

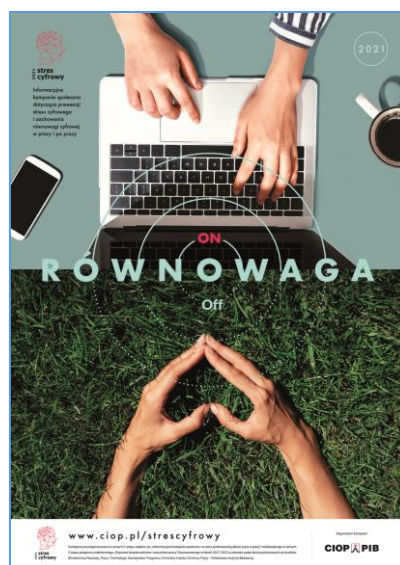
15.10.2021 r.

Informacja prasowa

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy zwraca uwagę mieszkańców Poznania na konsekwencje stresu cyfrowego

Jak wskazują dane GUS obecnie prawie 10% wszystkich pracujących w Polsce stanowią pracownicy zdalni. Wyniki badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego wskazują, że jednym z negatywnych aspektów wykonywania pracy zdalnej jest podwyższony poziom stresu, wynikający z braku równowagi cyfrowej w czasie pracy i po pracy. Konsekwencją pracy zdalnej jest cyfrowy stres, oznaczający napięcie, które pojawia się w trakcie interakcji z technologiami cyfrowymi, takimi jak np.: smartfony, aplikacje, SMS-y, poczta elektroniczna, czy też media społecznościowe. Jak się przed nim bronić?

W 2021 r. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy realizuje kampanię społeczną pn. „Stres cyfrowy”, której celem jest przede wszystkim podniesienie poziomu wiedzy oraz świadomości z zakresu negatywnych skutków stresu wynikającego z braku równowagi cyfrowej oraz o sposobach radzenia sobie z nim. Jednym z działań kampanii, zaplanowanym na trzeci tydzień października, jest dotarcie z przesłaniem dotyczącym przeciążenia cyfrowego do mieszkańców Poznania.



Przed wybuchem pandemii praca zdalna była traktowana jako dodatkowy bonus dla pracowników. Rozwiązanie organizacyjne dostępne tylko dla wybranych, świadczące o otwartości pracodawcy na niestandardowe formy organizacji czasu pracy – wyjaśnia Agnieszka Szczygielska, koordynator kampanii społecznej „Stres cyfrowy”. Z perspektywy ostatnich 20 miesięcy widać, że nie każdemu taka forma pracy służy, a jej negatywne konsekwencje odbijają się na naszym zdrowiu i odporności psychicznej. Zbyt wielu pracowników „zdalnych” nie radzi sobie z nadmiarem technologii i informacji cyfrowej w codziennej pracy i życiu. Nie są jednak świadomi związku między odczuwalnymi negatywnymi skutkami tego przeciążenia cyfrowego a problemami zdrowotnymi, kondycją psychiczną czy efektywnością pracy. Celem kampanii „Stres cyfrowy” jest więc zwrócenie uwagi na ten problem i uświadomienie zarówno pracownikom, jak i pracodawcom jak mu przeciwdziałać.

W dniach 18-24 października 2021 r. na ekranach LCD w 145 poznańskich autobusach i tramwajach będzie wyświetlany spot zwracający uwagę na problem stresu cyfrowego i zachęcający do zachowania równowagi cyfrowej.



Więcej informacji o kampanii: www.ciop.pl/strescyfrowy

Spot reklamujący kampanię: <https://youtu.be/kC3ggofrh5k>

Kampania społeczna „Stres cyfrowy” będzie realizowana do końca 2021 roku - w ramach V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2021-2022 w zakresie zadań służb państwowych ze środków ministra właściwego ds. pracy. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy



Informacje na temat kampanii:

Agnieszka Szczygielska

Koordynator kampanii społecznej „Stres cyfrowy”

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Tel. 22 623 36 86, e-mail: agnieszka.szczygielska@ciop.pl

CIOP  **PIB**