

Práce z domova II. část

Psychosociální aspekty



MUDr. Vladimíra Lipšová

SZÚ, Praha

listopad 2020

Psychosociální rizika při práci

- Charakter práce
- Pracovní zátěž, pracovní tempo
- Rozvržení práce
- Rozhodování o práci
- Pracovní prostředí a vybavení
- Role v organizaci
- Kariéerní postup

- Firemní kultura
- Mezilidské vztahy na pracovišti
- Sladění práce a soukromí

Dopad psychosociálních rizik

- nespokojenost, absentismus, fluktuace, PÚ, PN
- negativní sociální chování (šikana, mobbing, bossing)
- poruchy duševního zdraví (úzkosti, deprese, sebevraždy...)
- syndrom vyhoření
- únava, bolesti hlavy, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, zažívací obtíže, poruchy spánku, poruchy imunity, bolesti zad, ...
- porucha emocionální rovnováhy, snížená kvalita života, zhoršená kvalita životních vztahů
- finanční dopad na jednotlivce, organizace, společnost

Psychosociální rizika při práci – v době krize

- Charakter práce
 - Pracovní zátěž, pracovní tempo
 - Rozvržení práce
 - Rozhodování o práci
 - Pracovní prostředí a vybavení
 - Role v organizaci
 - Kariéerní postup
-
- *Změna pracovních povinností*
 - *Ekonomická nejistota, nezaměstnanost*
 - *Péče o nemocné členy rodiny, či známé*
 - *Strach o zdraví či život*

- Firemní kultura
 - Mezilidské vztahy na pracovišti
 - *Sociální izolace*
-
- Sladění práce a osobního života
 - *Práce z domova*

*skokový nárůst, vynucená, bez přípravy
(technické vybavení, ovládání techniky,
ergonomie)*

- *Péče o děti, vyučování*

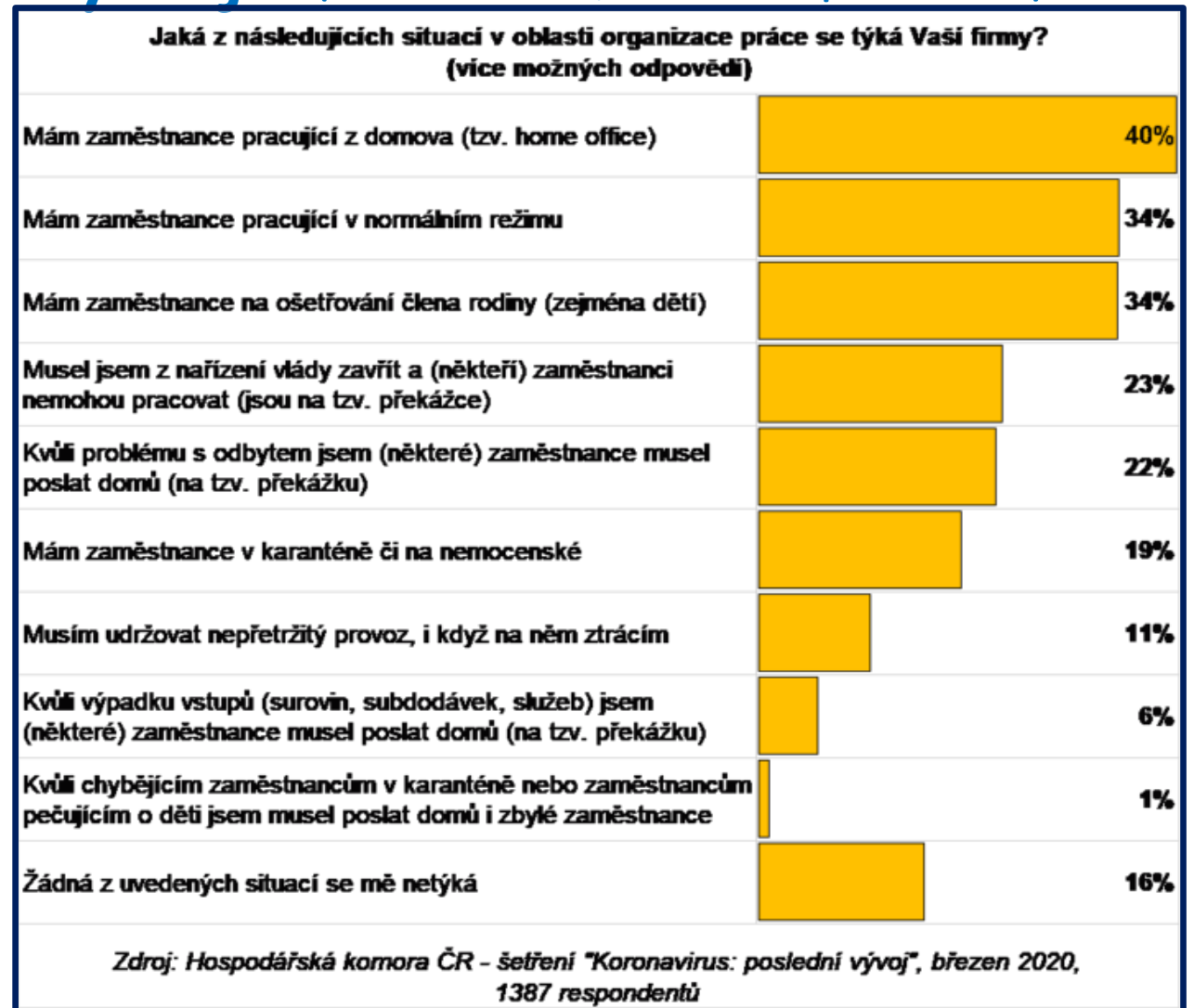
Průzkum Hospodářské komory „Koronavirus: poslední vývoj“ (březen 2020, 1 387 respondentů)

Práce:

- v normálním režimu – 34 % firem
- z domova – 40 % firem

Zaměstnanci:

- v karanténě/PN – 19 %
- OČR – 34 %



Psychosociální rizika v době koronaviru

(expertní skupina pro vztahovou patologii, SZÚ, 3/2020)

Nejistota ve vztahu k práci

- ekonomická nejistota, propouštění, rekvalifikace
- rozdíl město/vesnice, různé profese
- pocit nejistoty vyvolává stres, úzkost, deprese, agrese

Rozšíření/doplnění/změna kvalifikace v jiných oborech (digitálních)

- videokonference, edukace na dálku, telemedicína, telebanking, ...
- ne/funkčnost systémů, ochrana údajů, ..

Psychosociální rizika v době koronaviru

(expertní skupina pro vztahovou patologii, SZÚ, 3/2020)

Vztahy pracovní/mimopracovní:

- „roušková a tleskáč“ euforie → únava, vyčerpání, ne/lze zpět do zažitého normálu
- vztahy pozitivně laděné (zájem o zdraví ostatních), důvěra v zaměstnavatele
- vztahy negativně laděné – riziko „konkurence“ v kolegovi
- soukromí – domácí násilí!!
- eskalace konfliktů X čas být spolu
- „usebrání se“

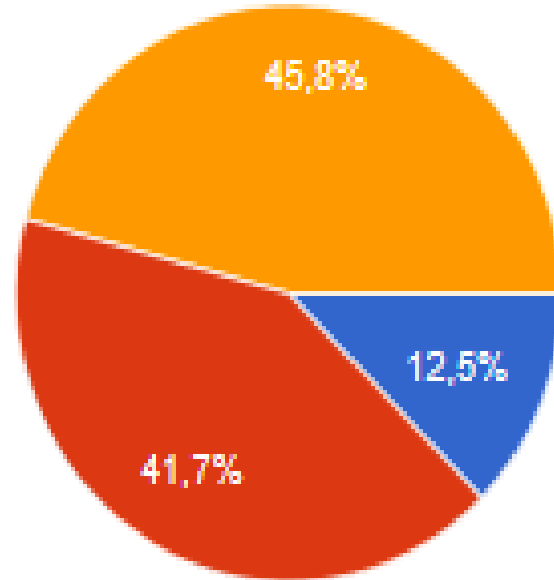
Syndrom vyhoření, posttraumatický syndrom:

- pracovní přetížení – únava – syndrom vyhoření
- zdravotníci, sociální služby, starostové, dobrovolníci, hasiči, policisté, špičkoví vědci, ..

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví – příklady dobré praxe, 24 firem, 4/2020)

- 45,8 % firem – krize podstatně omezila možnosti podnikání



- Nemuseli jsme reagovat, krize nezasáhla obor našeho podnikání
- Krize nezasáhla obor našeho podnikání, ale došlo k organizačním změnám z důvodu nepřítomnosti části zaměstnanců na pracovišti
- Krize podstatně omezila možnosti našeho podnikání, museli jsme zavést opatření

- opatření – OOPP, dezinfekce, směny, týmy, pohyb zaměstnanců (jídelna/šatny), teleworking, (až 95 různých opatření)

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020)

Nepřítomnost zaměstnanců na pracovišti:

- v 58 % firem chybí z „krizových“ důvodů cca **10 % zaměstnanců**
- ve 12 % firem chybí více než 80 % zaměstnanců

Homeoffice:

- 87 % firem
- 30 % zaměstnanců

Komunikace:

- 96 % firem komunikuje více, o pracovních i mimopracovních tématech

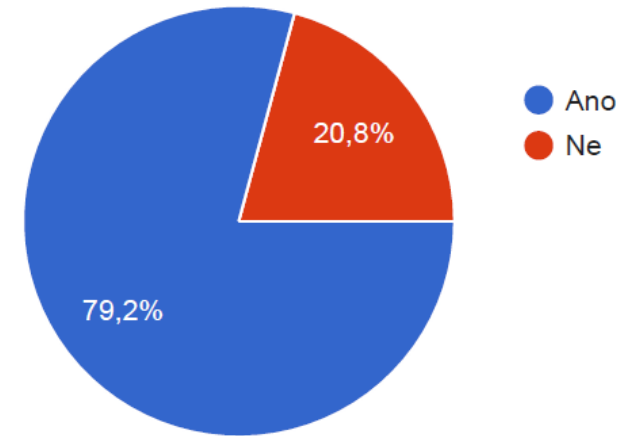
Benefity:

- 83 % firem neomezilo

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020)

Zohlednění psychického stavu zaměstnanců:



- komunikace, informovanost, pochvala, děkovné dopisy
 - edukační materiály, online podpora wellbeingu
 - koučink, psycholog/lékař
 - zohlednění péče o děti
-
- 79 % firem má informace o tom, jak zaměstnanci zvládají situaci doma

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020)

Charitativní/společensko-odpovědné aktivity:

- 79 % firem ANO
- šití/rozdávání roušek, dezinfekce (magistrátům, nemocnicím, pečovatelským domům,...)
- obědy, balíčky pro seniory
- hlídání dětí
- finanční pomoc, dary

Průzkum prevalence duševních onemocnění

(NUDZ, květen 2020)

- Opakovaná průřezová studie
- listopad 2017 – 3306 respondentů
- květen 2020 – 3021 respondentů

Cíl:

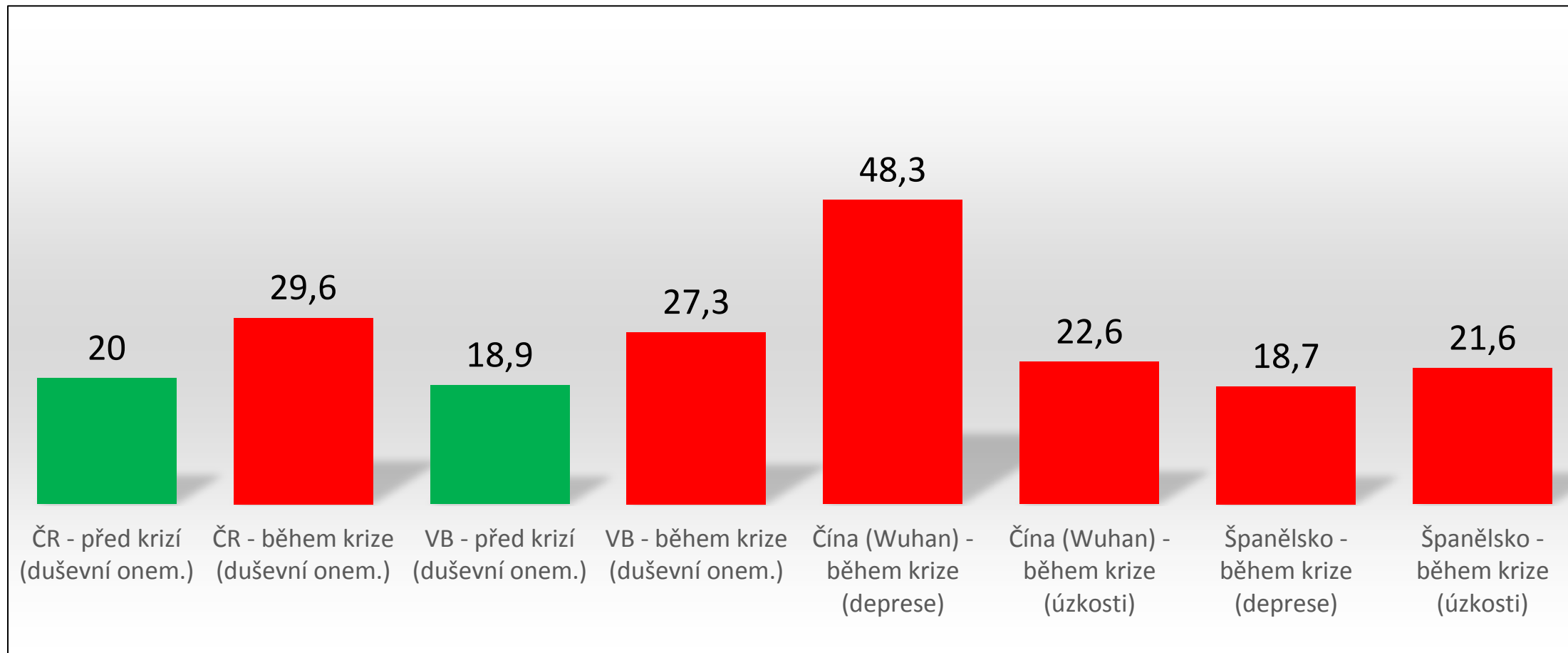
- Analyzovat trendy v prevalenci duševních onemocnění před a během pandemie Covid-19

Výsledky:

- Zvýšení prevalence:
 - jakéhokoliv duševního onemocnění – z 20,0 % na 29,6 %
 - těžké depresivní poruchy a rizika sebevražedného chování - ze 4 % na 12 % (3x vyšší!)
 - úzkostné poruchy - ze 7,8 % na 12,8 % (téměř 2x vyšší)
 - nárazového pití alkoholu - ze 4,0 % na 6,4 % (signifikantní zvýšení)

Závažné obavy o zdraví či ekonomický dopad Covid-19 měly zvýšenou pravděpodobnost rozvoje duševního onemocnění.

Prevalence duševních onemocnění (v %)



COH-FIT

- "The Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during Infection Times (COH-FIT)"
- rozsáhlý mezinárodní průzkumný projekt pro celou populaci v zemích postižených pandemií koronaviru (COVID-19)
- 200 výzkumníků, více než 35 zemí
- Cíl: dopad na fyzické a **duševní zdraví**
- **probíhá** – t.č. cca 100 000 respondentů
- ČR – NUDZ

<https://www.coh-fit.com/project-statistics/?lang=cs>

SHARE

- Survey of Health, Retirement and Ageing in Europe
- multidisciplinární mezinárodní časosběrná databáze
- zdraví, sociálně-ekonomické postavení, společenské a rodinné vazby
- 140 000 jednotlivců starších 50ti let
- všechny země EU, Švýcarsko, Izrael
- mimořádný dotazník (8.vlna) **zaměřen na epidemii Covid19**
- podzim 2020
- práce z domova, PC znalosti, finanční situace, kontakty, spotřeba alkoholu, cestování ...

<http://share.cerge-ei.cz/>

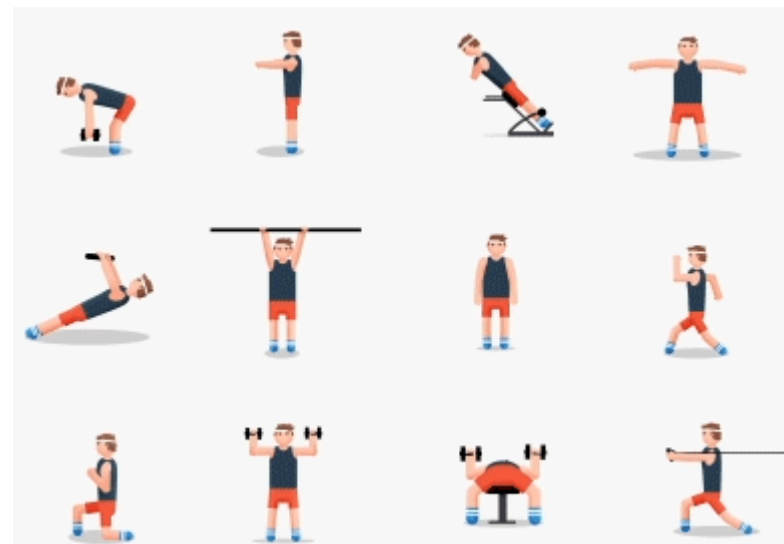
Dopad krize

- snížení životní úrovně?
- vysoká kriminalita?
- zhoršené psychické stavy
- alkoholismus, užívání drog, násilí
- sebevraždnost
- strach o práci – negativní formy chování na pracovišti
- bossing, šikana, agresivnější komunikace, netrpělivost v řešení problémů, neschopnost vyjednávat, celkově zvýšená tenze

<https://forbes.cz/autor/iva-moravcova/>

Doporučení pro zaměstnance

- připravte se na pracovní den (obléknout, ranní rituály, ..)
- vymezte si pracovní prostor
- rozvrhněte si pracovní dobu
- dodržujte přestávku na oběd
- zdravá a vyvážená strava
- dostatečný pohyb
- nekouřit, nezneužívat alkohol
- přiměřený spánek



<https://cz.pinterest.com/pin/252342385349399395/>

Doporučení pro práci večer

- ztlumte si na obrazovce modré a bílé světlo
- nepokračujte v práci po půlnoci
- přestaňte alespoň hodinu před ulehnutím do postele (četba, poslech hudby)
- dopřejte tělu alespoň 7 hodin spánku
- neřešte na noc vážná témata
- nejzte pozdě večer před usnutím
- spěte s otevřeným oknem, otužujte se

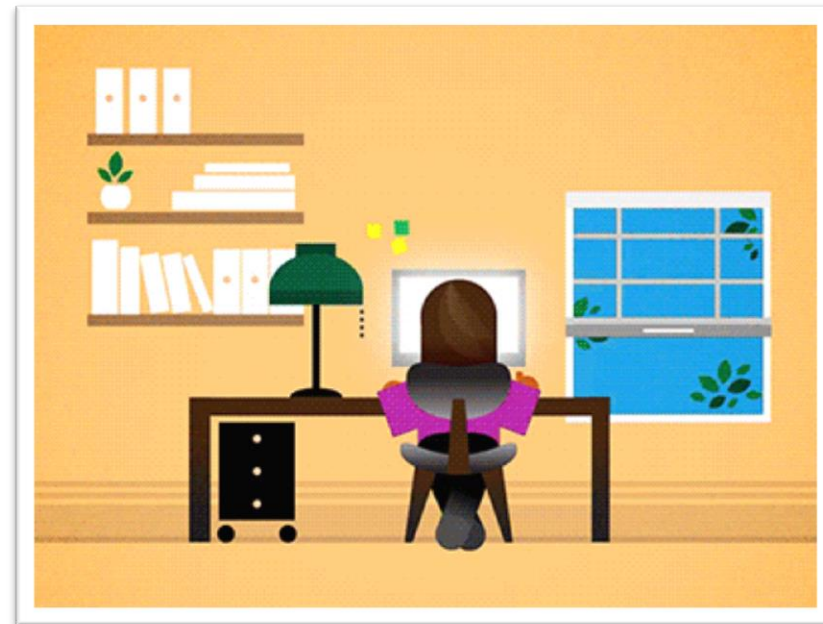
<https://forbes.cz/autor/iva-moravcova/>

5 min cvičení

- <https://www.youtube.com/watch?v=0ZVVe0wAR6g>

Závěr a doporučení

- Práce z domova
 - narostla několikanásobně
 - nevrátí se do doby před pandemií
 - pozitiva i negativa
 - nutnost dodržet legislativní a BOZP doporučení
 - vybavení pracovního místa, pracovní režim
 - efektivita, udržení koncentrace
- Chování přímých nadřízených, podpora zaměstnavatele
- KOMUNIKACE
- Péče o zdraví



<https://gifer.com/en/JXA0>

Zdroje/odkazy:

- vladimira.lipsova@szu.cz
- Státní zdravotní ústav - www.szu.cz

- www.mpsv.cz
- www.bozpinfo.cz
- <https://zsbozp.vubp.cz>

- <https://ergoworkingspace.cz/>
- <http://iqi.cz/phdr-iva-moravcova>

Podpořeno MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav – SZÚ, 75010330)