

Київ 2016 р.



ЗМІСТ

1. Звернення з нагоди Всесвітнього дня охорони праці.
2. Всеукраїнський конкурс «Охорона праці очима дітей».
3. Стрес: поняття, причини, способи виходу зі стресу. Методи профілактики
4. Крилаті вислови та прислів'я про працю.

1. Звернення з нагоди Всесвітнього дня охорони праці

ЗВЕРНЕННЯ

Організаційного комітету з підготовки та проведення в 2016 році заходів з нагоди Дня охорони праці в Україні

ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

За ініціативи Міжнародної організації праці (МОП) з метою привернення уваги світової спільноти до питань охорони праці та смертності працівників на робочому місці щорічно 28 квітня, починаючи з 2002 року, понад 100 країн світу відзначають Всесвітній день охорони праці. Наша держава підтримала цю ініціативу і відповідно до Указу Президента від 18.08.2006 № 685/2006 визначила 28 квітня як День охорони праці в Україні.

У 2016 році Всесвітній день охорони праці за рекомендацією МОП відзначатиметься під девізом „Стрес на робочому місці: колективний виклик”.

Одним з індикаторів розвитку суспільства є стан здоров'я населення, зокрема працюючого. За станом здоров'я окремої людини стоїть якість трудових ресурсів держави, продуктивність праці та обсяг валового внутрішнього продукту.

Психосоціальні ризики та стрес на робочому місці є одними з найскладніших питань у сфері охорони праці та здоров'я, актуальність яких загально визнана для всіх країн, професій та працівників.

Стрес – фізична та емоційна реакція організму, яка виникає тоді, коли посадові обов'язки не відповідають здібностям, ресурсам і потребам працівника. Стрес на робочому місці не є виключно негативним явищем, проте надмірності (сильний, тривалий, регулярний) неприпустимі.

За офіційними даними EU-OSHA близько половини працівників у ЄС працюють в умовах стресу, а зростання кількості порушень, пов'язаних зі стресом на робочому місці, зумовлено поширенням гнучких і нестабільних форм зайнятості (72 % загальної кількості респондентів), надмірним навантаженням працівників (66 %), а також такими явищами, як моральне та фізичне насилля (59 %).

Результати досліджень, проведених в Європі та інших розвинених країнах, засвідчили, що стрес на робочому місці є причиною від 50 % до 60 % усіх втрачених робочих днів.

Питання психо-емоційного стану, у тому числі стресових ситуацій на виробництві стало предметом розгляду 34 Міжнародного конгресу з питань безпечної життєдіяльності та виробничої медицини, який проходив 27 - 30 жовтня 2015 року у м. Дюссельдорф (Німеччина).

У тривалій перспективі стрес на робочому місці може призвести до виникнення безсоння, емоційного занепокоєння, мігрені, хронічної втоми, депресії, алергії, захворювань опорно-рухового апарату, гіпертонії, виразкової хвороби шлунку, захворювань серцево-судинної системи, серцевого нападу, нещасного випадку та навіть самогубства.

Усі зазначені наслідки стресу на робочому місці негативно впливають на діловий імідж та конкурентоспроможність підприємства, а в грошовому еквіваленті призводять до значних фінансових втрат. Протягом останніх років в Україні спостерігається тенденція до зниження виробничого травматизму.

Так, за даними Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України, у 2015 році порівняно з 2014 роком кількість нещасних випадків на виробництві зменшилась на 8,1 % (з 4999 до 4592), з них зі смертельним наслідком – на 6,3% (з 384 до 360). При цьому тривалий час зберігається ситуація, коли серед причин настання нещасних випадків друге місце посідають психологічні причини (близько 23 % загальної кількості), до яких і належить стрес на робочому місці. Сьогодні українські працівники підпадають під дію стресу частіше через скорочення можливостей для отримання бажаної роботи, страх її втратити, суттєве зниження фінансової стабільності тощо.

У сучасних економічних, політичних і соціальних умовах, що склалися в Україні, важливо під час планування своєї господарської діяльності враховувати наслідки стресів, від яких страждають працівники, отриманих на робочому місці та за межами підприємства.

Захистити і зміцнити здоров'я, добробут і продуктивність як всього колективу, так і кожного окремого працівника неможливо без розуміння природи стресу і механізмів його впливу на людей та підприємство, а також без добре спланованої програми, яка пом'якшить його згубні наслідки і, що більш важливо, попередить їх.

Робоче місце одночасно є значним осередком психосоціальних ризиків і ідеальним місцем для їх усунення.

Вчасне розпізнання залежності стану працівника від стресу, який він отримав, може зберегти його життя або як мінімум здоров'я.

Стрес – це виклик не лише працівнику, але й усім, хто причетний до колективної праці. Управління стресом має стати основним пріоритетом як для роботодавців, так і для самих працівників.

Усвідомлюючи важливість порушеного питання, тривалу перспективу його вирішення, Організаційний комітет звертається до центральних і місцевих органів виконавчої влади, Ради міністрів Автономної Республіки Крим, органів місцевого самоврядування, роботодавців, профспілок, керівників і працівників підприємств, установ та організацій із закликом звернути увагу на необхідність проведення конкретних профілактичних заходів, спрямованих на запобігання стресів та їх потенційним наслідкам на робочому місці.

Організаційний комітет звертається до представників засобів масової інформації з проханням забезпечити всебічне висвітлення заходів, що відбуватимуться в Україні в рамках Дня охорони праці.

Організаційний комітет





2. Всеукраїнський конкурс «Охорона праці очима дітей»

До Всесвітнього дня охорони праці у квітні 2016 на виконання листа Міністерства освіти науки від 30.12.2015 № 2/1-04-2776-15 «Щодо проведення Всеукраїнського конкурсу дитячого малюнка «Охорона праці очима дітей», листа Департаменту освіти і науки, молоді та спорту від 29.12.2015 № 063/16141 та листа Державного підприємства «Редакція журналу «Охорона праці» від 24.12.2015 № 504 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу дитячого малюнка «Охорона праці очима дітей» та з метою привернення уваги суспільства, у тому числі свідомо активної молоді, до існуючих проблем у сфері охорони праці ДП «Редакція журналу «Охорона праці» проводить щорічний Всеукраїнський конкурс дитячого малюнка «Охорона праці очима дітей».

Метою проведення конкурсу є:

- формування свідомої позиції молоді щодо значення та місця здорових і безпечних умов праці в різних сферах суспільного життя;
- акцентування уваги дітей та молоді як майбутніх працівників на виробничих небезпеках та ризиках;
- профілактика виробничого травматизму;
- привернення уваги суспільства до проблем у сфері охорони праці;
- популяризація сучасних підходів до управління охороною праці;
- активізація творчого потенціалу дітей та молоді, сприяння розвитку дитячої творчості;
- виявлення, відбір та підтримка талановитої молоді.

3. Стрес: поняття, причини, способи виходу зі стресу.

Методи профілактики.

У сучасному житті стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини з навколишніми й родину.

Стрес - це напружений стан організму людини, як фізичний, так і психічний.

У перекладі з англійської стрес – це тиск, натиск, напруга.

За словами Г. Сельє, стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до виниклих труднощів, упоратися з ними. Як засновник вчення про стрес Г. Сельє писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба управляти. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя».

Будь-яка подія, факт або повідомлення може викликати стрес, тобто стати стрессором. Стрессорами можуть бути найрізноманітніші фактори: мікроби й віруси, різні отрути, висока або низька температура навколишнього середовища, травма й т.д. Але виявляється, що такими ж стрессорами можуть бути й будь-які загалом фактори, тобто фактори, що впливають на емоційну сферу людини.

Це все, що може нас схвилювати, нещастя, брутальне слово, незаслужена образа, раптова перешкода нашим діям або прагненням.

При цьому, виступить та або інша ситуація причиною стресу так чи ні, залежить не тільки від самої ситуації, але й від особистості, її досвіду, очікувань, упевненості в собі. Особливо велике значення має, звичайно, оцінка погрози, очікування небезпечних наслідків, що містить у собі ситуація.

Стрес-фактори які найчастіше зустрічаються при виконанні рятувальниками свого професійного обов'язку:

1. Висока температура середовища. Це специфічний стрес-фактор, який після короткочасного підсилення процесу збудження викликає пригнічення кори головного мозку, порушення точності рухових актів, дискоординацію.
2. Висока щільність диму є другим найбільш поширеним стрес-фактором в бойовій діяльності рятувальників, негативна дія якого в першу чергу впливає на органи відчуття.
3. Стресогенним фактором в роботі пожежників є сигнал тривоги, більше 70 % пожежників при отриманні сигналу тривоги відчувають нервово-емоційний дискомфорт.
4. Вплив стану постраждалих людей на психіку рятувальника.

До прибуття пожежного підрозділу на місце катастрофи відкривається гнітюча картина, викликана наслідками вибуху чи пожежі: крики постраждалих, обгорілі і розчленовані тіла загиблих – все це впливає на психічний стан особового складу аварійно-рятувальних підрозділів.

Психічні стани працівників аварійно-рятувальних підрозділів максимально залежать від службово-ділової обстановки в колективі.

Стрес може бути викликаний факторами, пов'язаними з роботою й діяльністю організації або подіями особистого життя людини.

Також причинами стресу можуть бути:

1. Частіше нам доводиться робити не те, що хотілося б, а те, що потрібно, що входить у наші обов'язки;
2. Нам постійно хочеться спати - ніяк не можемо виспатись;
3. Ми бачимо надто багато снів, особливо коли дуже утомилися за день;
4. Дуже багато куримо, споживаємо алкоголь більше, ніж звичайно;
5. Удома, у родині - постійні конфлікти, постійно відчувається незадоволеність життям;
6. Ні з ким поговорити про свої проблеми, та й немає особливого бажання;
7. Ми не почуваємо поваги до себе - ні дома, ні на роботі.

Стреси входять у першу десятку причин, що викликають хвороби.

Кожна людина повинна сама проводити аналіз свого стану й виявляти причини стресової напруги, можливо характерні тільки для її організму (з погляду її особистих відчуттів). Також стресу притаманні як плюси так і мінуси.

Плюси стресу для людини: виділяється додаткова енергія для рішення проблеми. Організм «підказує» що робити: утекти, напасти або затаїтися. Тренується нервова система, імунна й серцево-судинні системи.

Мінуси стресу: енергії може бути занадто багато. Організм «підказує» в основному примітивні реакції, найчастіше суперечному свідомому вибору. При сильному стресі імунна система нервова й серцево-судинна системи виснажуються.

Оптимальний засіб позбавлення від стресу. Один із кращих засобів упоратися зі стресом, заспокоїтися – це спілкування із близькою людиною, коли можна, по-перше, як говорять, "вилити душу", тобто розрядити вогнище порушення; по-друге, перейти на цікаву тему; по-третє, спільно відшукати шлях до оптимального вирішення конфлікту або хоча б до зниження його значимості

Важливий спосіб зняття психічної напруги - це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити й почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до падіння тривожності, коли людина посміхається, то її м'язи менш напружені й серцебиття нормалізоване.

Ще щоб упоратися зі стресом потрібно навчитися прийомам релаксації. Навички релаксації, або розслаблення, являються одним з найбільш ефективних засобів боротьби зі стресом. Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій і ступінь психічного порушення, дозволяє послабити або скинути викликану стресом психічну й м'язову напругу.

Щоб позбавитись від тривалого стресу треба повністю розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися.

Якщо зробити це неможливо, варто логічно переоцінити значимість конфлікту, наприклад, пошукати виправдання для свого кривдника. Можна виділити різні засоби зниження значимості конфлікту. Перший з них можна охарактеризувати словом «проте». Суть його - зуміти витягти користь, щось позитивне навіть із невдачі. Другий прийом заспокоєння - довести собі, що "могло бути й гірше". Порівняння власних негод із чужим ще більшим горем ("а іншому набагато гірше") дозволяє непохитно й спокійно відреагувати на невдачу.

Методи профілактики стресу.

Спосіб життя - це наше повсякденне життя з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного й релаксаційного способу життя є й початок трудового дня, і режим харчування, і рухова активність, і якість відпочинку й сну, і взаємини з навколишніми, і реакція на стрес, і багато чого іншого. Саме від нас залежить, яким буде наш спосіб життя - здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним.

Якщо нам вдасться позитивно вплинути на свої основні життєві принципи, домогтися того, щоб релаксація й концентрація стали частиною нашого способу життя, то ми станемо врівноваженими й будемо більш спокійно реагувати на стрессогенні фактори. Необхідно знати, що ми в стані свідомо впливаємо на ті або інші процеси, що відбуваються в організмі, тобто маємо здатність ауторегуляції.



От кілька способів релаксації за 10 хвилин.

1. Вставайте ранком на десять хвилин раніше, ніж звичайно. Таким чином, ви зможете уникнути ранкового роздратування. Спокійний, організований ранок зменшує неприємності дня.
2. Заваріть собі міцного чаю або зваріть кави. Розтягніть їх на 10 хвилин, намагайтеся в цей відрізок часу ні про що серйозне не думати.
3. Вімкніть програвач і послушайте свою улюблену музику. Насолоджуйтеся цими чудовими митями. Постарайтеся повністю поринути в музику, відключившись від ваших думок.
4. Якщо ваші близькі у дома, випийте чай або кави разом з ними й спокійно поговоріть про що-небудь. Не вирішуйте свої проблеми відразу ж після повернення додому: у стані утоми, розбитості це дуже важко, а часом неможливо. Вихід з складного положення ви зможете знайти після того, як пройде небагато часу й спаде напруга трудового дня.
5. Не переживайте проблему наодинці. Тримати проблему в собі, не обговорюючи її із близькими чи друзями, означає накопичувати хворобливу напругу. Потрібно знайти людину, що вмє слухати й співпереживати.
6. Робіть свої вихідні дні як можна різноманітніше. Якщо будні звичайно напружені, використовуйте вихідні для спокійного відпочинку.
7. Прощайте й забувайте. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі. Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказу зворотнього. Вірте тому, що більшість людей намагаються робити все настільки добре, наскільки можуть. Ну й, звичайно ж, зверніть увагу на гарне харчування й регулярні фізичні вправи.

**Управляйте собою, своїми емоціями й своїм життям!
Будьте здорові й щасливі!**



4. Крилаті вислови та прислів'я про працю

Крилаті вислови

«Життя нічого не дає без праці».

- Горацій

«Багатством живиться лише тіло, а душу звеселяє споріднена праця.»

- Г. Сковорода

Розуміння плідності праці є одним з найкращих задовольень.

- Л. Вовенарг

Працьовитість - душа будь-якої справи і запорука добробуту.

- Чарлз Діккенс

Праця, подібне до сну, є засіб насолоди і збереження здоров'я.

- Йоганн Август фон Ейнзідель

Прислів'я

«Землю сонце прикрашає, а людину – праця»

«Діло майстра величає!»

«Очам страшно, а руки зроблять»

