

ZDROWIE PSYCHICZNE PRACUJĄCYCH I JEGO WPŁYW NA BEZPIECZEŃSTWO PRACY

Opracowanie: dr hab. Dorota Merez-Kot

Co czwarty Polak cierpi lub cierpiał w ciągu całego swojego życia z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. Lekceważone problemy psychiczne mogą skończyć się długotrwałą niepełnosprawnością, utratą pracy i środków do życia. Wiele z tych zaburzeń powstaje na skutek chronicznego lub traumatycznego stresu, którego źródłem są problemy w życiu prywatnym i zawodowym.

Jak przejawia się stres?

Fizjologiczne skutki stresu	
Krótkotrwałe	Długotrwałe
<p>Objawy mięśniowe: postawa spięta, zaciśnięte szczęki, napięte mięśnie;</p> <p>objawy oddechowe: oddech sptycony, szybki, czasami „łapanie” powietrza</p> <p>ból np. bóle głowy, bóle w klatce piersiowej;</p> <p>reakcje układu trawiennego: biegunka lub zaparcia, niestrawność, brak apetytu lub nadmierny apetyt;</p> <p>inne objawy: nerwowe ruchy, przyspieszone, tętno, swędzenie skóry, pocenie się, suchość w ustach</p>	<p>Zdrowie psychiczne: zaburzenia snu, depresja stresozależna, zespół zmęczenia przewlekłego, uzależnienia</p> <p>powikłania somatyczne: otyłość, cukrzyca typu 2, miażdżyca, nadciśnienie samoistne, zespół metaboliczny, zespół jelita nadwrażliwego, zespoły ginekologiczne (np. cykle bezowulacyjne, niepłodność, zaburzenia miesiączkowania), impotencja, obniżona jakość nasienia u mężczyzn, problemy dermatologiczne.</p>

Emocjonalne skutki stresu: lęk, niepokój, rozdrażnienie, impulsywność, złość i wrogość, utrata kontroli, zakłopotanie, zniecierpliwienie, nadmierne pobudzenie, , niemożność relaksu, poczucie samotności i izolacji, zmienność nastroju, poczucie bycia nieszczęśliwym

Poznawcze skutki stresu: problemy z pamięcią, obniżenie koncentracji i rozproszenie uwagi, nieadekwatna ocena aktualnej sytuacji i jej przyszłych następstw, obniżony poziom obiektywizmu i krytycyzmu, gonitwa myśli, trudności z podejmowaniem decyzji.

CZY WIESZ, ŻE STRES

- jest jedną z głównych przyczyn niezdolności do pracy
- wpływa na rozwój chorób układu krążenia i chorób układu ruchu



- jest jedną z przyczyn depresji, zaburzeń lękowych i uzależnień
- wpływa na efektywność i bezpieczeństwo pracy
- prowadzi do problemów w kontaktach z innymi ludźmi (współpracownikami, członkami rodziny)

STRES TRAUMATYCZNY- JAK DZIAŁA I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

W pracy jak i w życiu prywatnym zdarzają się tragiczne wypadki w których ktoś doznaje obrażeń, ginie, ktoś inny zaś bezradnie obserwuje to co się dzieje. Takim zdarzeniom może towarzyszyć bardzo silna reakcja stresowa. Poniżej wymieniono jej potencjalne objawy.

Szok: Może być ci trudno uzmysłwić sobie, co tak naprawdę się stało albo też nie pamiętać wszystkiego.

Myśli na temat zdarzenia: Bolesne doświadczenia, obrazowe wspomnienia minionych zdarzeń mogą „wciskać się” do twojej głowy. Nie chcesz o nich myśleć, chcesz o nich zapomnieć. lecz one natrętnie powracają, często w najmniej oczekiwanych momentach.

Gniew: Twoje wewnętrzne napięcie, negatywne emocje mogą się kumulować i prowadzić do niekontrolowanych wybuchów złości, nawet wobec osób, które nie mają nic wspólnego z zaistniałą sytuacją.

Lęk: obawa przed dalszymi negatywnymi skutkami wypadku, obawa, że coś podobnego może się powtórzyć, obawa przed wyjściem z domu, powrotem do pracy.

Wstyd i poczucie winy: Wydaje się nam, że być może nie wykorzystaliśmy wszystkich możliwości, aby uniknąć niebezpieczeństwa. Obwiniamy się, że zrobiliśmy za mało albo mogliśmy zrobić coś innego, co „na pewno” nie doprowadziłoby do tego, co się stało.

Bezradność: Możesz czuć się całkowicie bezradny – pozbawiony kontroli nad swoimi uczuciami i reakcjami. Możesz obawiać się, że „wariujesz” i wstydzić się swojego zachowania.

Ponadto możesz odczuwać: zmęczenie, szybkie bicie serca, wrażenie, że zaraz wyskoczy z klatki piersiowej, tuż po zdarzeniu mogą pojawić się drżenia całego ciała, kończyn, mdłości, biegunki, wymioty, trudności z oddychaniem itp., oraz zaburzenia snu. Typowe jest też poczucie, że nic się człowiekowi nie chce, nic nie ma sensu.

Co możesz zrobić?

- Nie oczekuj, że tragiczne wspomnienia i nieprzyjemne odczucia i emocje szybko znikną – zazwyczaj jest tak, że powracają i odchodzą co jakiś czas.
- Staraj się zająć czymś swoją uwagę, niech to będą drobne nie wymagające dużego wysiłku czynności, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność.
- Nie rezygnuj z codziennych nawyków i codziennej rutyny nawet gdy trudno Ci się zmobilizować.
- Dbaj o swoją kondycję fizyczną, spróbuj wyjść na spacer, popływać, popracuj w ogrodzie. Nawet jeśli Bardzo Ci się nie chce, rób coś – aktywność fizyczna poprawia samopoczucie.
- Wraz z upływem czasu, bolesne wspomnienia i niepokojące Cię reakcje powinny stawać się coraz mniej intensywne. Jeśli jednak wciąż utrzymują się [na takim samym poziomie jak w kilka dni po zdarzeniu](#), skonsultuj się z psychologiem lub lekarzem. Specjaliści rozwieją Twoje wątpliwości co do stanu w jakim się znajdujesz i pomogą Ci szybciej wrócić do równowagi, której potrzebujesz.

Pomocy możesz szukać w Ośrodkach Interwencji Kryzysowej i Poradniach Zdrowia Psychicznego. Nie potrzebujesz skierowania, a pomoc świadczona jest bezpłatnie.