

Под таким девизом в 2016 году проходит Всемирный день охраны труда (Всемирный день безопасности и здоровья на рабочем месте), который отмечается 28 апреля по инициативе Международной организации труда (МОТ). Этот праздник был предложен для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к масштабам проблемы, обратить внимание общества и, в первую очередь, работодателей на создание безопасных условий труда, к исключению смертельных случаев на рабочих местах.

Безопасные условия труда на производстве – это такие условия, при которых работник не ощущает влияние вредных или опасных моментов или вредность условий не носит превышение нормы, условия при которых работник не поддается риску нанести своему здоровью вред, а также к тому, каким образом создание и продвижение культуры охраны труда может способствовать снижению ежегодной смертности на рабочем месте.

По оценкам МОТ, каждый день в мире в среднем около 5000 человек умирают в результате несчастных случаев и заболеваемости на производстве, суммарно достигая за год от 2 до 2,3 миллиона случаев производственно обусловленной смертности. Из этого числа около 350 тысяч случаев составляют несчастные случаи со смертельным исходом и около 1,7-2 миллиона смертей, вызванных связанными с работой заболеваниями. Кроме того, ежегодно работники страдают приблизительно от 270 миллионов несчастных случаев на производстве, которые ведут к отсутствию на

рабочем месте в течение более 3 дней, и от около 160 миллионов случаев болезней без смертельного исхода.

В Республике Алтай профессиональная заболеваемость находится на низком уровне и составляет 0,8-0,6 на 10 тысяч населения (2014-0,6 на 10.тыс.населения). Следует отметить, что показатели профессиональной заболеваемости в регионе значительно ниже среднероссийского уровня (РФ 1,7 на 10 тыс. населения).

Структура профессиональной заболеваемости за последние 5 лет не претерпела существенных изменений. Первое место занимают заболевания от воздействия шума, вибрации. При этом, основное количество заболевших отмечается среди сотрудников ОАО «Рудник веселый», медицинских работников, летного состава Авиалесоохраны.

Хронические профессиональные заболевания с утратой трудоспособности или с установлением инвалидности в Республике Алтай за последние пять лет не регистрировались.

В 2015 году профессиональные заболевания установлены у 6 человек, работников «Рудник Веселый». Обстоятельствами и условиями возникновения профессиональных заболеваний в 2015 году послужили конструктивные недостатки машин и механизмов, несовершенство технологических процессов. А ранее у медицинских работников - профессиональный контакт с инфекционным агентом. Из заболевших в 2015 г все мужчины, в 2014г. профзаболевание установлено у двух женщин мед.работников.

В последние годы все больше работников подвергаются воздействию психосоциальных рисков, возникающих из-за перемен в организации труда и в трудовых отношениях, из-за ненадежных условий занятости и усиления напряженности современной трудовой жизни. Последствием таких рисков являются производственный стресс, чувство беспокойства и тревоги, депрессия и другие нарушения психического здоровья.

Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в XXI веке. В России, по данным аналитиков, каждый третий работник хотя бы раз в неделю испытывает сильный стресс, а 13% – практически ежедневно. Тревожный показатель: более 90 % работников признают, что их психологическое состояние определяют именно результаты работы, а не внутренние ресурсы, такие как, например, уверенность в своих силах.

Что может стать причиной стресса на работе? Наиболее частыми его причинами, согласно статистике, становятся перегрузки на работе, стиль руководства начальника и проблемы дома, а также отсутствие поощрений, расплывчатые границы обязанностей и полномочий, уровень увлеченности, рутинность работы, проблемы с коммуникацией, электронная переписка. Также могут привести к стрессу в организации плохое освещение помещения, шумы, некачественная вентиляция, неудобное рабочее место. Из личных факторов наиболее значимыми являются низкий уровень стрессоустойчивости, перфекционизм, холерический темперамент, плохая адаптация, а также проблемы в других сферах жизни, которые человек переносит на работу.

В итоге формируется неприятное профессиональное заболевание «синдром профессионального выгорания», которое имеет несколько стадий.

Первая стадия синдрома – приглушение эмоций и остроты чувств. На работе все нормально, еще не

возникает вопрос, как бороться со стрессом. Но на душе как-то пусто и скучно. Перестает волновать работа, природа, отношения в семье. На второй стадии начинают раздражать коллеги по работе. Вывести из себя способны мелочи, вроде глупостей, которые говорят сотрудники на перерыве. Постепенно сдерживать отрицательные эмоции все сложнее и сложнее. На этой стадии начинает меняться мышление, усиливается подозрительность, снижается концентрация внимания. На третьей стадии резко падает самооценка и профессиональная мотивация.

Как бороться со стрессом на работе?

1. Не позволяйте работе управлять вами. Помните, труд - не естественная потребность вашего организма, а необходимость, направленная на получение средств для удовлетворения естественных потребностей.

2. Минимум пару раз в неделю выкраивайте время для социальных мероприятий: походов в театр, встреч с друзьями и т.п. Относитесь к этим мероприятиям так же ответственно, как вы относитесь к своей работе.

3. Обязательно обедайте. Организму нужен полноценный обеденный перерыв: прогулка в столовую или кафе, выбор меню из нескольких блюд, неторопливая еда.

4. Делайте паузы в работе. Как минимум 3-4 минуты ежечасно. Встаньте, немного прогуляйтесь, хотя бы возле рабочего стола, сделайте пару дыхательных упражнений. Задайте коллегам несколько незначительных вопросов не о работе.

5. Дышите свежим воздухом. Проветривайте

помещение, если есть возможность, обязательно выходите на улицу в обеденный перерыв.

6. Научитесь говорить «нет». Кто везет, на том и едут - известная поговорка. Трезво оценивайте собственные силы и не валите на свой организм непосильную поклажу.

7. Просите помощи. Трезво взглянув на вещи, можно заметить, что незначительная помощь коллег иногда может принести значительный выигрыш во времени, затраченном на выполнение работы.

8. Разумно распределяйте силы и планируйте работу. Возьмите себе за правило не задерживаться на службе после определенного вами часа, ни при каких обстоятельствах. Перед уходом домой составьте план работ на завтра. Старайтесь закончить работу за полчаса до времени, намеченного вами, для выхода домой.

9. Подведите краткий итог рабочего дня, наметьте завтрашние мероприятия. Не откладывайте планирование на утреннюю дорогу от дома до работы. В это время лучше обдумайте другие проблемы, не связанные со службой.

Охрана психического здоровья на рабочем месте более эффективна, если главное место в ней занимают стратегии профилактики. Гигиена труда и пропаганда здорового образа жизни способствуют улучшению психического здоровья и благополучия работников и помогают снизить риск расстройств этого здоровья.