

# Psychosociální rizika – horší než jsme předpokládali...

MUDr. Vladimíra Lipšová



# Obsah

- Stres vs. psychosociální rizika
- Psychosociální rizika
- Šikana
- Dopad na zdraví
- Deprese
- Francie – Telecom/Orange
- Sebevraždy
- Prevence
- Závěr



# Stres vs. psychosociální rizika

- **Stres** - nároky pracovního prostředí přesahují schopnosti pracovníků
- více než 50% zaměstnanců – obvyklý
- **Psychosociální rizika** – organizace práce, vztahy, práce/soukromí
- horší ?!
- monotonie 46%, tlak na časové termíny 62%, vysoká rychlost 59%, nepravidelná pracovní doba 42%,...



# Psychosociální rizika

- Charakter práce
- Pracovní zátěž, pracovní tempo
- Rozvržení práce
- Rozhodování o práci
- Pracovní prostředí a vybavení
- Firemní kultura
- Mezilidské vztahy na pracovišti
- Role v organizaci
- Kariéerní postup
- Sladění práce a soukromí



***Guidance on the European Framework for Psychosocial risk management – WHO 2008“***

# Psychická zátěž v ČR (kategorie 2+2R+3)

- vnucené tempo, monotonie, práce na směny
- celkem 804 590 osob
- 21 % všech evidovaných zaměstnanců v ČR
- ženy - 43 %

*KaPr 2/2015*



# Pracovní doba v ČR

- Kontrola - oblastní inspektoráty práce
- rok 2013 - 6 871 kontrol (podněty)
- 10 021 porušení pracovněprávních předpisů
- Přestupky v nedodržování pracovní doby
  - není vedena řádná evidence pracovní doby
  - jsou nařizovány delší směny, než povoluje zákon
  - není poskytován odpočinek mezi směnami



# Rozvržení práce EU/ČR

## EU:

- 37,5 hodiny týdně
- Holandsko 31,9 hod. (nezaměstnanost 7%)
- Řecko 45,2 hod. (nezaměstnanost 25%)
- 21% pracovníků - více než 48 hodin
- 35% zaměstnanců - nepravidelná pracovní doba

## ČR:

- 40,9 hodin týdně (nezaměstnanost 7,7%) - 2013
- 28% všech zaměstnanců pracovalo na směny (2012)
- Ženy stejně často jako muži
- zprůměrovaný prům., obchod, zdravotnictví/sociál.sl.



# Rozhodování o práci

## - zkrácené úvazky

### EU:

- 19,2%
- Holandsko - 49,2 %

### ČR:

- 5%
- ženy - 75 % všech zkrácených úvazků v hlavním zaměstnání
- obchodní organizace, školství a zdravotnictví
- *ovlivňují počet odpracovaných hodin týdně...*





# Firemní kultura

- unikátní „**osobnost**“ podniku
- způsob prezentace firmy navenek, chování zaměstnanců
- ovlivňuje fungování a **výkonnost podniku**
- utvářena a měněna cílevědomě
- hlavní hybatel - **vedení firmy**
- **zvyky** - oslavy narozenin nebo vánoční večírky
- **rituály** - zdravení, hlasování na poradě, různé reference zaměstnanců atd.
- **ceremoniály** - připravené slavnostní události konané při speciálních příležitostech



# Mezilidské vztahy v organizaci

## nedostatečná sociální podpora

- od kolegů 10% (EWCS 2010)  
9% (SLIC 2012)  
31% (1.LF UK, 2014)
- od nadřízených 19% (EWCS 2010)  
39% (1.LF UK, 2014)

## komunikace

## negativní sociální chování

(obtěžování, násilí, šikana, ...)



# Šikana

= zneužití převahy k systematickému a veřejnému ponižování, zastrašování, znevažování a izolování oběti

- 32% ze strany nadřízeného (bossing)
- 21% ze strany kolegů (mobbing)  
*(„Stres, deprese a životní styl v České republice“, 2014, 1.LF UK)*
- 21% jakákoli šikana *(STEM/MARK 2013)*
- 12% násilí/šikana na pracovišti *(SLIC 2012, ČR)*



# Role v organizaci

- jasné rozvržení rolí, odpovědností, způsob rozhodování
- pracovní tým (produktivní, efektivní)  
intelligence? typ osobnosti?  
týmové role!! (kreativec, specialista, kontrolor,..)
- dobrý manažer
- „odemykání“ lidského potenciálu – Ing.J.Mühlfeit



# Dopad na zdraví

- bolesti hlavy
- bušení srdce
- zvýšený krevní tlak
- poruchy spánku
- únava, úzkosti, deprese, sebevraždy..
- **horší pracovní výkon**  
(absentismus, fluktuace, pracovní úrazy, nemocnost)



# Deprese v ČR

- 3,9 % osob (ženy - 5,4 %, muži - 2,2 %)
- u psychologa/psychoterapeuta 27%
- léčba antidepresivy 55%

*EHIS ČR 2008*

- 15,2 % osob
- 19,1 % u nezaměstnaných

*J.Raboch, 2000*

- 31% - projevy deprese (mírné až těžké)

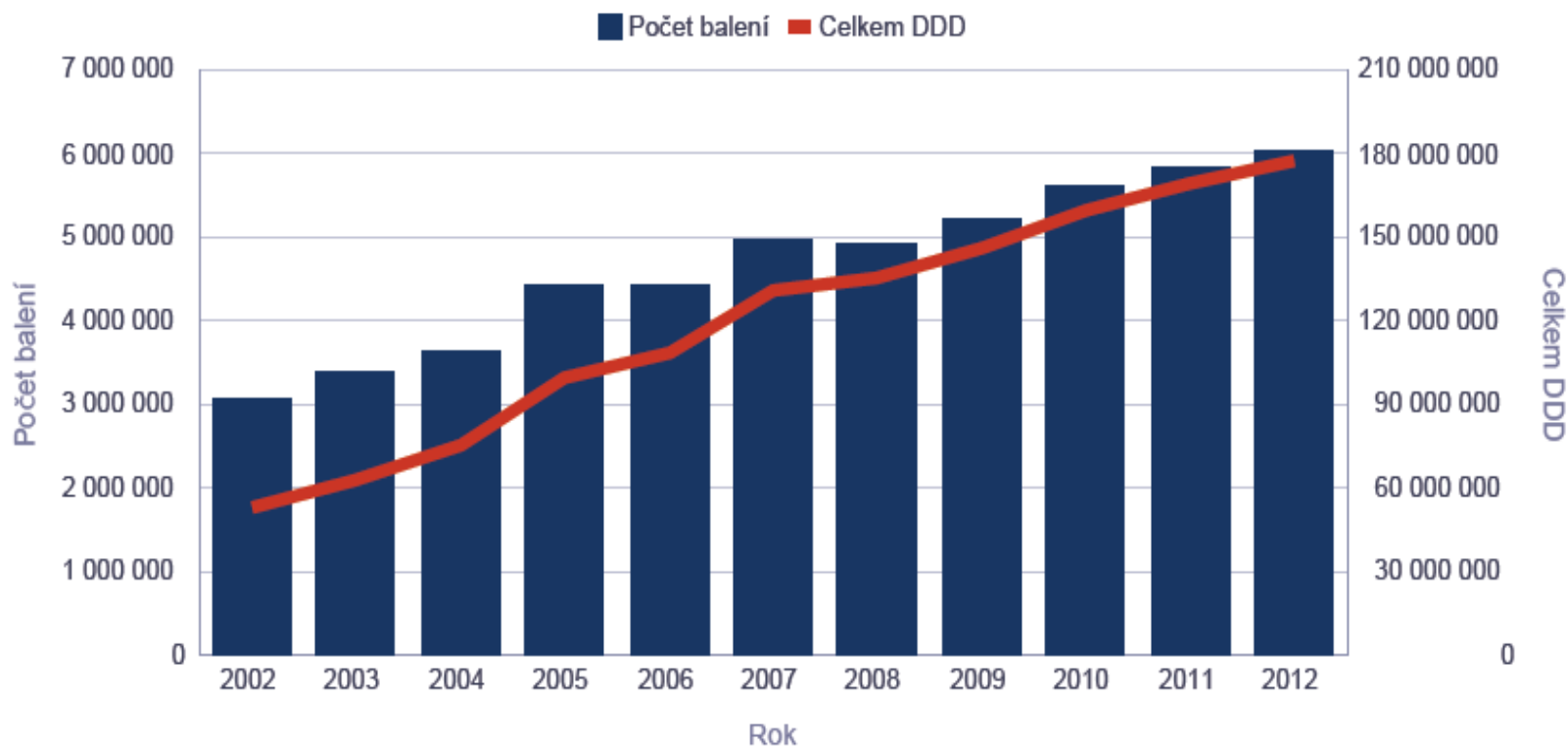
*„Stres, deprese a životní styl v České republice“, 2014, 1.LF UK*



# Spotřeba antidepresiv ČR

(2002-2012, SÚKL)

- 95% nárůst počtu balení
- **236% nárůst denních dávek!!**



# Deprese

## Ekonomický problém:

- USA 43,7 miliardy \$/rok

12,4 miliardy - přímé náklady (léčba)

31,3 miliardy - nepřímé náklady

(absence, snížená produktivita práce, fluktuace, ..)

*Greenberg et al., 1993*

- VB 420 milionů £ – přímé náklady

3 miliardy £ – nepřímé náklady

*Kind, Sorensen, 1993*





# Příznaky deprese

- smutek, ↓ radost
- ↓ chuť k jídlu, ↓ spánek
- podrážděnost, lhostejnost, ztráta energie, apatie
- opakované myšlenky na smrt nebo sebevraždu



# Francie – Telecom/Orange

- mezinárodní telekomunikační společnost
- 170 000 zaměstnanců celosvětově
- 105 000 zaměstnanců ve Francii
- 230 milionů zákazníků celosvětově

- 1/2008 – 6/2009 **35 zaměstnanců** spáchalo sebevraždu

- Vzkazy:

..... „*bezmocný*“, „*naštvaný z práce*“, „*přepracovaný*“, „*teror ze strany vedení*“, .....



# Francie – Telecom/Orange pokr.

- 10/2009 – výkonný ředitel se vzdal funkce pod tlakem odborů (vyšetřován)
- zapojení francouzské vlády, inspekce práce
- audit – účast 78% zaměstnanců
  - závěry: velmi špatný pocit z práce
  - poškozené fyzické i duševní zdraví
  - práce pod tlakem, šikana/násilí
  - oddělení obchodu
  - odd. kontaktu se zákazníky
- **velký mediální tlak**
- **zřízení „help“ linky, „mental watchdog“**



# Francie – Telecom/Orange pokr.

- 3/2014 – **10 zaměstnanců** spáchalo sebevraždu
- 8 uvedlo přímou souvislost s prací
- 3 ženy, 7 mužů (nejmladší 25 let)
- Ministryně zdravotnictví – „znepokojení“...  
...firma musí podniknout kroky...  
...nemůže ponechat situaci jen tak....



# Francie – Telecom/Orange pokr.

- důvody:
  - propouštění – nutnost ↑ produktivity
  - přesun pracoviště
  - zavírání poboček - ztráta zaměstnání
  - atmosféra soutěživosti mezi zaměstnanci
  - „brutální“ metody středního managementu



# Sebevraždy v ČR

- 9% - myšlenky o ukončení života
  - 1% - velmi vážně uvažuje o sebevraždě
- „Stres, deprese a životní styl v České republice“, 2014, 1.LF UK*

Podíl sebevražd na úmrtí na vnější příčiny

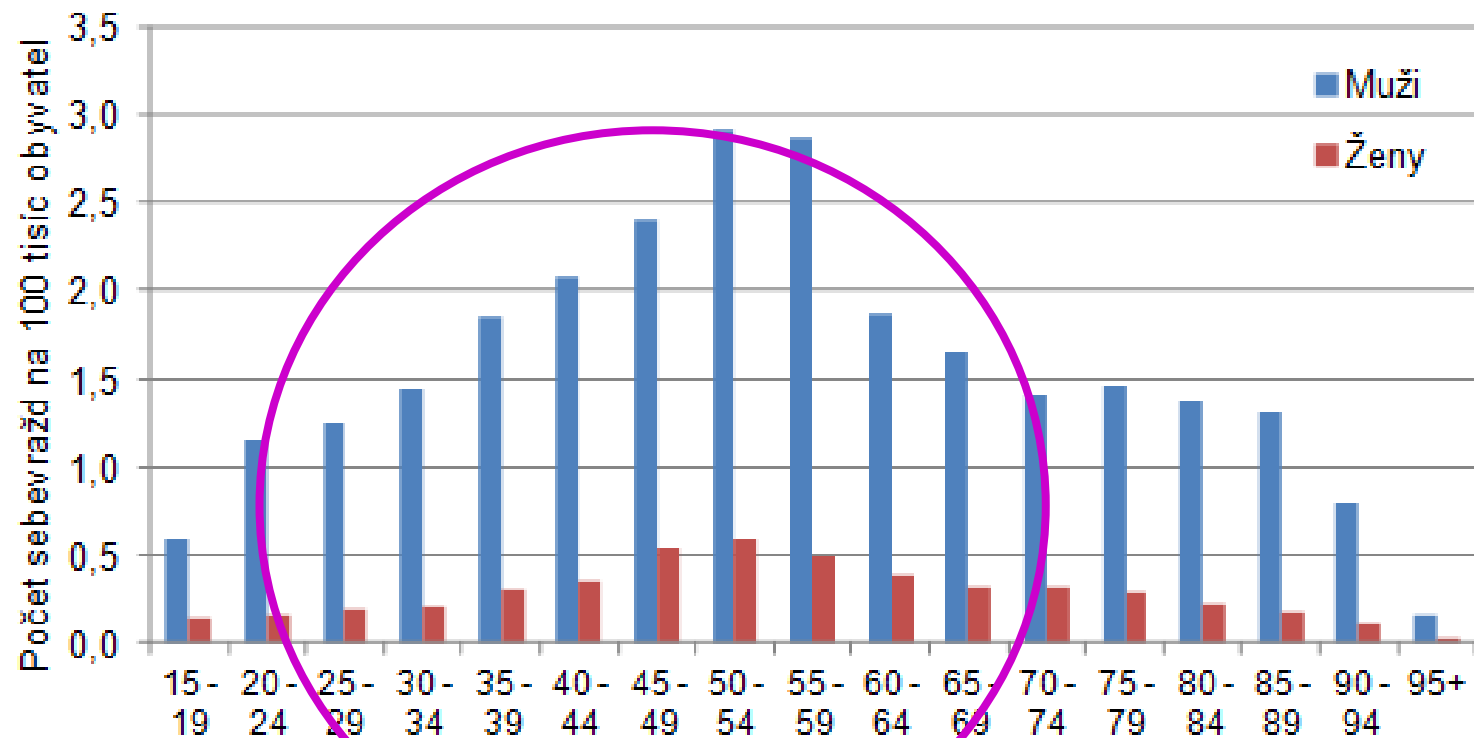
- 1995-1996 20% zemřelých
- 2012-2013 **28%** zemřelých

ČSÚ



# Sebevraždy v ČR (2009-2013, ČSÚ)

Sebevraždy podle pohlaví a věku, průměr 2009-2013



# Sebevraždy v ČR

- **Nejméně:**

- prosinec (552 v letech 2009-2013)
- víkend 13%

- **Nejvíce:**

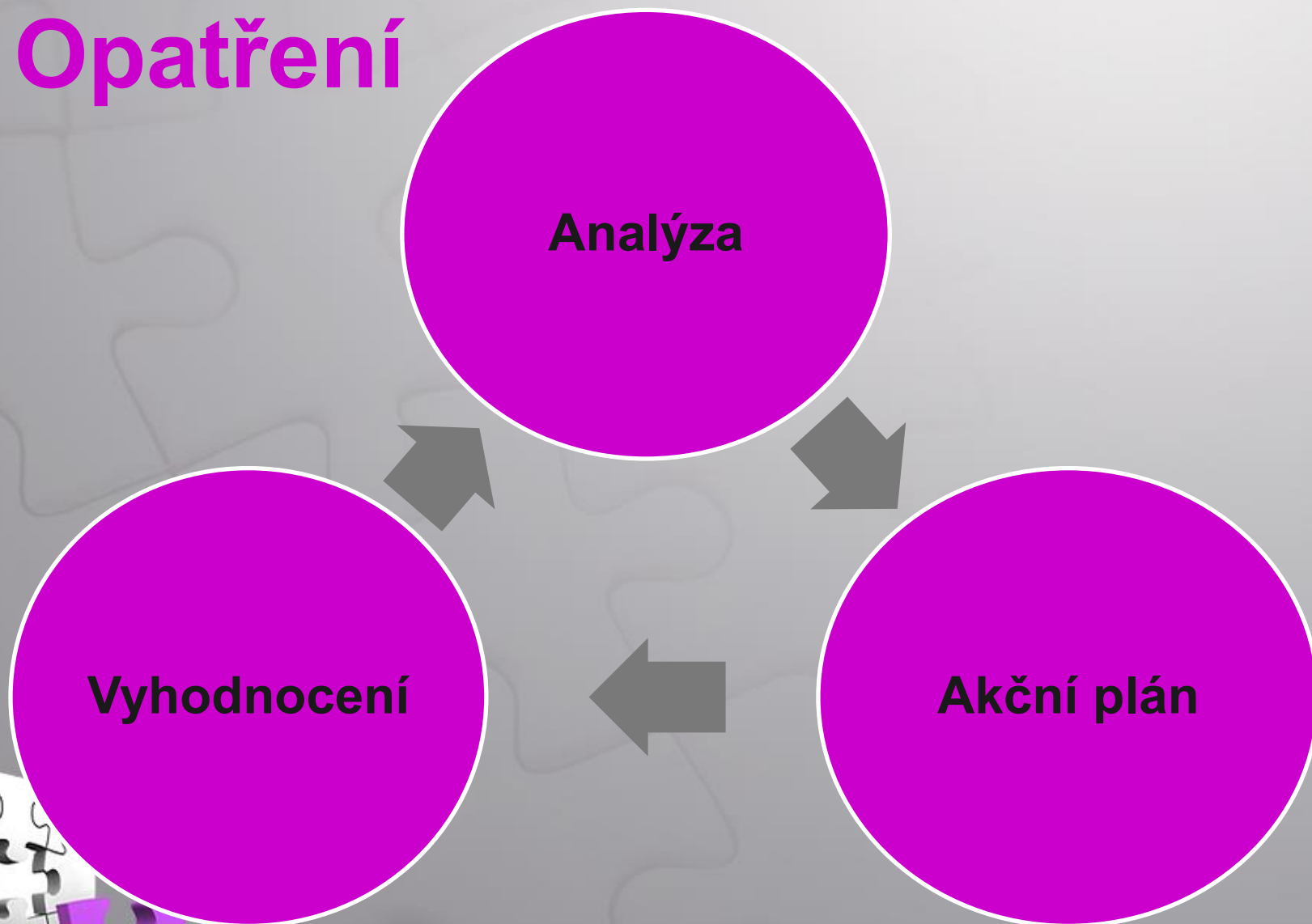
- duben (706 v letech 2009-2013)
- pondělí – 17%

denně spáchají sebevraždu 4 osoby





# Opatření



# Prevence

## *pracovní charakteristiky*

- rozmanitější pracovní úkoly
- rotace
- přiměřená kvalifikace
- aktivní zaměstnanec ve vztahu k dovednostem
- zabránit výkyvům v objemu práce
- stanovený systém náhrad
- zjišťovat úroveň pracovní únavy



# Prevence

## *mezilidské vztahy*

- častá komunikace – strategie řešení konfliktů
- vyškolení vedoucích
- efektivní komunikační systém ve firmě
- vhodné pracovní skupiny/týmy
- ochrana „zranitelnějších“
- krize - Help linka



# Prevence

## *sladění práce/soukromí*

- pracovní doba
- zkrácené/sdílené úvazky
- práce z domova
- doprava do zaměstnání
- setkávání mimo pracoviště (včetně rodin)
- zaměstnanci:
  - diskuse – identifikace – řešení
- hrdost, sounáležitost s firmou
- oboustranná důvěra



# Prevence

- podpora kolegů
- spokojenost s prací
- podpora a porozumění od vedení
- podpora a porozumění od rodiny
- umění odpočívát
- mimopracovní zájmy
- rozvoj osobnosti
- zdravý životní styl



# Závěr

Psychosociální rizika - aktuální problém

Příklady z praxe

Data, metodika, postupy k dispozici





**Děkuji za pozornost...**

[WWW.SZU.CZ](http://WWW.SZU.CZ)

[vlipsova@szu.cz](mailto:vlipsova@szu.cz)

