zagrożeń i ochrony pracowników w procesie pracy. Obchody mają zróżnicowaną formę, np. uroczyste posiedzenia w krajowych instytucjach rządowych, którym towarzyszą wystawy i konferencje. Organizowane są sympozja, wykłady, przeglądy filmów bhp, kampanie informacyjno-edukacyjne, spotkania ze specjalistami bhp, naukowcami i praktykami, wykłady, seminaria, szerokie akcje obejmujące różne przedsiębiorstwa, w tym także demonstracje, pochody. Akcje edukacyjne mają na celu upowszechnianie wśród społeczeństwa zasad bezpiecznej, zdrowej i godnej pracy oraz podnoszenie społecznej świadomości na temat nowych zagrożeń zawodowych i sposobów ich unikania. 28 kwietnia jest zatem zarówno dniem wspominania poszkodowanych, jak i okazją do upowszechniania wiedzy o bhp.

W 2016 r. tematem przewodnim Dnia 28 kwietnia obchodzonego przez związki zawodowe jest:

## Dobre prawo – prawidłowe egzekwowanie – silne związki zawodowe Strong Laws – Strong Enforcement – Strong Unions

Wielu organizatorów obchodów kieruje się także dorocznym hasłem: „Pamiętajmy o zmarłych, ale walczmy o żyjących” (*Remember the dead, but fight for the living*). Przepisy prawne, nawet najlepsze, nie wystarczą, jeśli nie są prawidłowo wprowadzane i egzekwowane. Dlatego tak ważna jest rola inspekcji pracy i związków zawodowych w egzekwowaniu i przestrzeganiu prawa pracy.

Informacje na temat związkowych obchodów Dnia w wielu krajach, teksty opracowanych materiałów informacyjnych itp. są zamieszczane w nowej witrynie przygotowywanej przez ITUC i angielskie czasopismo HAZARD: [www.28april.org](http://www.28april.org). Poszukując informacji warto także korzystać ze źródeł zamieszczanych przez organizacje i instytucje krajowe i międzynarodowe na portalach społecznościowych (Facebook, Twitter, Youtube, Flickr). Wiele organizacji prowadzi także internetowe blogi, rozsyła biuletyny itp.



## 28 kwietnia w Polsce

28 kwietnia w naszym kraju został ustanowiony przez Sejm RP Dniem Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy uchwałą z 9 lipca 2003 r. Związkowe obchody z inicjatywy NSZZ „Solidarność” organizowane są od 1991 r. pod nazwą Światowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków przy Pracy i Chorób Zawodowych.

Ważnym akcentem tegorocznych obchodów będzie uroczyste posiedzenie Rady Ochrony Pracy przy Sejmie RP 28 kwietnia w Warszawie i towarzysząca mu ogólnopolska konferencja. Uroczystości odbędą się pod honorowym patronatem Marszałka Sejmu, a główny temat to: „Bhp pracy w sektorach gospodarki o najwyższej liczbie wypadków śmiertelnych i ciężkich. Koszty społeczne i ekonomiczne wypadków przy pracy”. Zaproszeni zostali przedstawiciele nauki i praktyki z zakresu bezpieczeństwa pracy, instytucji ustawodawczych i nadzorujących, m.in. z PIP, GUS, ZUS, CIOP-PIB. Obecni będą także przedstawiciele pracodawców oraz organizacji związkowych.

Uroczyste obchody Dnia planują także związki zawodowe. Główne uroczystości organizuje we Wrocławiu Region Dolny Śląsk NSZZ „Solidarność”. 25 kwietnia odbędzie się ogólnopolska konferencja: „Czas pracy a pozakodeksowe formy zatrudnienia – stan aktualny i perspektywy na przyszłość”. Także w Łodzi odbędą się uroczystości organizowane przez PIP i środowisko naukowe. Jak co roku Prezydium OPZZ ogłosi swój apel, zachęcając związkowców do jego upowszechniania, a także do przestrzegania i promowania zasad bezpiecznej i zdrowej pracy.

Warto podkreślić, że w Polsce dużą wagę przykładają się także do problematyki stresu, która przewija się co roku w tematyce wielu wydarzeń związanych z bhp. Np. w latach 2014-2015 w ramach organizowanej przez Krajowy Punkt Centralny EU-OSHA, którego rolę pełni CIOP-PIB, zorganizowano wiele przedsięwzięć typu: konferencje, seminaria, warsztaty, spotkania w firmach, pokazy filmów. Upowszechniono kilkadziesiąt tysięcy sztuk materiałów informacyjnych i promocyjnych, a także ukazywały się spoty reklamowe oraz ponad 120 artykułów i informacji prasowych. Instytut prowadził stronę internetową kampanii ([stres.ciop.pl](http://stres.ciop.pl)) oraz profil kampanii w portalu Facebook.

Jak widać, w naszym kraju wiele wydarzeń związanych z Dniem 28 kwietnia i jego przesłaniami organizowanych jest wspólnie przez różne podmioty – organy władzy, kontroli, pracodawców, organizacje związkowe oraz przedstawicieli nauki, gdyż nadrzędnym celem dla wszystkich jest zapewnienie pracownikom godnych, bezpiecznych i zdrowych warunków pracy.

Barbara Szczepanowska  
Centralny Instytut Ochrony Pracy  
– Państwowy Instytut Badawczy  
Kontakt: [baszc@ciop.pl](mailto:baszc@ciop.pl)