

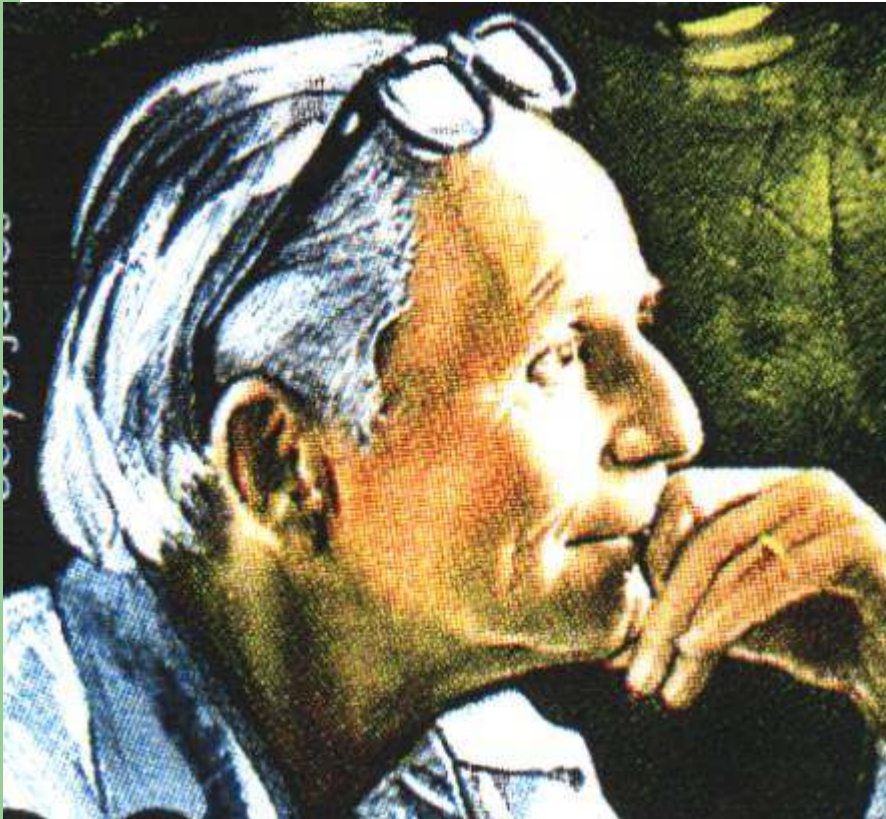


A munkahelyi stressz



Tompa Anna
Semmelweis Egyetem
Népegészségtani
Intézet

A stressz fogalma (Selye nyomán)



- Olyan genetikailag kódolt mechanizmus, ami fokozott izgalmi állapottal jár és cselekvésre készlet
- A kortizol szint megemelkedik
- Tartós stressz hipertóniát és kimerülést okoz
- Van jó és rossz stressz:
 - Eustressz
 - Disstressz

Stressz hormonok hatása



- A kortizol energiaszolgáltatás céljából elkezd lebontani az izomban található fehérjéket, és ez által aminosavak szabadulnak fel.
- Ezeket a máj glukózzá alakítja át (fehérjéből való szénhidrátképzés), amit a szervezet (leginkább az agysejtek és az izom) már közvetlenül energiává alakít

A stressz élettani hatása



- Stressz helyzet hatására fokozódik az adrenalin és noradrenalin szint (mozgósítják a tartalékokat), illetve a katekolamin szint, mely pl. a cselekvésre készíti fel az embert.
- Fokozódik az ún. Stressz hormon (**kortizol hormon**), melynek egyébként is szerepe van a vérnyomás szabályozásában (arteriolák tónusának fenntartása) és a fehérje, szénhidrát, zsírsanyagcsere folyamatban.

Tanult tehetetlenség modell (Seligman, 1965)



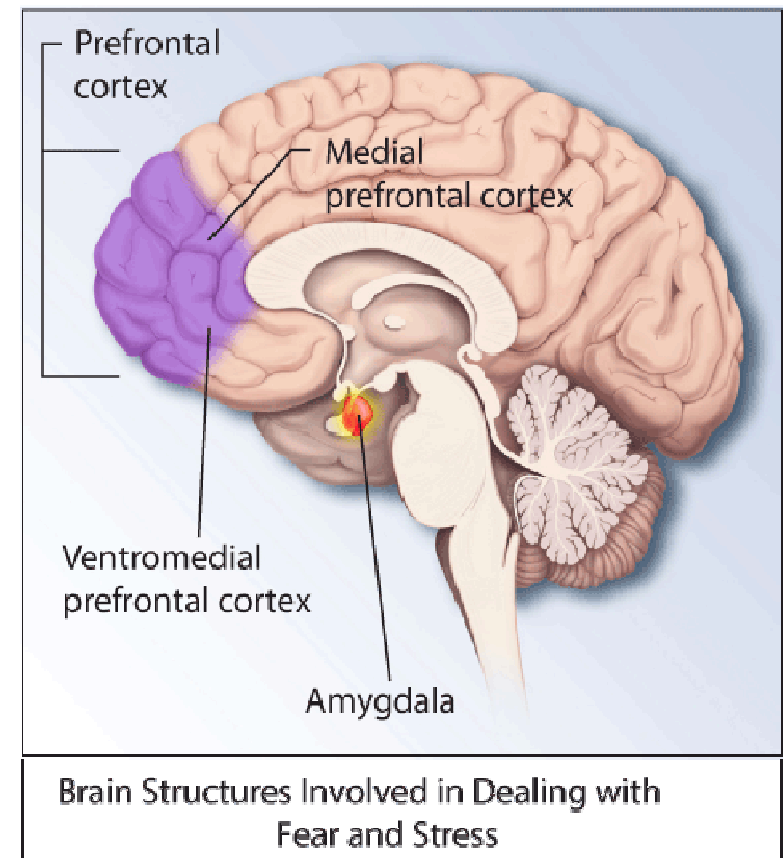
● Az énídeál-elégedettség, beállítottság, megbirkózás, pszichológiai tényezők fogják befolyásolni a végeredményt

Pozitív hozzáállás jelentősége!

- Tartós, hosszan tartó kontrollvesztés negatív helyzetekben, reménytelenség, későbbi helyzetekre is kihat
- Tanulási deficit a későbbi elkerülhető helyzetekben is, hippocampus(piramis sejt) károsodás

Tanult tehetetlenség: depressziós tünet együttes és a kiégés kialakulása

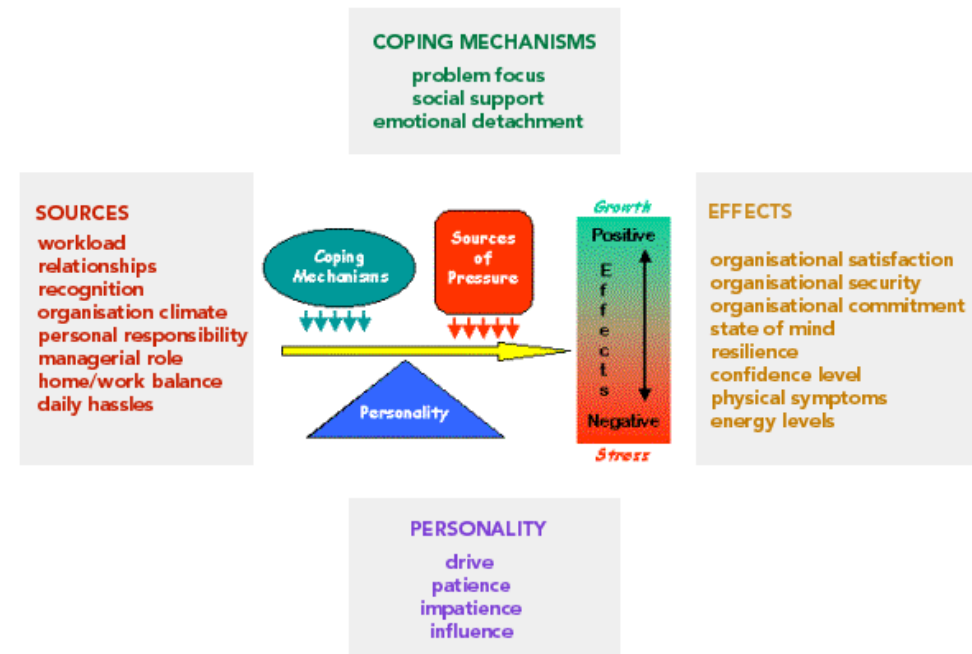
- Seligman: a prefrontális kéreg, a hippocampus, a septum, a hypothalamus, az amygdala, nucleus acumbens ellenőrzi a pillanatnyi hangulatot
- Humán specifikum: a benyomások alapján a kéreg méri föl a helyzetet



Az egészségromlás oka

- Krónikus stressz,
- kontrollvesztés,
- depresszió,
- vitális kimerültség,
- reménytelenség

The four-way model of stress



A munkahelyi stressz okai



A munkahelyi stresszorok jellemzői I.

- A vezetés rossz kommunikációja
- Személyes konfliktusok
- A feladatok elfogadásának hiánya
- A feladatok teljesítésének feltételei hiányoznak
- A képzettség hiánya
- A rátermettség hiánya



A munkahelyi stresszorok jellemzői II.

- Fizikai túlterheltség
- Szellemi túlterheltség
- Túlórázás
- Dicséret, vagy elismerés hiánya
- Bizalom hiánya
- Jövőtlenység



A munkahelyi stresszorok jellemzői III.

- **A munkahelyi kényelmetlenségek**
 - Világítás nem megfelelő
 - Zajos
 - Poros
 - Szellőzetlen
 - Meleg, vagy hideg
 - Ergonómiai hiányosságok
 - Esztétikai hiányosságok
- **Több műszakos munka**



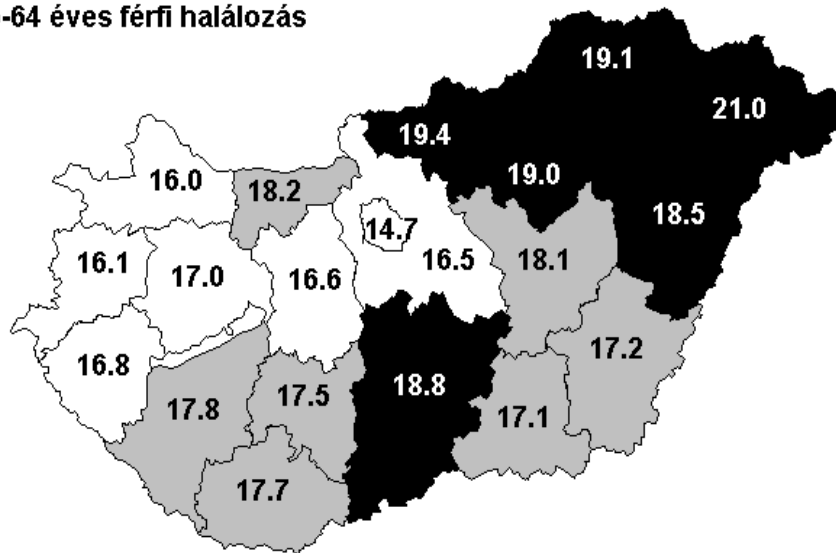
A „státusz szindróma” jelentősége

- M. Marmot: Status syndrome: angol közalkalmazottak vizsgálata
- Nem az abszolút anyagi helyzet, hanem a viszonylagos lemaradás szerepe alapvető
- Depresszió- kontrollvesztés
- Lemaradás élménye, alacsony önértékelés
- Krónikus stressz

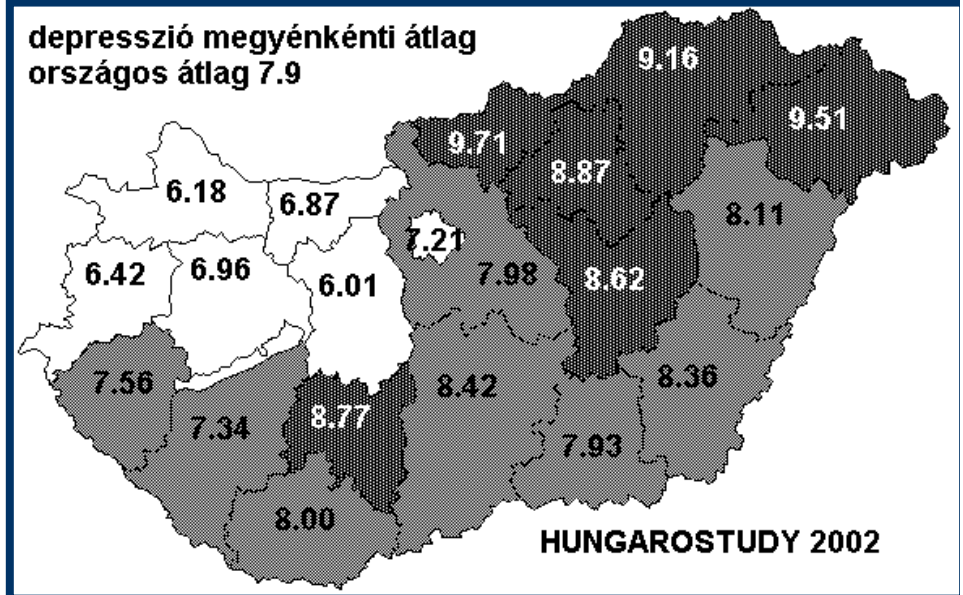


A középkorú férfi halálozás és a depressziós tünetegyüttes megyei átlagértékei

45-64 éves férfi halálozás

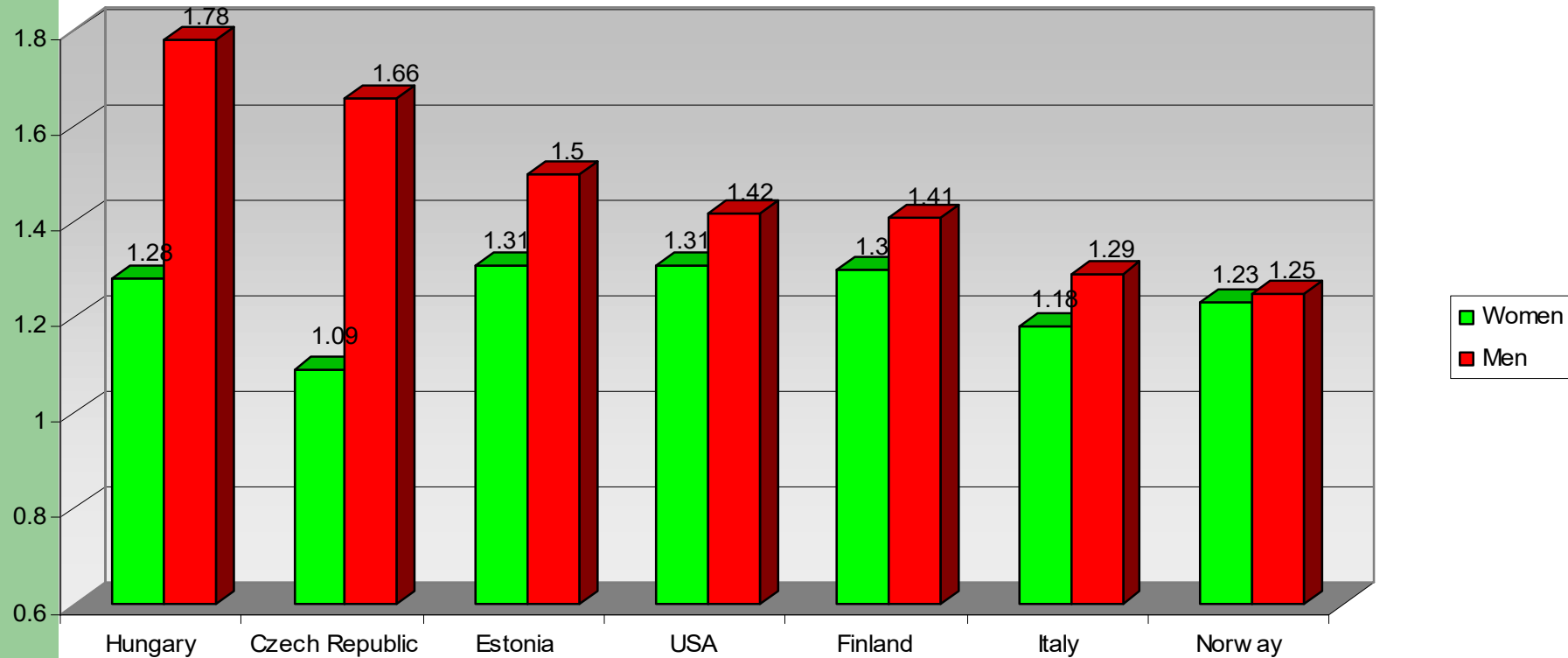


depresszió megyénkénti átlag
országos átlag 7.9



Halálzási arányok országonként alacsony iskolai végzettségűek között

All Causes mortality



Az erőszak és az evolúció

- Férfiak harca a nőkért
- Törzsek harca az élelemért
- Emberek harca az állatokkal
- Területszerzés: háborúk
- Törzsek közötti vetélkedés
- Sportküzdelmek
- Politikai harcok, forradalmak
- Nemek közötti harc, pozíció harc
- Családon belüli erőszak



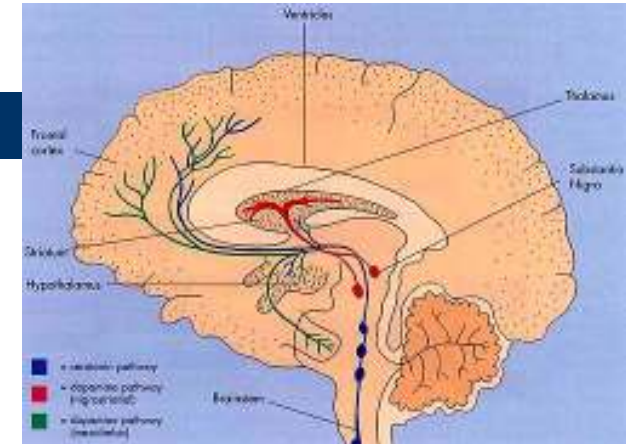
Nőket érintő munkahelyi konfliktusok

- Bérézési különbségek: azonos teljesítmény mellett a nők kevesebbet keresnek.
- Erőszak és nemi diszkrimináció: csak a titkárnő főz kávé, a titkár nem.
- Család és karrier konfliktusa
- Változó műszak, éjszakázás, dohányzás
- Magas fizikai és mentális követelmények
- Alacsony döntési jogkör



Az agresszó jellemzői

- Az agresszió olyan ösztön, melyben az ember más fajok tagjaival is osztozik.
- Az agresszív viselkedést erősen befolyásolja a hormonális rendszer, a nemi hormonok közül a hím nemi hormon, a tesztoszteron hat az agresszióra a legerőteljesebben.
- Az agresszióban az agy limbikus rendszere és a hipotalamusz mellett az amygdalának a félelem központjának is jelentős szerepe van



Megküzdési mechanizmusok: coping: adaptáció



- **Probléma központú: változtatás**
- **Érzelmi központú: alkalmazkodás**
- **Kontroll fokozás: sztereotípiák**
- **Környezeti segítség: társ, szülő, munkahely (egészségfejlesztés)**

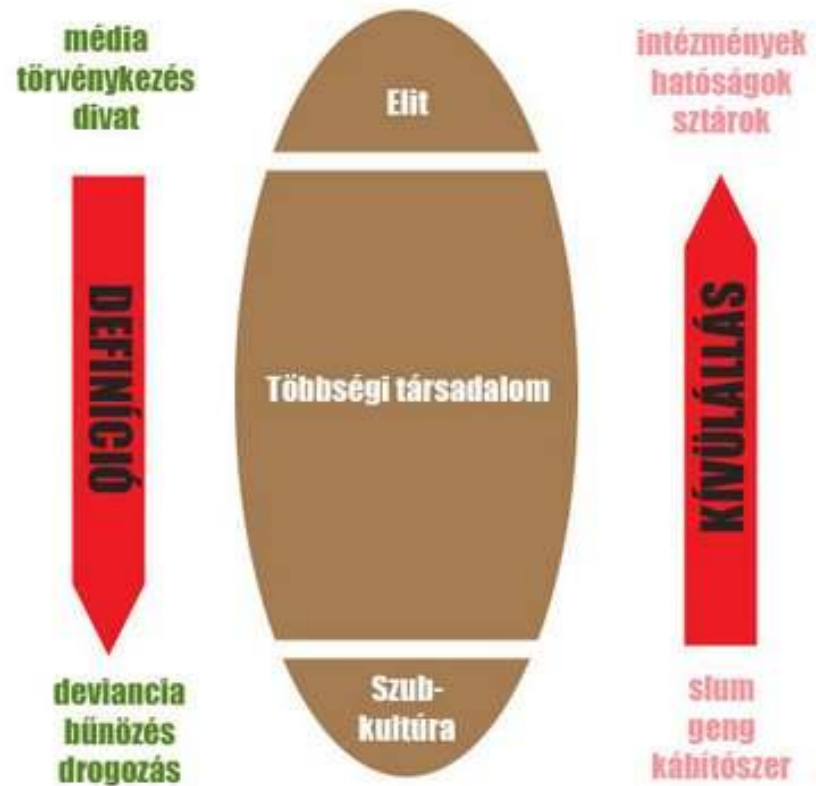
Nemi különbségek

- A nők és a férfiak eltérő szocializációja
- A női kitörések kevésbé erőszakosak
- Házimunka vezet a feszültségeket



Mi váltja ki az agresszív viselkedést?

- Magasabb rendű emlősöknél – mint amilyen az ember is - az agresszió ösztönös mintázatai az agykéreg szabályozása alatt állnak.
- Férfiakban gyakoribb jelenség (hormonális hatások)
- A legtöbb embernél az agresszív viselkedést a mintakövetés és a szociális hatások befolyásolják.
- A tapasztalat fixálja



Munkanélküliség és túlhajszoltság



- Fenyegető munkanélküliség is súlyosan veszélyeztető
- Vitális kimerültség- a magyar halálozás, elsősorban a szív-érrendszeri halálozás legfontosabb háttértényezője
- Nem a stressz önmagában, hanem a kontrollvesztés és a krónikus stressz a károsító az egészségre

Leggyakoribb munkahelyi stresszorok:

- túl és alulterheltség,
- időhiány a munka elvégzéséhez,
- nem egyértelmű feladat,
- elismerés hiánya, büntetés, aránytalansága,
- nincs lehetőség a panaszra
- sok felelősség, kevés döntési lehetőség,
- együttműködés hiánya,
- kevés kontroll élmény
- Bizonytalanság,
- károsító környezet,
- képességek kihasználatlansága.

A munkahelyi stressz összetevői

1. Igénybevétel, terhelés mértéke
2. Kontroll, a helyzet befolyásolásának képessége
3. Társas támogatás
4. Nagy erőfeszítés/alacsony jutalom

1. Karasek,R, Theorell,T.(1990) Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life, New York, Basic Books
2. Siegrist J (1996) Adverse health effects of high-effort/low reward conditions,J Occup Org Psych 1, 27-41

A férfiakat érintő munkahelyi konfliktusok

- Előreléptetés bizonytalansága
- Magas felelősség, alacsony képzettség
- Döntési kényszer
- Nem a képzettségnek megfelelő beosztás
- Demokratikus vezetés hiánya
- Autonómia hiánya



Társadalmi rangsor

- Hol dolgozik?
- Milyen beosztásban?
- Mit képvisel?
- Személyes tudás és autonómia.
- Milyen a fizetése

Top 5 legvonzóbb vállalat 2011-ben

Helyezés	Vállalat
1	Audi Hungária Motor Kft.
2	MOL Magyarország
3	Nestlé Hungária Kft.
4	L'Oréal
5	Mercedes

A nemek közötti kölcsönhatás jelentősége:

- A nők anyagi helyzettel való elégedetlensége fontosabb veszélyeztető faktor a férfiak számára, mint a férfiak saját elégedetlensége (a nők a család, a férfiak saját anyagi helyzetüket veszik alapul)
- A nők iskolázottsága igen fontos védőfaktor a férfiak részére
- *Kopp MS, Skrabski Á, Kawachi I, Adler NE (in press) Low socioeconomic status of the opposite gender is a risk factor for middle aged mortality, J. Epidemiology and Community Health*



Mi a szerepe a krónikus stressznek a egészség megromlásában?

- A krónikus stressz, kontrollvesztéshez, depresszióhoz, vitális kimerültséghez és reménytelenséghez vezet
- Coronária betegségek
- Diabetes II.
- Elhízás
- Emésztési zavarok
- Mozgásszervi betegségek

Kopp, M., Falger, P, Appels, A. ,Szedmák, S. (1998) *Depression and Vital Exhaustion are differentially related to behavioural risk factors for coronary heart disease, Psychosom. Med.*60, 752-758.

Here are ways in which some key body systems react.

1 NERVOUS SYSTEM

When stressed — physically or psychologically — the body suddenly shifts its energy resources to fighting off the perceived threat. In what is known as the "fight or flight" response, the sympathetic nervous system signals the adrenal glands to release adrenaline and cortisol. These hormones make the heart beat faster, raise blood pressure, change the digestive process and boost glucose levels in the bloodstream. Once the crisis passes, body systems usually return to normal.

2 MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Under stress, muscles tense up. The contraction of muscles for extended periods can trigger tension headaches, migraines and various musculoskeletal conditions.

3 RESPIRATORY SYSTEM

Stress can make you breathe harder and cause rapid breathing — or hyperventilation — which can bring on panic attacks in some people.

4 CARDIOVASCULAR SYSTEM

Acute stress — stress that is momentary, such as being stuck in traffic — causes an increase in heart rate and stronger contractions of the heart muscle. Blood vessels that direct blood to the large muscles and to the heart dilate, increasing the amount of blood pumped to these parts of the body. Repeated episodes of acute stress can cause inflammation in the coronary arteries, thought to lead to heart attack.

5 ENDOCRINE SYSTEM

Adrenal glands
When the body is stressed, the brain sends signals from the hypothalamus, causing the adrenal cortex to produce — cortisol and the adrenal medulla to produce — epinephrine — sometimes called the "stress hormones."

Liver
When cortisol and epinephrine are released, the liver produces more glucose, a blood sugar that would give you the energy for "fight or flight" in an emergency.

6 GASTROINTESTINAL SYSTEM

Esophagus
Stress may prompt you to eat much more or much less than you usually do. If you eat more or different foods or increase your use of tobacco or alcohol, you may experience heartburn, or acid reflux.

Stomach
Your stomach can react with "butterflies" or even nausea or pain. You may vomit if the stress is severe enough.

Bowels
Stress can affect digestion and which nutrients your intestines absorb. It can also affect how quickly food moves through your body. You may find that you have either diarrhea or constipation.

7 REPRODUCTIVE SYSTEM

In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning of the reproductive system. Chronic stress can impair testosterone and sperm production and cause impotence.

In women stress can cause absent or irregular menstrual cycles or more painful periods. It can also reduce sexual desire.



A munkahelyi stressz következményei

- Önkárosító magatartásformák (dohányzás, alkohol, drog)
- Teljesítményromlás, önértékelés csökkenése
- Ellenségesség, bizalomhiány
- Vitális kimerültség
- Szorongásos tünetek
- Depressziós tünetek
 - 3,2-szer gyakoribb rövidtávú munkaképtelenség
 - ennek költségei magasabbak, mint a depresszió kezelése
- Egészségromlás

Az egészséget támogató munkahely jellemzői

- A dolgozók tisztelete
- A különbözőség, mint erőforrás
- Autonómia és részvétel
- A változások megfelelő menedzselése
- Folyamatos tanulás és krízis kezelés, mint fejlődés
- Megfelelő terhelés
- Az egészség, mint érték
- Egyensúly a különböző életfeladatok között (pl. gyermekes anyák)

A munkahely felelőssége

- Corporate responsibility EU szabályozás 2001. Belga elnökség
- A vállalatok és szervezeti egységeik küldetésnyilatkozatának része a dolgozók egészségéért vállalt felelősség
- A vezetők munkaköri leírásának része
- Vezetők továbbképzése

Munkahelyi stressz kezelő program (Egészségpénztárak)

- Indikátorok
- Kockázati csoportok:
 - önkárosító magatartás
 - depresszió
 - szorongás
 - ellenségesség
 - munkaképesség csökkenés
- Módszerek:
 - 6 hét, heti két alkalom
 - konfliktuskezelés
 - megbirkózási készségek
 - diszfunkcionális attitűdök
 - kommunikációs készségek

Egészségvédelem a munkahelyeken

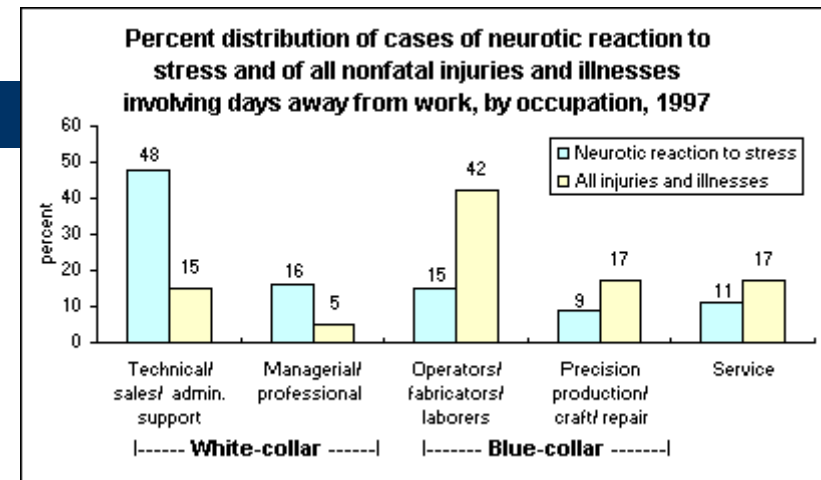
- **Legnagyobb és legösszetettebb terhelések, veszélyek színtere**
- **Folyamatos kapcsolat az érintettekkel**
- **Szervezési feladatok elláthatósága**
- **Ésszerű csoport praxis lehetősége**
- **Anyagi érdekelttség és érintettség**
- **Mérhető hatékonyság kényszere**
- **Jogszabályok korszerűsége**
- **Jogszabályszerű működés kikényszerítése helyett ösztönzés és bevonás lehetősége**

Az önkárosító magatartásformák megelőzése:

- Öngyógyítás :
szorongás, depresszió,
monotónia hatás
csökkentésére
- Megelőzés: a
pszichológiai
háttértényezőkön
keresztül
- Gyenge identitás
esetén:
 - csoporthoz tartozás
élménye
- Megelőzés:
 - identitás erősítése
 - pozitív csoportélmény

Túlhajtott munkatempó: öngyilkosságok

- Sztahanovista mozgalom: 227 tonna szén/ 8 óra (71 évesen alkoholizmusban és idegbetegségben hunyt el)
- A szocialista szombatok
- Télécom Francia Telefon és internet társaság: 3 év alatt 25 öngyilkosság
- 100 ezer alkalmazottból 20 ezret építenek le.



"My doctor told me to avoid any unnecessary stress, so I didn't open his bill."

Kiégottség, burnout (segítő foglalkozások)

- Elégtelenség érzése (kommunikációs készségek)
- érzelmi kiűrés
- elszemélytelenedés
- teljesítmény csökkenés érzése
- Önértékelés csökkenése
- Következmények:
 - önkárosító magatartásformák
 - öngyilkosság
 - egészségromlás
 - pályaelhagyás

Az aktív korosztályban a munka központi szerepe:

Két probléma:

- ha nincs, bizonytalan,
- vagy ha túl sok, főleg a hét végi munkavégzés kockázati szerepe!

- Az alacsony munkahelyi biztonság, kontroll, társas támogatás hiánya és a hét végi munka az idő előtti szív-érrendszeri halálozási különbségek jelentős tényezői (miocardiális infarktus, stroke)

A stressz okozta szív érrendszeri betegségek okai

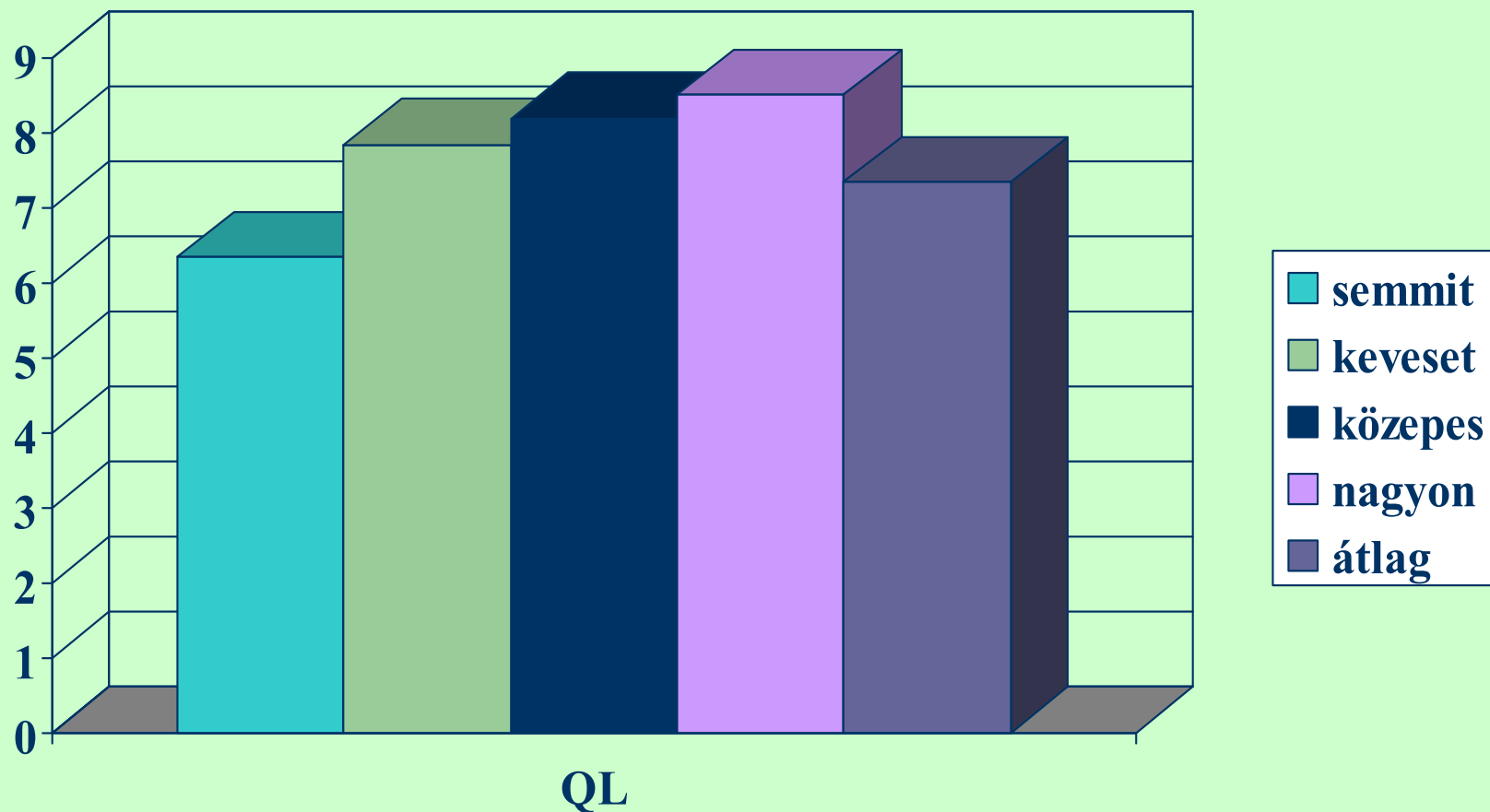
- **Legfontosabb háttértényezők:**

- Munkahelyi kontroll
- Depresszió
- Hétvégi munkaórák
- Munkahelyi biztonság

Legfontosabb háttértényezők, ha az anyagi helyzetet is bevonjuk:

- Munkahelyi kontroll
- Jövedelem
- Munkahelyi biztonság
- Hétvégi munkaórák

Életminőség és munkahelyi kontroll összefüggései 25-64 év (n=8172) Hungarostudy (Kopp és mts.)



A munkahelyi egészségfejlesztés fogalma

- „A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan közös tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jól-lét javítására irányul. A cél eléréséhez három eszközrendszer együttes alkalmazása szükséges:
- a munkaszervezet javítása,
- az aktív dolgozói részvétel biztosítása és
- támogatása, valamint az egyéni kompetencia erősítése.”

A munkahelyi egészségfejlesztés kérdései

1. milyenek a szervezeti kultúra jellemzői?
2. milyen tartalma van a munkafeladatnak?
3. milyenek a fizikai munkakörülmények?
4. milyen lehetőségeket ad munkatársainak az egészségük megőrzéséhez, regenerálódáshoz, fejlesztéséhez?
5. milyen terhelések érik a dolgozót, vagyis melyek azok a hatások és azok milyen mértékűek, amelyek a dolgozó egészségét károsíthatják?
6. a terhelések ellensúlyozására milyen lehetőségeket biztosít?

Az Európai Közösség és a környezeti problémák

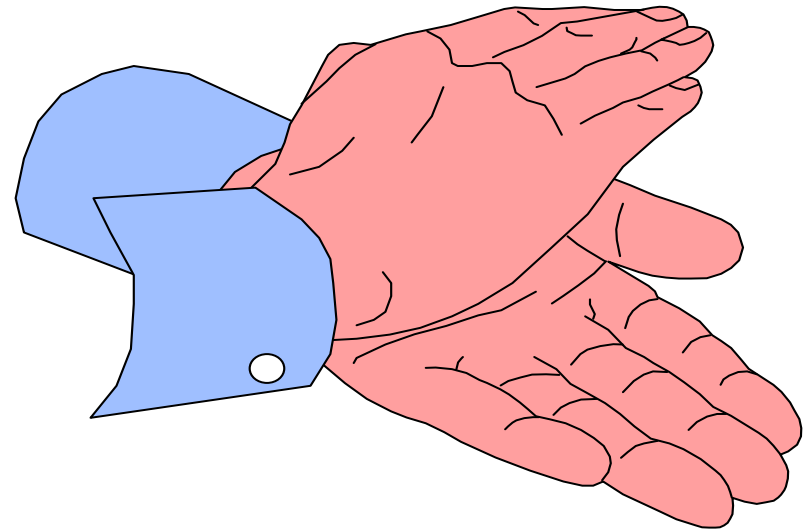
„A gazdasági fejlődés nem önmagáért való cél, ...az élet minőségének, valamint az életszínvonalnak a javulását kell eredményeznie.”



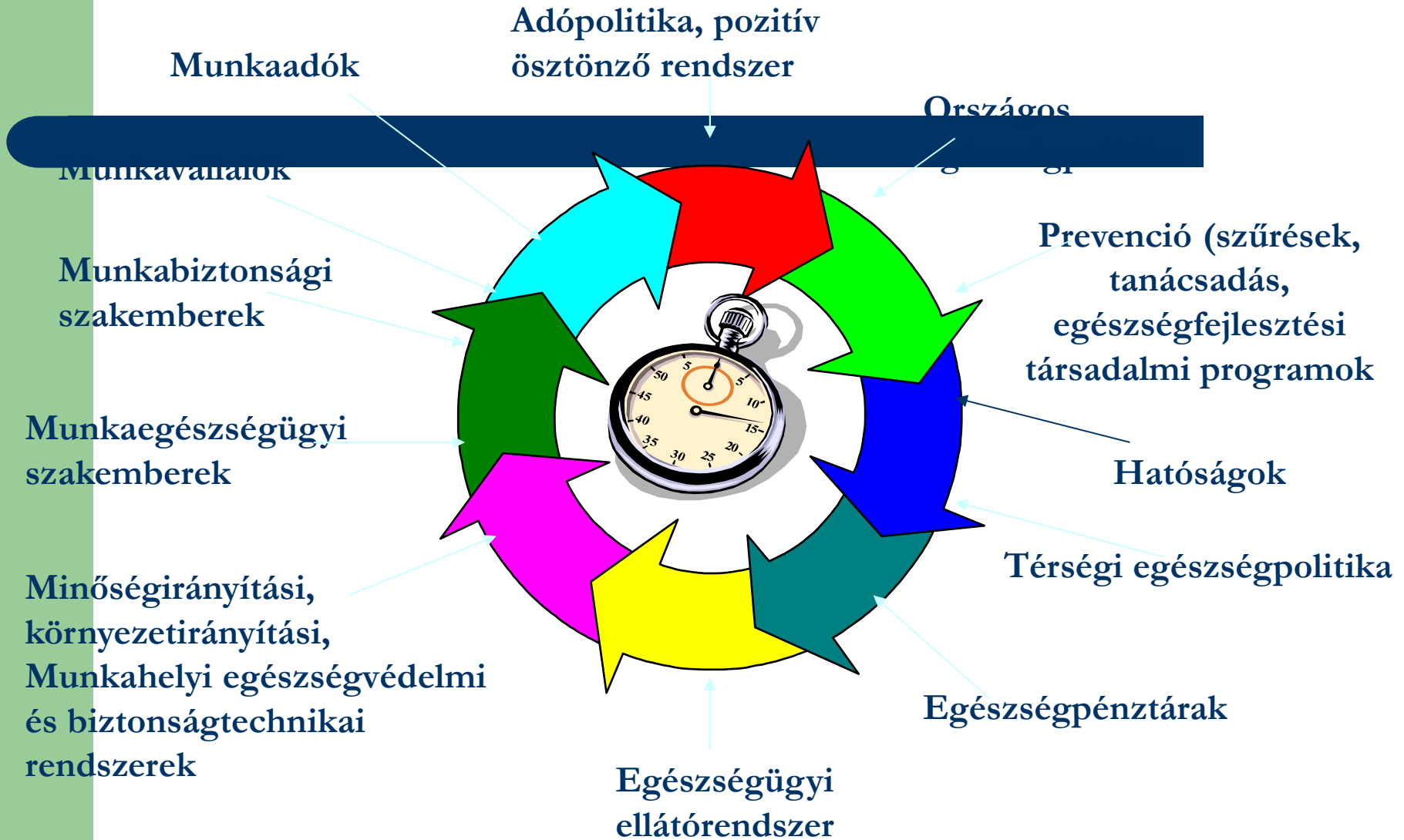
Munkahelyi egészség és biztonság

- „Ahhoz, hogy valamit jól csináljunk meg, nem szükséges több idő, mint ahhoz, hogy azt rosszul csináljuk meg.”

/ Johann Jakob Sulzer 8-/



Munkahelyi egészségfejlesztés



A szükséges változások helyszínei

Kistérségi Társadalmi Párbeszéd
intézményrendszerének létrehozása

- Munkáltatói szervezetek működési rendszere
- Munkáltatói szervezetek kapcsolati rendszere

- Önkormányzatok kistérségi együttműködési rendszere
- Önkormányzatok döntés-előkészítési, döntési folyamatai

- Munkavállalói szervezetek működési rendszere
- Munkavállalói szervezetek együttműködési rendszere

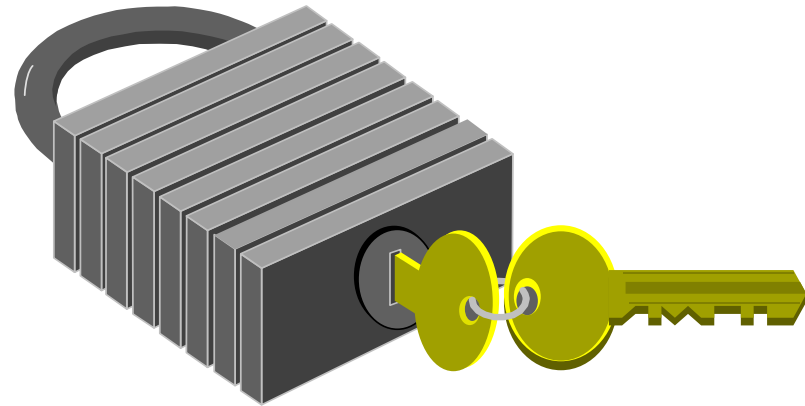
A legkisebb közös többszörös

- **Érdekek**
- **Értékek**
- **Felelősség**



A megvalósítás során követendő

- **Megismerés**
- **Közös érdekek**
- **Jóindulat**
- **Bizalom**
- **Jövőkép**



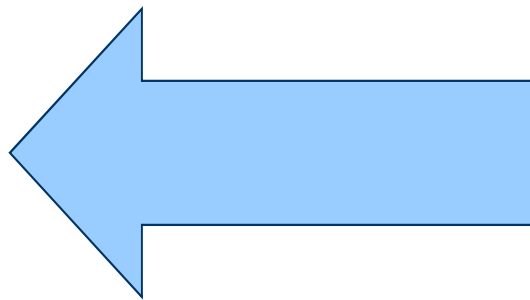
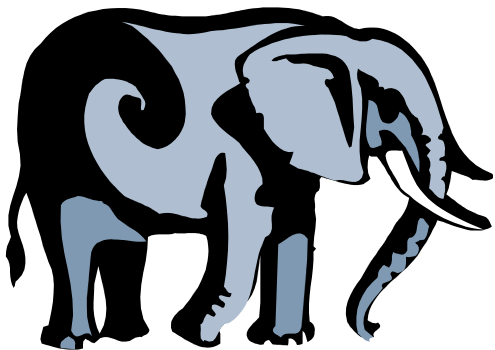
A *tényleges* párbeszéd alfeltételei

- Tét
- Érintettség
- Kompetenciák
- „Egyedül nem megy”
- Időtényező



Indító kommunikációs bölcseségek

- „Első benyomást másodszor nem tehetsz.”
- „Hosszú az út a krokodiltól az elefántig.”



Kerülendő magatartásformák



- A meggyőzésre és nem a megértésre törekszünk.
- Csak arra figyelünk, mikor vesz a másik lélegzetvételenyi szünetet és akkor lecsapunk
- Nem nagyon izgat a másik véleménye, látásmódja
- Győzni akarunk
- Dialógus helyett monológok hangzanak el
- Egymás mellett elbeszélünk

Prevenációs lehetőségek: szűrés

Miért éri meg elmenni a szűrésekre?

A leggyakrabban kiszűrt egészségügyi elváltozások, tünetek kor és nem szerinti megoszlásban:



35-40 ÉVESEK

Férfiak: • Magas vérzsírérték • Tartáshiba • Elhízás • Feszültség
Nők: • Petefészek-ciszták • Lábboltozási rendellenességek • Precancerózus (daganat előtti állapotban lévő) anyajegyek • Szorongás

40-45 ÉVESEK

Férfiak: • Magas vérnyomás • Túlsúly • Gombás fertőzések • Szorongásos betegségek
Nők: • Emelkedett vércukorérték • Túlsúly • Lúdtalp • Gerincferdülések • Emlő- és petefészekciszták • Emlődaganatok • Méhnyak-sebek

45-50 ÉVESEK

Férfiak: • Magasabb vérnyomásérték • Magas koleszterin- és vércukorszint • Prostatata-megnagyobbodás • Látás- és halláskárosodás
Nők: • Mióma • Korai stádiumú emlő-, vastagbél- és méhnyak-daganatok • Magas vérzsír szint • Hallás- és látáskárosodás • Gerincferdülések • Visszerek • Kezdődő csontritkulás

50-55 ÉVESEK

Férfiak: • Szív- és érrendszeri elváltozások • Sérvek • Prostatata-megnagyobbodás • Tüdő-, prostatata- és vastagbél-daganat • Rossz máj-funkciók • Vérképzőszervi elváltozások • Látáshibák
Nők: • Magas vérnyomás • Cukorbetegség • Látászavarok • Emlő-, méhnyak- és méhtestdaganatok • Depresszió • Ízületi gyulladások • Csontritkulás • Klimax okozta mentális betegségek

A munkáltató kötelessége

- A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény az állam feladatává teszi, hogy a munkavállalók és a munkáltatók érdekképviselői szerveivel egyeztessenek és
- kialakítsák a munkaerő megóvására, a munkabiztonságra és a munkakörnyezetre vonatkozó országos programokat,
- amelynek megvalósulását időszakonként ellenőrzik.

