



ZAKRES I CZĘSTOTLIWOŚĆ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH DO CELÓW KODEKSU PRACY – MATERIAŁY DLA SŁUŻBY MEDYCZYNY PRACY

ZABURZENIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA SKUTEK UCZESTNICTWA W WYPADKU LUB INNYCH ZDARZENIACH TRAUMATYCZNYCH

Według Głównego Urzędu Statystycznego liczba zgłoszonych poszkodowanych w wypadkach przy pracy w okresie od stycznia do września 2018 wyniosła 55288. W 2017 r. zarejestrowano 88330 osób poszkodowanych w wypadkach przy pracy, w tym 270 osób w wypadkach ze skutkiem śmiertelnym oraz 671 osób z ciężkimi obrażeniami ciała.

Z punktu widzenia ochrony zdrowia pracowników i podtrzymywania zdolności do pracy, ważne są nie tylko fizyczne skutki wypadków powodujące ograniczenie lub utratę zdolności do pracy, ale również skutki psychologiczne wypadków, które mogą w istotny sposób pogarszać zdolność do wykonywania pracy. Skutki psychologiczne wypadków dotyczą nie tylko samych poszkodowanych, ale także innych osób, które uczestniczyły w wypadkach, a nie doświadczyły urazu fizycznego, w tym świadków. Zdarzenia bezpośrednio zagrażające życiu lub zdrowiu lub bycie świadkiem takich zdarzeń może doprowadzić do rozwoju zaburzeń w stanie zdrowia psychicznego pod postacią: zaburzenia stresu ostrego (Acute Stress Disorder - ASD) lub zaburzenia po stresie traumatycznym (Posttraumatic Stress Disorder - PTSD). Zaburzenia te w klasyfikacji DSM-5 opisane są pod kodami 308.3 i 309.81. W klasyfikacji ICD-10 odpowiadają im: ostra reakcja na stres (F-43) i zaburzenie stresowe pourazowe (F-43.1).

W ocenie ewentualnych przeciwwskazań do wykonywania pracy, szczególnie w przypadku osób wykonujących zawody wymagającej pełnej sprawności psychofizycznej należy również uwzględnić niedawne doświadczenia traumatyczne, które wystąpiły w sferze życia prywatnego.

Występowanie traum jest zjawiskiem częstym, badane jest również rozpowszechnienie zaburzenia po stresie traumatycznym (PTSD), np. w populacji ogólnej Stanów Zjednoczonych występowanie zdarzeń traumatycznych ocenia się na 40-70%, a rozpowszechnienie PTSD w ciągu życia na około 8-9%. Inne badania wskazują na podobne wskaźniki PTSD (np. 15% pracowników służb medycznych i innych instytucji zajmujących się zdrowiem i pracą w obszarze socjalnym, 6-26 % funkcjonariuszy policji, straży pożarnej) i wtórnego stresu traumatycznego (np. 15,2% pracowników socjalnych, 19,2% pracowników służby zdrowia, 39% pracowników wymiaru sprawiedliwości).

Opieka profilaktyczna nad pracownikiem

Wskazówki diagnostyczne dla ostrej reakcji na stres wg ICD-10 (F-43)

- zaburzenie przemijające rozwijające się w odpowiedzi na wyjątkowy stres fizyczny lub psychiczny u osób, które wcześniej nie miały żadnych zaburzeń psychicznych;



- przykłady sytuacji wywołujących wyjątkowy stres: wypadek, katastrofa, klęska żywiołowa, napaść, udział w działaniach militarnych, gwałt i inne formy przemocy, udział w czynnościach związanych z narażeniem na makabryczne widoki, nagła zagrażająca zmiana pozycji społecznej i każda inna sytuacja zagrażająca bezpośrednio lub pośrednio życiu i zdrowiu osoby lub jej bliskich;
- zaburzenie może trwać od kilku godzin do dni (max. do miesiąca);
- **Objawy charakterystyczne:**
 - krótko po zdarzeniu: oszołomienie, szok, zawężenie uwagi, trudności w rozumieniu bodźców, sytuacji, zaburzenia orientacji, chęć oddzielenia się wycofania z sytuacji;
 - w skrajnych przypadkach pojawiają się stany dysocjacyjne np. wrażenie, że to co się dzieje wygląda jak oglądany film i nie dotyczy osoby;
 - mogą wystąpić objawy wzmożonego pobudzenia i nadmiernej aktywności;
- inne objawy: zmienność nastroju, złość, gniew, rozpacz, depresja;
- powyższe objawy mogą wystąpić zarówno u osób bezpośrednio jak i pośrednio narażonych na zagrożenie życia i zdrowia.

Wskazówki diagnostyczne dla zaburzenia stresowego pourazowego wg ICD-10 (F-43.1)

- zaburzenie rozwijające się w odpowiedzi na wyjątkowy stres fizyczny lub psychiczny u osób (przedłużona lub opóźniona reakcja na takie zdarzenie);
- zaburzenie diagnozujemy w okresie od kilku tygodni do lat po zdarzeniu traumatycznym;
- **Objawy charakterystyczne:**
 - powtarzające się przeżywanie urazu na nowo w postaci natrętnych, niechcianych wspomnień, myśli, obrazów i innych wrażeń sensorycznych;
 - unikanie miejsc, ludzi, sytuacji kojarzonych ze zdarzeniem traumatycznym;
 - objawy wzmożonego pobudzenia nieobecne przed zdarzeniem traumatycznym, w tym wzmożone reakcje psychofizjologiczne na bodźce kojarzone z traumą;
 - zaburzenia emocji i nastroju (anhedonia).

Zarówno ostra reakcja na stres i zaburzenia stresowe pourazowe mogą znacząco obniżyć zdolność do wykonywania pracy.

Lekarz sprawujący opiekę profilaktyczną nad pracownikami powinien rozważyć czy występujące objawy nie wpływają na zdolność do wykonywania pracy:

Jeśli **tak** należy rozważyć czasowe przesunięcie na inne stanowisko w przypadku osób wykonujących pracę wymagającą pełnej sprawności psychofizycznej.



W przypadku dużego nasilenia objawów wskazana jest konsultacja psychiatryczna i psychologiczna.

Należy zachęcić pacjenta do podjęcia farmakoterapii/ psychoterapii.

Uwagi dodatkowe

Lista kontrolna problemów i ograniczeń w zdolności do wykonywania pracy na skutek objawów Zaburzenia Stresu Ostrego (ASD) i Zaburzenia po Stresie Traumatycznym (PTSD)

Rodzaj objawu		Możliwe problemy i ograniczenia w zdolności do wykonywania pracy
Objawy nawracania	Intruzywne wspomnienia, wtargnięcia (<i>flashbacks</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Ograniczona zdolność koncentracji uwagi;• Zmniejszona efektywność pracy i zdolność do podejmowania długotrwałego wysiłku;• Zaburzenia w procesie przetwarzania informacji;• Podatność na dystraktory. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których brak koncentracji zwiększa prawdopodobieństwo błędów;• Zadania z dużą presją czasu, narzuconym tempem pracy. <p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia (np. kierowanie pojazdami, operator dźwigu etc.).
	Silna reakcja na bodźce kojarzone z traumą	<ul style="list-style-type: none">• Ograniczona zdolność koncentracji uwagi;• Nieadekwatne pod względem siły i charakteru reakcje na bodźce;• Unikanie miejsc, osób sytuacji kojarzonych z traumą (np. lęk przed powrotem do pracy);• Lęk przed wykonywaniem zadań zawodowych kojarzonych z wypadkiem lub dyskomfort w trakcie ich wykonywania. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których brak koncentracji zwiększa prawdopodobieństwo błędów. <p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia (np. kierowanie pojazdami, operator dźwigu etc.);• Praca polegająca na udzielaniu pomocy medycznej, psychologicznej etc., w środowisku kojarzonym ze zdarzeniem traumatycznym.



Objawy pobudzenia	Zaburzenia snu	<ul style="list-style-type: none">• Wzmożony poziom zmęczenia;• Ograniczona zdolność koncentracji uwagi;• Zmniejszona efektywność pracy i zdolność do podejmowania długotrwałego wysiłku;• Podatność na dystraktory;• Zmniejszona szybkość procesów percepcyjnych i psychomotoryki. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których brak koncentracji zwiększa prawdopodobieństwo błędów;• Zadania z dużą presją czasu, narzuconym tempem pracy. <p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia (np. kierowanie pojazdami, operator dźwigu etc.).
	Zaburzenia koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci	<ul style="list-style-type: none">• Wzrost ilości popełnianych błędów;• Zwiększone ryzyko wypadku;• Zmniejszona efektywność pracy;• Problemy w realizacji zadań złożonych;• Problemy w wykonywaniu pracy wymagającej przeczucania się z jednej czynności na drugą;• Problemy w organizacji pracy własnej. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których brak koncentracji zwiększa prawdopodobieństwo błędów;• Zadania z dużą presją czasu, narzuconym tempem pracy i nieprzekraczalnymi terminami;• Zadania wymagające podejmowania decyzji w oparciu o analizę dużej ilości informacji. <p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia.
	Wzmożona czujność	<ul style="list-style-type: none">• Obniżona koncentracja na zadaniach zawodowych;• Zmęczenie psychofizyczne;• Zmniejszona efektywność pracy. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których brak koncentracji zwiększa prawdopodobieństwo błędów;• Zadania z dużą presją czasu, narzuconym tempem pracy. <p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p>



		<ul style="list-style-type: none">Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia.
	Wzmógłony odruch orientacyjny	<ul style="list-style-type: none">Zaburzenia uwagi;Duża podatność na dystraktory;Nieadekwatne reakcje w stosunku do siły bodźca;Wzrost ilości popełnianych błędów;Możliwość powodowania strat materialnych;Zwiększone ryzyko wypadku. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Prace wymagające precyzji i dokładności realizowane w środowisku, w którym istnieje wysokie prawdopodobieństwo pojawiania się nagłych dźwięków;Obsługa maszyn i urządzeń przemysłowych. <p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia.
	Wzmogućona reaktywność/labilność emocjonalna	<ul style="list-style-type: none">Obniżona zdolność do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi;Podatność na stres;Gorsze funkcjonowanie społeczne. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Zadania wymagające stałego kontaktu z klientami, pacjentami, podopiecznymi etc.;Praca wymagająca rozwiązywania sytuacji konfliktowych (np. przyjmowanie reklamacji);Praca pod presją czasu;Wysoce stresująca praca lub zadania zawodowe (np. policja, służba zdrowia);Zarządzanie zespołem pracowników.
Objawy unikania	Uporczywe unikanie myśli, wspomnień, miejsc, rozmów wiążących się z zdarzeniem traumatycznym	<ul style="list-style-type: none">Zmęczenie psychofizyczne;Ograniczona zdolność koncentracji uwagi. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Wykonywanie pracy wymagającej czujności i reagowania na ważny sygnał;Zadania wymagające dużej precyzji manualnej.
	Obniżone zainteresowanie i zaangażowanie w codzienne aktywności	<ul style="list-style-type: none">Ograniczona zdolność koncentracji uwagi;Spadek motywacji do pracy;Spadek zaangażowania;Obniżenie jakości wykonywanej pracy i jej efektywności. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Praca samodzielna wymagająca szybkiego podejmowania decyzji.



	<p><u>Potencjalne przeciwwskazania do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie zadań, w których niedostateczny poziom koncentracji uwagi i zaangażowania bezpośrednio może prowadzić do zagrożenia zdrowia lub życia.
Poczucie wyobcowania	<ul style="list-style-type: none">• Unikanie kontaktu ze współpracownikami;• Trudności w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi;• Bagatelizowanie problemów innych osób. <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Zadania wymagające stałego kontaktu z klientami, pacjentami, podopiecznymi etc.;• Praca wymagająca rozwiązywania sytuacji konfliktowych;• Zadania wymagające stałej współpracy z innymi ludźmi;• Praca pod presją czasu;• Wysoce stresująca praca lub zadania zawodowe (np. policja, ochrona zdrowia);• Zarządzanie zespołem pracowników.
Zawężenie afektu (niezdolność do odczuwania pozytywnych uczuć)	<ul style="list-style-type: none">• Prowokowanie sytuacji konfliktowych;• Nieadekwatne lub nadmierne okazywanie irytacji i gniewu; <p><u>Potencjalne ograniczenia do wykonywania pracy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Zadania wymagające stałego kontaktu z klientami, pacjentami, podopiecznymi etc.;• Praca wymagająca rozwiązywania sytuacji konfliktowych (np. przyjmowanie reklamacji);• Praca pod presją czasu;• Wysoce stresująca praca lub zadania zawodowe (np. policja, służba zdrowia);• Zarządzanie zespołem pracowników pod presją czasu.