



ZZ-BD-058 -152 /19

Poznań, 2019-01-21

INFORMACJA

Zakładowego Społecznego Inspektora Pracy/Służby ZW NSZZ Policjantów województwa wielkopolskiego w sprawie ochrony zdrowia

– **informacja opracowana na podstawie art. 23 ustawy z dnia 23 maja 1991 roku o związkach zawodowych oraz § 9 pkt 4 Statutu NSZZ Policjantów**

W związku z docierającymi od policjantek i policjantów wielkopolskiej Policji sygnałów do Terenowych Organizacji NSZZ Policjantów o rosnącym stresie, zwiększeniu obowiązków służbowych wskutek niedoborów kadrowych, przemęczeniu, niedostatecznej opiece zdrowotnej ze strony Państwa (okrojone badania profilaktyczne) pragnę przedstawić informację odnośnie objawów stresu, jego skutków oraz sposobu zapobiegania.

KIEDY MAMY DO CZYNIEŃ ZE STRESEM W MIEJSCU PRACY/SŁUŻBY?

Stres w miejscu służby występuje wtedy, kiedy osoby służące – funkcjonariusze i przełożeni – odczuwają dyskomfort psychiczny dot. warunków i/lub wymagań służby w sytuacji, w której w danym momencie warunki i wymagania te przekraczają ich możliwości.

CO DZIEJE SIĘ Z CZŁOWIEKIEM W SYTUACJI STRESU?

Reakcja stresowa jest pojawienie się zachowań nietypowych jak u odległych przodków tzw. regresja ewolucyjna, którego zadaniem jest przygotowanie człowieka do reakcji na zagrożenie. Z tego powodu w czasie stresu:

- **aktywowane są wszystkie układy wewnętrzne człowieka: układ krwionośny, mięśniowo-szkieletowy, trawienny, nerwowy, odpornościowy, zwiększa się wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny, tyroksyny, kortyzolu; powoduje to przyspieszenie akcji serca, zwiększanie napięcia mięśni, pogłębianie i przyspieszenie oddechu, wzrost ciśnienia krwi, zmniejszanie wrażliwości na ból, przyspieszenie procesów przemiany materii, wzrost wydolności i siły fizycznej**
- **uwaga osoby koncentruje się na zagrożeniu (zadaniu), człowiek nie zwraca uwagi na pozostałe rzeczy w otoczeniu (zawężenie uwagi), odczuwa niepokój, lęk, czasem złość, gniew lub strach**
- **osoba jest pobudzona, nadrucliwa, niecierpliwa, odczuwa przymus działania, w stanie silnego napięcia może nawet zachować się agresywnie.**

KIEDY STRES W MIEJSCU PRACY/ SŁUŻBY STAJE SIĘ GROŹNY?

Gdy wymagania w służbie są dostosowane do możliwości fizycznych lub psychicznych człowieka, osoba posiada odpowiednią wiedzę, umiejętności i może korzystać z pomocy innych osób, problemy w służbie zostają rozwiązane i stres ustępuje. Po okresie wypoczynku możliwe jest podjęcie następnej aktywności.

Poradzenie sobie z trudnościami kończy się sukcesem. Pojawia się uczucie zadowolenia z siebie, zadowolenia ze służby, z przełożonych, ze współpracowników. Osoba uczy się np.: nowego sposobu radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zwiększa się jej wiedza, umiejętności,



doświadczenie zawodowe. Taki rodzaj stresu wzmacnia poczucie wartości funkcjonariusza, zachęca do zmian, uczenia się i robienia nowych rzeczy – jest korzystny dla funkcjonariusza, jego pracodawcy i całej firmy.

Gdy wymagania pojawiają się często, trwają długo, są tak duże, że przekraczają możliwości człowieka lub osoba nie posiada wiedzy, umiejętności lub wsparcia innych osób potrzebnego do poradzenia sobie z nimi – problemy nie zostają rozwiązane i reakcja stresowa trwa cały czas. Osoba znajduje się w stanie ciągłego napięcia, pobudzenia, aktywacji wszystkich opisanych wcześniej układów wewnętrznych organizmu. W zależności od sytuacji i przyczyny stresu może odczuwać też różnego rodzaju przykre uczucia, takie jak strach, lęk, złość, gniew. Gdy napięcie utrzymuje się przez długi czas, osoba może zacząć tracić siły, odczuwać wywołane nim zmęczenie i bóle mięśniowo-szkieletowe. Przedłużający się stres zamiast do aktywności zachęca więc do oszczędzania energii. Osoba jest niechętna działaniu, jakimkolwiek zmianom i dodatkowym obowiązkom w służbie. Gdy sytuacja w miejscu pracy/służby nie ulega zmianie, z czasem może pojawić się także apatia, smutek, poczucie bezradności, poczucie winy, utrata zaufania do samego siebie, a w końcu także utrata zaufania do przełożonych i współpracowników, utrata zaufania do instytucji.

Taki rodzaj stresu obniża poczucie własnej wartości, czasowo obniża też zdolność do radzenia sobie z nowymi lub trudnymi zadaniami w pracy – jest niekorzystny zarówno dla pracownika/funkcjonariusza, jego pracodawcy jak i całej firmy. Powrót do pełnej aktywności zawodowej możliwy jest po okresie wypoczynku i regeneracji organizmu. Może wymagać także częściowej zmiany sposobu pracy, stopniowego wdrażania się do obowiązków zawodowych, wyrozumiałości lub dodatkowej pomocy ze strony przełożonych, współpracowników, rodziny i specjalistów.

Stres związany ze służbą/pracą sam w sobie nie jest chorobą. Jest ludzką reakcją na wymagania stawiane przez służbę. Jednak gdy poziom odczuwanego stresu jest duży, stres utrzymuje się długo, nie są usuwane jego przyczyny oraz nie równoważy się jego negatywnego wpływu na zdrowie, może z biegiem czasu doprowadzić do różnego rodzaju chorób.

STRES W MIEJSCU PRACY/ SŁUŻBY – SKUTKI ZDROWOTNE

Długotrwały stres w miejscu pracy może prowadzić do wyczerpania fizycznego i psychicznego każdej osoby oraz odczuwania przez nią dolegliwości somatycznych. Gdy sytuacje takie powtarzają się wielokrotnie, mogą z upływem czasu doprowadzić do zmian w stanie zdrowia, takich jak:

- **bólów mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa**
- **owrzodzenia układu pokarmowego oraz bolesnych skurczów jelit**
- **obniżenia odporności organizmu i związanych z nią chorób infekcyjnych**
- **nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, choroby wieńcowej, zawału mięśnia sercowego**
- **depresji, nerwic**
- **zwiększenia ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową**
- **innych (u osób aktywnych zawodowo obniżających napięcie wywołane przez stres przy pomocy alkoholu, tytoniu lub środków odurzających mogą występować dodatkowo schorzenia spowodowane nadużywaniem ww. substancji).**

STRES W MIEJSCU PRACY/ SŁUŻBY – SKUTKI EKONOMICZNE

Osoby doświadczające stresu w miejscu służby/pracy są wyczerpane fizycznie i psychicznie, odczuwają dolegliwości somatyczne lub zdrowotne. Z tych powodów mogą częściej:



- **nie być w stanie pracować tak efektywnie i wydajnie jak wcześniej**
- **popelniać niezamierzone pomyłki i błędy**
- **być niechętnie zmianom, nowościom w służbie**
- **omijać przepisy, zasady bezpieczeństwa, polecenia przełożonych**
- **korzystać ze zwolnień lekarskich, brać dni wolne**
- **ulegać wypadkom przy pracy**
- **tracić zainteresowanie służbą/ pracą - „wypalać się”**
- **w skrajnych wypadkach rezygnować i odchodzić ze służby/ pracy**

W ten sposób chroniczny i nie zmniejszany stres w miejscu pracy/służby może zwiększać koszty funkcjonowania jednostki oraz być przyczyną strat. Podejmowane w pośpiechu błędne decyzje, spadek efektywności i wydajności w służbie, niezadowoleni interesanci, koszty wypadków w służbie, zastępstw nieobecnych funkcjonariuszy, selekcji, naboru, szkolenia i przygotowania zawodowego nowych policjantów lub kierowników mianowanych/powołanych na miejsce tych, którzy odeszli – to tylko przykłady kosztów, które mogą być spowodowane przez niepotrzebny stres w miejscu pełnienia służby.

OSOBY Z GRUP RYZYKA

Poziom odczuwanego stresu może być różny u różnych osób. Posiadanie wrodzonych cech temperamentu, pewnych cech osobowości, ale także odpowiedniej wiedzy i umiejętności zawodowych oraz wsparcia w przełożonych i innych funkcjonariuszy może obniżać wysoki poziom stresu. Z kolei ich brak może powodować wzrost poziomu stresu wśród osób zatrudnionych w danej jednostce Policji.

Szczególnie wysoką podatność na stres zawodowy przejawiają osoby, których zdolność radzenia sobie z wymaganiami zawodowymi jest obniżona z powodu:

- **młodego wieku**
- **krótkiego stażu pracy/ służby**
- **niedopasowanych do wykonywanych obowiązków predyspozycji lub doświadczenia zawodowego**
- **dużego zaangażowania w sprawy zawodowe, dążenia do osiągnięć, wysokiego poziomu aspiracji, potrzeby kontroli, niecierpliwości, pośpiechu i rywalizacji z innymi**
- **problemów pozazawodowych, np.: urodzenia dziecka, rozvodu, choroby w rodzinie**

Osoby te mogą wymagać czasowo indywidualnego podejścia i zlecenia im obowiązków dostosowanych do ich aktualnej sytuacji życiowej.

PRZYCZYNY STRESU W MIEJSCU PRACY/ SŁUŻBY

Długotrwały, chroniczny stres w miejscu pracy najczęściej jest powodowany przyczynami tkwiącymi w tzw. psychospołecznych warunkach pracy, tj. w przeciążeniu ilościowym pracą, przeciążeniu jakościowym pracą, niedociążeniu jakościowym pracą, ograniczonym zakresie kontroli nad pracą, niejasnością roli zawodowej, konfliktem roli zawodowej, brakiem wsparcia ze strony współpracowników i przełożonych oraz w fizycznych warunkach pracy.



PRZECIĄŻENIE ILOŚCIOWE PRACĄ	<ul style="list-style-type: none">• znaczny wysiłek fizyczny w pracy/służbie• zaskakiwanie zadaniami – „co chwilę coś nowego”• narzucone przez osoby tempo pracy/służby• praca/ służba w pośpiechu• pod presją czasu• nagłe i znaczne ilości pracy do wykonania – „zrywy w pracy”• ciągłe zmiany w pracy• zbyt dużo pracy do wykonania – zabieranie pracy do domu, ciągła praca w nadgodzinach, zbyt mała ilość etatów w jednostce
PRZECIĄŻENIE JAKOŚCIOWE PRACĄ	<p>praca poniżej możliwości</p>
NIEDOCIĄŻENIE JAKOŚCIOWE PRACĄ	
OGRANICZONY ZAKRES KONTROLI NAD PRACĄ	<ul style="list-style-type: none">• sztywne, niezmiennie godziny lub czas pracy, niemożność przerywania pracy w razie potrzeby, niemożność decydowania o sposobie wykonania zadania, praca pod presją innych osób, ciągłe zmiany warunków, sposobu, organizacji, miejsca pracy, brak wiedzy nt. celu pracy – poczucie bycia „trybikiem w maszynie”• brak informacji nt. efektów pracy – poczucie wykonywania „pracy bez sensu”
NIEJASNOŚĆ PEŁNIONEJ ROLI	<ul style="list-style-type: none">• brak wiedzy nt. przydzielonych obowiązków, nieznan zakres odpowiedzialności, brak wiedzy nt. sposobu

<p>ZAWODOWEJ</p>	<p>wykonywania pracy (np. brak szkoleń wstępnych, wprowadzenia w obowiązki)</p>
<p>KONFLIKT ROLI ZAWODOWEJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • niespójne, sprzeczne, zmienne wymagania przełożonych wzajemnie sprzeczne oczekiwania ze strony różnych osób: przełożonych, interesantów, współpracowników, kontakty z „niezadowolonymi” interesantami, konieczność kooperacji z wieloma podmiotami, wpływ pracy na życie rodzinne – praca w nadgodzinach, częste lub długie wyjazdy służbowe, niemożność sprawowania opieki nad dzieckiem, ciągła dyspozycyjność, niski prestiż społeczny pracy lub zawodu, brak możliwości awansu, rozwoju, podwyżki • praca poniżej aspiracji
<p>BRAK WSPARCIA ZE STRONY WSPÓŁPRACOWNIKÓW I/LUB PRZEŁOŻONYCH</p>	<ul style="list-style-type: none"> • system motywacyjny firmy zorientowany na rywalizację między funkcjonariuszami, konflikty między współpracownikami, brak informacji potrzebnych w służbie, brak środków, wyposażenia, urządzeń lub materiałów potrzebnych do pracy, brak wiedzy o planowanych lub trwających zmianach w jednostce lub w sposobie wykonywania pracy, nieudzielanie pomocy w ogóle, pomoc niewystarczająca lub nadchodząca zbyt późno, utrudniony w razie potrzeby kontakt z przełożonym, współpracownikami uznaniowe traktowanie i ocenianie, dyskryminacja ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony lub w pełnym albo w niepełnym wymiarze czasu pracy, przemoc fizyczna ze strony współpracowników lub przełożonych • przemoc psychiczna ze strony współpracowników lub przełożonych: nękanie, zastraszanie, poniżanie, ośmieszanie, izolowanie, eliminowanie z zespołu
<p>FIZYCZNE WARUNKI PRACY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hałas na stanowiskach lub w pomieszczeniach pracy, zbyt wysokie temperatury, zbyt niskie temperatury, nieprzyjemne lub uciążliwe zapachy na stanowiskach pracy

Poznanie przyczyn stresu w miejscu pracy/służby to pierwszy krok do redukcji jego poziomu. Krok następny to ewentualne podjęcie działań mających na celu zapobieganie wywoływanych nim negatywnych skutków zdrowotnych.

Magazyn Forbes opublikował zestawienie najbardziej stresujących zawodów w 2017 roku przygotowane przez renomowany serwis Career Cast. Na liście znalazło się 10 zawodów, w tym zawód policjanta.



Redukcja etatów a przeciążenie pracą/ służbą

Jednym z głównych powodów występowania przeciążenia pracą/służbą jest polityka wewnętrzna firmy. Ludzie są zwalniani ze względów ekonomicznych (cięcie kosztów) lub odchodzą z tytułu nabycia uprawnień emerytalnych przy braku chętnych do służby lub z powodu nacisków zewnętrznych. Pracy nie ubywa, więc musi ją ktoś wykonać. Obowiązki, dotychczas realizowane przez osoby, które odeszły ze służby, są zatem przejmowane przez inne osoby. Te natomiast muszą wykonywać swoje zadania i jeszcze zadania dodatkowe, przeważnie bez szansy na odpowiednią gratyfikację finansową. Nie wyrabiają się w pracy, zostają więc po godzinach. Odczuwają narastające zmęczenie, co przekłada się na spadek ich efektywności.

Przeciążenie pracą/ służbą a wypalenie zawodowe

Gdy jest za mało rąk do służby, a jednocześnie zbyt dużo zadań do wykonania, może dojść do wypalenia zawodowego, będącego skutkiem przeciążenia pracą. Przy wypaleniu zawodowym nie ma punktu krytycznego. Wypalenie zawodowe zaczyna się powoli i niezauważalnie, a potem wybucha ze zdwojoną siłą. Praca/ służba przestaje cieszyć, dawać satysfakcję, a zaczyna męczyć i drażnić. Wypalenie pracownika/funkcjonariusza łączy się z wyczerpaniem cielesnym i emocjonalnym. Pracownik/funkcjonariusz nie ma czasu odpocząć, zregenerować sił po ciężkim dniu. Efekt jest taki, że człowiek ma problem z wykonywaniem nawet prostych zadań albo wykonuje je niemal mechanicznie.

Z informacją należy zapoznać funkcjonariuszy wielkopolskiej Policji, co będzie pewną formą profilaktyki ze strony NSZZ Policjantów województwa wielkopolskiego, który ma obowiązek wynikający z ww. przepisów prawa informowania o zagrożeniach istniejących w służbie oraz przedstawiania sposobów ich likwidacji lub ograniczenia do niezbędnego minimum.

ZSIP ZW NSZZ P woj. wlkp.

/-/ asp. sztab. Błażej DULAT

Opracowano na podstawie:

- opracowanie Państwowej Inspekcji Pracy pt. Czym jest stres? - <https://www.pip.gov.pl/pl/bhp/stres-w-pracy/6421,czym-jest-stres-.html>
- opracowanie autorstwa mgr Joanny DOMAGALSKIEJ mgr Sandry WOLSZCZYK, prof. dr hab. n. med. Przemysława NOWAKA oraz mgr Aleksandra ŻELAZKO pt. „Stres i sposoby radzenia sobie z nim przez policjantów i strażaków”
- publikacja Sławomira Bobbe

W imieniu nadzoru społecznego:

Przewodniczący
ZW NSZZ Policjantów woj. wlkp.
/-/ podinsp. Andrzej Szary