

2021 m. gegužės 17 d.

Didėjanti rizika darbe: stresas ir kaulų-raumenų sistemos sutrikimai kankina daugiau nei pusę darbuotojų Europoje

Net 3 iš 5 darbuotojų Europos Sąjungoje (ES) nurodo turintys su darbu susijusių kaulų-raumenų sistemos sutrikimų ir net 60 proc. visų darbuotojų, turinčių su darbu susijusių sveikatos problemų šiuos įvardija, kaip rimčiausius. Rizika didėja ir darbuotojų emociniame lygmenyje – ES duomenimis, net 68 proc. darbuotojų nurodo, kad patiria su darbu susijusį stresą, dėl kurio ilgainiui išsivysto kitos sveikatos problemos, tačiau šiuo darbo aspektu įmonėse rūpinamasi dar per mažai.

Mažėja darbuotojų fizinis krūvis, bet ne problemos

„Saugą darbe neretai siejame su padidintos rizikos profesijomis, kuriose dominuoja fizinis darbas, todėl dažnai ją asocijuojame tik su akivaizdžių pavojų prevencija statybos, žemės ūkio ar apdirbamosios pramonės sektoriuose. Tačiau ES duomenys rodo, kad su darbu susijusios sveikatos problemos, tarp kurių dažniausi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, yra vis rečiau siejamos su fiziniu krūviu ir vis dažniau – su ilgu sėdėjimu, darbu kompiuteriu bei prasta darbuotojų psichosocialine būsena“, – teigia Nerita Šot, Valstybinės darbo inspekcijos (VDI) Darbuotojų saugos ir sveikatos skyriaus vyriausioji specialistė.

Ji taip pat atkreipia dėmesį į tai, jog labai dažnai darbuotojai apie sveikatą susimąsto tik tada, kai pasireiškę sutrikimai sukelia tokio lygio diskomfortą, kad jis trukdo dirbti ar net pilnavertiškai gyventi. Teisės aktai įpareigoja darbdavį užtikrinti saugias ir sveikas darbo sąlygas, tačiau ne mažiau svarbu, kad visuomenė ir patys darbuotojai būtų tinkamai informuoti bei gebėtų įvertinti ryšį tarp procesų darbe ir galimų sveikatos sutrikimų.

Būtent informuotumui didinti Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra (EU-OSHA) kasmet vykdo saugių darbo vietų kampaniją, kurios tema šiemet – „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“ – susitelkia į kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų darbe atpažinimą, jų valdymą ir prevenciją.

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai darbe dažniausi

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai dažniausiai išsivysto nugaros srityje, apatinėse ir viršutinėse galūnėse. Šių sutrikimų atsiradimui įtakos gali turėti tokie fiziniai veiksniai kaip: darbas varginančiose ar skausmingose padėtyse, sunkių krovinių tvarkymas, nuolat pasikartojantys judesiai, ilgas sėdėjimas, darbas kompiuteriu bei kitais įrenginiais.

„Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai yra vieni dažniausių sutrikimų tiek Lietuvoje, tiek kitose Europos Sąjungos šalyse. Jie padaro didžiulę žalą ekonomikai, kadangi išsivysčiusiems sutrikimams, žmogus pilnai nebeveikia. Dažniausiai liga atsinaujina arba paūmėja, o smarkiai progresuojant – išsivysto neįgalumas. Taip žalą patiria tiek visuomenė, tiek darbdaviai, tiek patys darbuotojai ir jų šeimos“, – teigia Rita Zubkevičiūtė, VDI Darbuotojų saugos ir sveikatos skyriaus vyriausioji darbo inspektorė.

Europos darbo sąlygų tyrimų duomenys atskleidžia, kad absoliuti dauguma fizinių rizikos veiksnių per 10 metų Europos Sąjungoje sumažėjo. Siekiant sumažinti fizinę įtampą ar pasikartojančius judesius taikoma užduočių kaita, darbuotojams dirbantiems nepatogiose, statiškose padėtyse skiriamos reguliarios pertraukos. Šalia šių organizacinių sprendimų imamasi ir techninių – aprūpinant darbuotojus reikiama įranga, kuri sumažina apkrovas ir krūvius žmogiškiesiems resursams.

Sąlygos darbuotojams vis gerėja, krūviai paskirstomi atsižvelgiant į ekspertų rekomendacijas, naudojama sveikatai mažiau žalinga įranga. Vis dėlto, itin svarbu atkreipti dėmesį į faktą, kad darbas kompiuteriu, išmaniaisiais telefonais ir kitais išmaniais įrenginiais nuolat auga, kaip ir nuo to išsivystantys raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai.

Fizinį krūvį keičia psichosocialinis krūvis

Technologinė pažanga nulėmė, kad sunkaus fizinio darbo mažėja. Tačiau sėdėjimas prie kompiuterio ir nuolatinis klaviatūros barškinimas pavojingas ne tik darbuotojo nugarai (dėl statiškos sėdėjimo pozos) ar plaštakoms (dėl pasikartojančių judesių), tačiau ir psichosocialinei būsenai. Technologijos darbą perkėlė į virtualią erdvę, kurioje gerokai sudėtingiau apčiuopti rezultatus, apsibrėžti ribas ar išsikelti adekvačius tikslus. Tuo tarpu dirbant fizinį darbą pajusti pervargimą bei įvertinti savo galimybių ribas – kur kas paprasčiau.

Nuotolinis darbas dar labiau išbalansavo darbuotojų kasdienybę. Išnyko socialiniai ryšiai, atskirtis tarp darbo ir namų, profesinio ir asmeninio gyvenimo. Dėl šių priežasčių darbuotojai jaučia stresą bei įtampą.

N. Šot patikina, kad pastarųjų metų ES atliktų tyrimų metu nustatyta, jog psichosocialiniai veiksniai yra susiję su kaulų ir raumenų sistemos sutrikimais. Daugiausia įtakos turi nerimas, bendras nuovargis, miego sutrikimai, nuolatinė įtampa, negalėjimas pasirinkti tinkamo darbo tempo ir per didelė vadovų kontrolė.

Ryšys tarp psichosocialinių veiksnių ir kaulų ir raumenų sistemų sutrikimų – abipusis. Kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai turi įtaką psichosocialinei gerovei, o psichosocialinė gerovė turi įtakos kaulų ir raumenų sistemos sutrikimams. Nepaisant šio tiesioginio ryšio tarp psichosocialinės gerovės ir fizinių sutrikimų, kurie aktualūs tiek darbdaviams, tiek darbuotojams, Lietuvos įmonės didelio dėmesio psichosocialinei darbuotojų būsenai kol kas neskiria.

„Atlikome tyrimą, kurio metu 227 savivaldybių įmonių paklausėme, ar pas juos kada nors buvo atliktas psichosocialinės būklės vertinimas. Beveik 60 proc. apklaustų įmonių atsakė, kad to nėra darę. Dauguma teigė, jog to priežastis – poreikio nebuvimas. Viena iš apklaustų įmonių atsakė, jog yra kitų svarbesnių darbų nei psichosocialinės rizikos vertinimas“, – atskleidė Lolita Pilipavičienė, Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Profesinės sveikatos inovacijų skyriaus specialistė.

Ji tikisi, jog EU-OSHA vykdomos iniciatyvos padės šį požiūrį pakeisti ir atkreipti įmonių dėmesį ne tik į saugias darbo sąlygas, tačiau ir psichosocialinę darbuotojų padėtį, kurios reikšmė nuolat auga, o pandemijos laikotarpiu yra aktualesnė nei bet kada anksčiau.

Daugiau informacijos: Saugių darbo vietų kampanijos tinklapyje: <https://healthy-workplaces.eu/lt>