



## Kampania „Zdrowe i bezpieczne miejsca pracy” na lata 2020–2022

### DŹWIGAJ Z GŁOWĄ

Czynniki psychospołeczne w zapobieganiu zaburzeniom mięśniowo-szkieletowym (MSD) związanym z pracą

# Informacje ogólne

- Czynniki ryzyka psychospołecznego a choroby układu mięśniowo-szkieletowego
- W jaki sposób czynniki psychospołeczne powodują MSD?
- Nie wszystkie czynniki psychospołeczne są złe
- Czynniki psychospołeczne a powrót do pracy
- Ocena ryzyka
- Środki zapobiegawcze



# Czynniki ryzyka psychospołecznego a choroby układu mięśniowo-szkieletowego

- Mimo że fizyczne czynniki ryzyka są zazwyczaj główną okolicznością wpływającą na ryzyko MSD związaną z pracą, czynniki psychospołeczne występujące w miejscu pracy mogą w znacznym stopniu przyczynić się do ryzyka rozwoju MSD i zaostrzenia wcześniej istniejącego problemu.
- Związek między czynnikami psychospołecznymi a MSD może działać w obie strony.
  - Czynniki psychospołeczne mogą przyczyniać się do powstawania MSD, ale cierpienie z powodu MSD może prowadzić do negatywnych konsekwencji, w tym niezadowolenia z pracy i złego stanu zdrowia psychicznego.

# Czynniki psychospołeczne związane z MSD



**Ocena ryzyka  
powinna  
uwzględniać  
połączenia tych  
czynników**



- Nadmierne obciążenie pracą
- Sprzeczne wymagania i brak jasności co do roli
- Brak udziału w podejmowaniu decyzji, które dotyczą pracownika, i brak wpływu na sposób wykonywania pracy
- Źle zarządzana zmiana organizacyjna
- Niepewność pracy
- Nieskuteczna komunikacja
- Brak wsparcia ze strony kierownictwa lub współpracowników
- Molestowanie psychiczne i seksualne, przemoc ze strony osób trzecich
- Niski poziom zadowolenia z pracy

# W jaki sposób czynniki psychospołeczne powodują MSD?? (1)

- Różne teorie oparte na „reakcji na stres” wyjaśniają, w jaki sposób czynniki psychospołeczne mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka wystąpienia MSD.
- Narażenie na niekorzystne czynniki psychospołeczne prowadzi do zmian fizjologicznych w organizmie („reakcja na stres”).
- Długotrwały „stres” może prowadzić do:
  - zmian hormonalnych, takich jak uwolnienie katecholamin lub hormonów korykosteroidowych, które odgrywają rolę w rozwoju MSD,
  - wzrostu napięcia mięśniowego („napięcie”),
  - zmian w mechanizmach naprawy tkanek,
  - zwiększonej percepcji bólu.

## W jaki sposób czynniki psychospołeczne powodują MSD? (2)

- Ponadto wysokie wymagania fizyczne i brak wsparcia (ze strony współpracowników i innych osób) mogą prowadzić do tego, że pracownicy starają się pracować szybciej (i nie robią przerw), a w pośpiechu mogą:
  - przyjmować niebezpieczną postawę lub przenosić dodatkowe ciężary (zwiększając ryzyko urazów układu mięśniowo-szkieletowego)
  - iść na skróty i podejmować ryzyko (zwiększając ryzyko wypadków)
- To prowadzi do braku czasu na fizyczną regenerację, co dodatkowo zwiększa ryzyko wystąpienia MSD

# W jaki sposób czynniki psychospołeczne powodują MSD? (3)

- Zwiększone napięcie mięśniowe będzie miało wpływ na biomechaniczne obciążenie mięśni i ścięgien, zwiększając ryzyko przeciążenia
- Wiele MSD zaburza równowagę pomiędzy uszkodzeniem i naprawą tkanek, prowadząc do powstania stanu zapalnego. Związane ze stresem zmiany w mechanizmach naprawczych dodatkowo zaburzają tę równowagę i mogą przeciążyć procesy regeneracji tkanek
- Inne mechanizmy mogą działać pośrednio: np. odczuwany stres może prowadzić do zwiększonej świadomości bólu (percepcja bólu) lub zmniejszonej tolerancji bólu

# Nie wszystkie czynniki psychospołeczne są złe

- Istnieją również dowody na to, że pozytywne aspekty psychospołecznego środowiska pracy mogą przyczynić się do zmniejszenia negatywnych skutków
- Czynniki takie jak odpowiednie wsparcie społeczne (ze strony współpracowników lub kierownictwa) mogą zrównoważyć negatywny wpływ m.in. wysokich wymagań zawodowych
  - Na przykład w niektórych sytuacjach wysokie wymagania psychiczne związane z wykonywaną pracą (które prowadziłyby prawdopodobnie do ryzyka wystąpienia MSD) nie mają spodziewanego negatywnego wpływu, ponieważ ich wpływ jest równoważony przez korzyści wynikające z silnej kontroli osobistej lub wsparcia społecznego



# Czynniki psychospołeczne a powrót do pracy

- Czynniki psychospołeczne mogą również wpływać na powrót do pracy osób cierpiących na MSD
- Psychospołeczne czynniki ryzyka w miejscu pracy mogą zwiększyć ryzyko ponownego wystąpienia MSD. Dlatego ważne jest, aby wyeliminować wszelkie fizyczne lub psychospołeczne zagrożenia w miejscu pracy, które mogły przyczynić się do początkowego rozwoju lub pogorszenia MSD.



- Podejście do oceny ryzyka (RA) powinno być szerokie: zarówno czynniki fizyczne, jak i psychospołeczne mogą wpływać na samopoczucie fizyczne i psychiczne pracowników i należy je oceniać łącznie
- Aby zidentyfikować źródła problemów i opracować środki zapobiegawcze, ważne jest zrozumienie obu następujących kwestii:
  - udział poszczególnych fizycznych czynników ryzyka (np. waga i częstotliwość obciążeń lub zakres niewygodnych lub powtarzających się ruchów)
  - zakres, w jakim poszczególne czynniki psychospołeczne przyczyniają się do ogólnego obciążenia pracowników

# Ocena ryzyka, czynniki psychospołeczne i MSD



- Ocena ryzyka powinna również uwzględniać połączenia psychospołecznych czynników ryzyka (patrz slajd 4), ponieważ wysokie wymagania zawodowe są szczególnie szkodliwe, gdy występują również brak autonomii, niskie wsparcie społeczne i brak uznania
- Psychospołeczne czynniki ryzyka mogą mieć także bezpośredni, negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie
- W ocenach należy uwzględnić szczególne potrzeby różnych grup pracowników
- Więcej informacji na temat oceny ryzyka: PPT „**Ocena ryzyka zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego**”

# Środki zapobiegawcze (1)



- Jeżeli w ślad za oceną ryzyka nie zostaną podjęte działania, nie nastąpi zmniejszenie obciążenia pracowników MSD i wynikających z tego kosztów ponoszonych przez pracodawców i społeczeństwo
- Przy planowaniu działań zapobiegawczych należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:
  - Priorytetowe potraktowanie zidentyfikowanych zagrożeń związanych z molestowaniem lub przemocą. Przemoc w miejscu pracy może stanowić poważny problem w zakresie bezpieczeństwa i zdrowia, powodując zarówno fizyczne, jak i psychiczne konsekwencje
  - Wyjaśnianie priorytetów, ról i obowiązków oraz struktur dowodzenia, aby pomóc w radzeniu sobie z nadmiernymi lub sprzecznymi żądaniem

# Środki zapobiegawcze (2)



- Wzmocnienie pozytywnych czynników psychospołecznych
  - Zwiększenie dostępności i poprawa jakości wsparcia ze strony współpracowników lub kierownictwa mogą być korzystne.
  - Może to również pomóc zrównoważyć potencjalnie niekorzystny wpływ innych negatywnych czynników.
- Takie podejście może nie tylko zapobiegać rozwojowi MSD, ale także umożliwić kontynuację pracy osobom cierpiącym na przewlekłe MSD

# Dołącz do kampanii „Dźwigaj z głową”!

➤ Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej poświęconej kampanii:

<https://healthy-workplaces.eu/pl>

➤ Zamów nasz biuletyn o kampanii:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/media-centre/newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ Śledź aktualne informacje o działaniach i wydarzeniach w mediach społecznościowych:

Tłumaczenie wykonane przez Centrum Tłumaczeń (CdT, Luksemburg), na podstawie oryginału w języku angielskim.