



MINISTARSTVO RADA
I MIROVINSKOGA SUSTAVA



European Agency
for Safety and Health
at Work

EENER

**DRUGO EUROPSKO ISTRAŽIVANJE
PODUZEĆA O NOVIM RIZICIMA I
RIZICIMA U NASTAJANJU**

Služba za edukaciju, informiranje
i međunarodnu suradnju

-
- The diagram features a central white document icon with a blue circular logo containing a checkmark and three horizontal lines. This icon is surrounded by 11 blue circles, each connected to one of the following 11 topics by a thin blue line. A large green checkmark is placed over the line connecting to topic 9.
1. Starenje i zdravlje na radu
 2. Prednosti sigurnosti i zdravlja na radu
 3. Opasne tvari
 4. Vodstvo i sudjelovanje radnika
 5. Ugradnja sigurnosti i zdravlja na radu u obrazovanje
 6. Mikropoduzeća i mala poduzeća i sigurnost i zdravlje na radu
 7. Mišićno-koštani poremećaji
 8. Nanomaterijali
 9. Stres i prihospicijalni rizici
 10. Žene i sigurnost i zdravlje na radu
 11. Mladi i sigurnost i zdravlje na radu

1. Zakonu o zaštiti na radu radu

(NN. br. 71/14, 118/14) čl. 51. i 52.:

- Obaveza poslodavca je provoditi prevenciju stresa
- Obaveza radnika je postupati u skladu s uputama i surađivati

2. Direktiva EU (89/391):

- izbjegavanje, procjenjivanje i borba protiv psihosocijalnih rizika



ŠTO JE STRES

- Pojavljuje se kada **zahtjevi posla** nadilaze radnikovu sposobnost da se nosi s njima
- Doživljaj stresa je **psihološke naravi**
- **Nepovoljno** utječe na **zdravlje ljudi** - mentalno i tjelesno

PROMJENE U
RAZMIŠLJANJU

PROMJENE
PONAŠANJA

OSJEĆAJI



STRES

- ne može se vidjeti ili „potvrditi” putem krvne slike ili drugih mjerenja
- **Stres nije bolest, ali...**
može dovesti do bolesti ili pogoršati već postojeće probleme



MEHANIZAM NASTANKA STRESA

➤ Naše tijelo pokreće mehanizam zaštite kao odgovor na stres

Nadbubrežne žljezde

- Luče 30-ak hormona
- Adrenalin
- Noradrenalin
- Kortizol

Pokreće se mehanizam „za borbu ili za bijeg“

Hormoni stresa stežu krvne žile

- Raste krvni tlak
- Ubrzani rad srca
- Hrana se teško probavlja

MEHANIZAM NASTANKA STRESA

- Danas ljudi ispuštaju hormone stresa tijekom cijelog dana

ZASTOJ U
PROMETU



GLEDANJE TELEVIZIJE

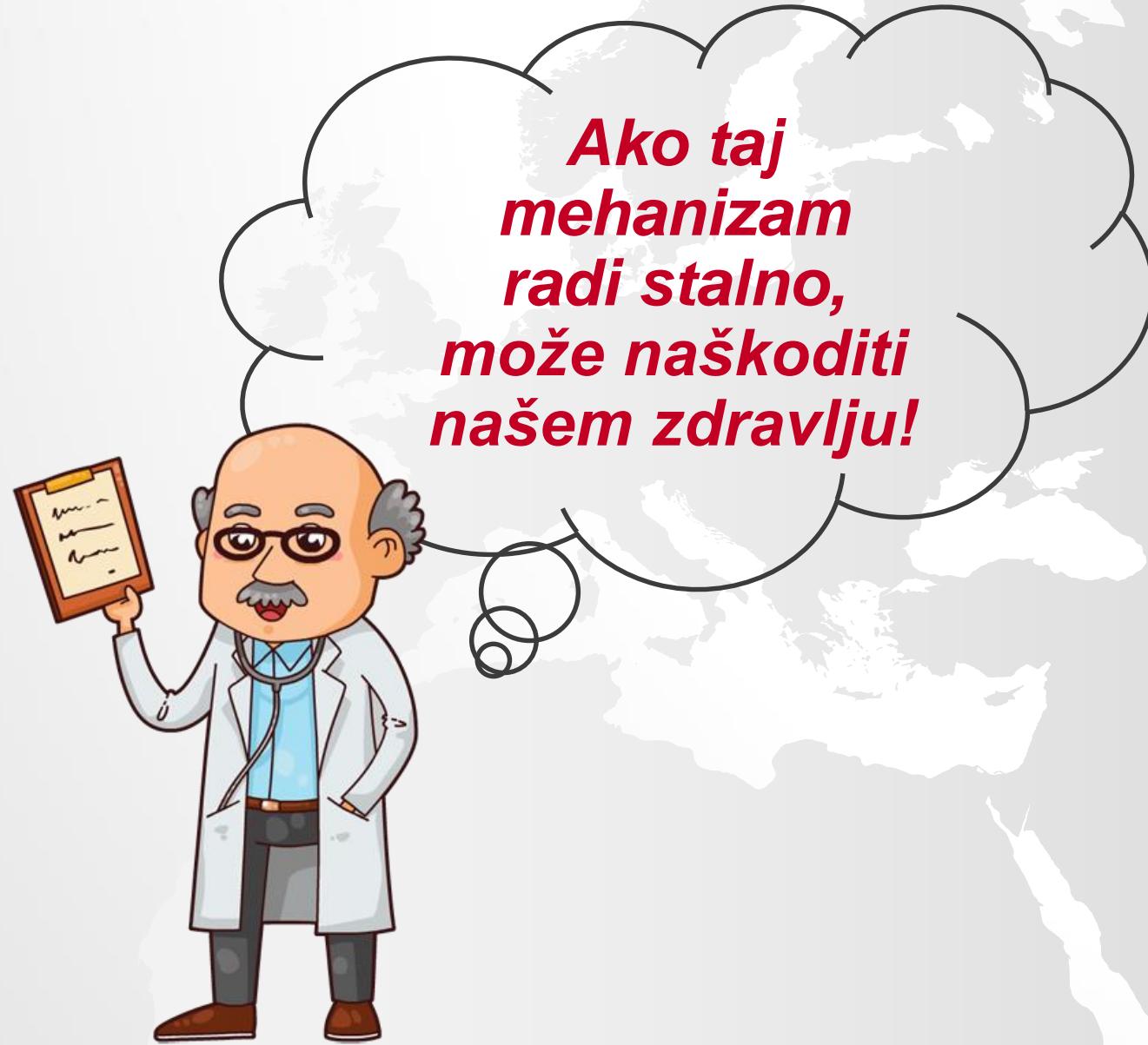


UŽURBANI RITAM ŽIVOTA

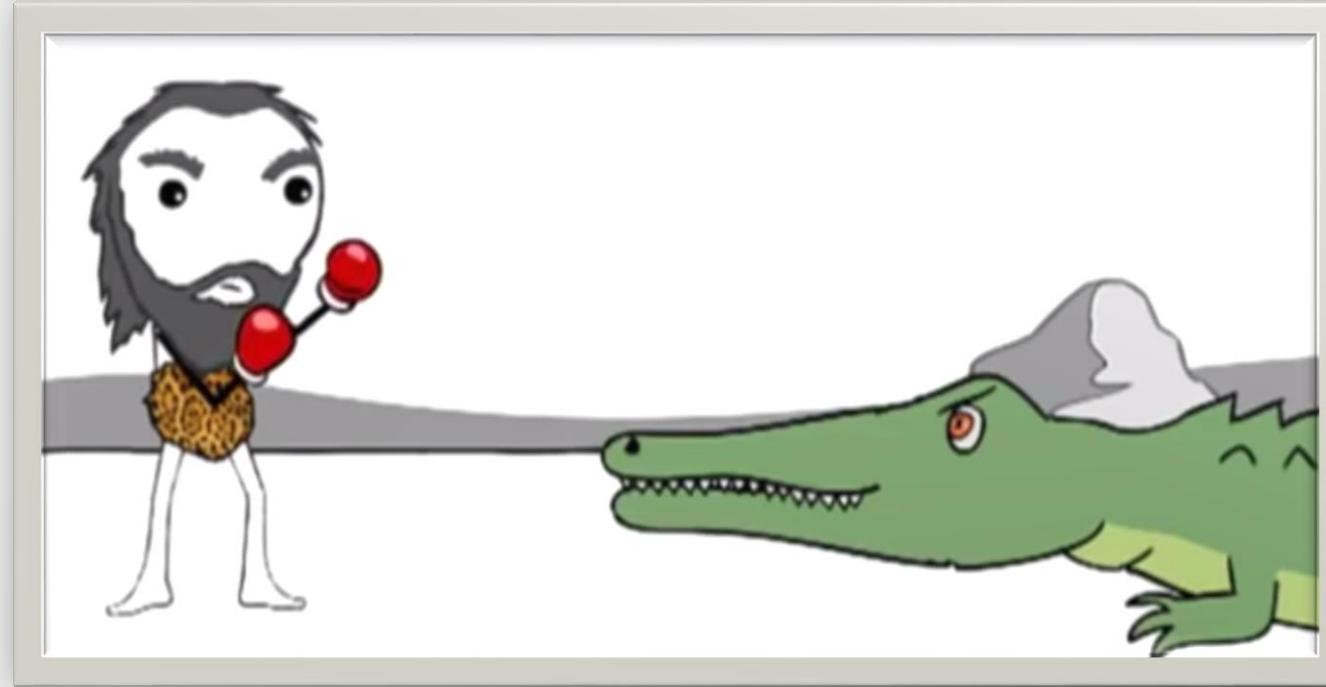
STRES NA POSLU



MEHANIZAM NASTANKA STRESA



MEHANIZAM NASTANKA STRESA



➤ <https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

➤ U stresnim situacijama mnogo ljudi poseže za grickalicama i slatkišima



- odnose se na negativne psihološke, fizičke i društvene rezultate koji proizlaze iz nepovoljne organizacije i upravljanja na radnome mjestu

PRETJERANI ZAHTJEVI

ZABRINUTOST PREKIDI

STRES

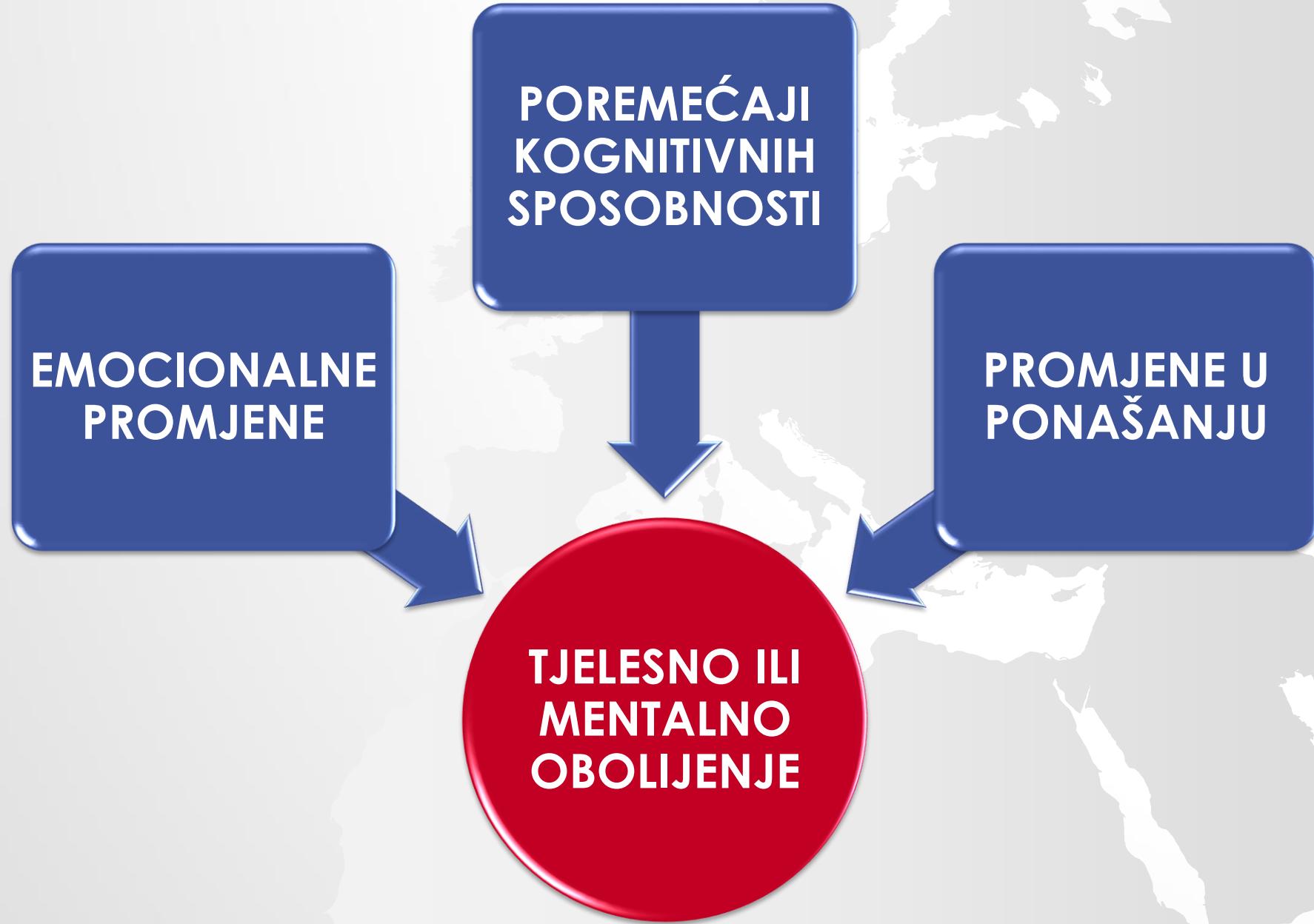
ROKOVİ

ODGOVORNOST

KAŠNJENJE

STRAH OD GUBITKA POSLA





➤ **Stres** nije bolest, ali **mijenja rad našeg tijela**

TRENUTAČNI UTJECAJ	DUGOROČNI UTJECAJ
OSLABLJENI OBРАМБЕНИ MEХАНИЗАМ ТИЈЕЛА (IMUNITET)	RIZIK OD INFЕКЦИЈА ИЛИ DRУГИХ BOЛЕСТИ
ISPUŠТАЊЕ HORMONA U KRV	HORMONALNI POREМЕЌАЈИ
POVIŠENJE KRVNOG TLAKA I UBРЗАНИ OTKУCAJI SRCA	KARDIOVASKULARNE BOЛЕСТИ
NESANICA	ISCРPLJENOST
EMOCIONALNE PROMJENE	PSIHIČKE BOЛЕСТИ, OVISNOST

TJELESNO ILI MENTALNO OBOLJEVANJE

- Opće loše stanje
- Duže i/ili češće bolovanje
- Problemi s mišićno-skeletnim, neplodnost, osteoporozom
- Psihičke bolesti



Postojeće bolesti mogu se pogoršati pod utjecajem stresa

- Sposobnost nošenja s neželjenim događajima i **vraćanja u normalan život**
- Odlučnost da se nešto **dovede do kraja** unatoč velikim pritiscima
- **Učiniti nešto drugo ili odustati**

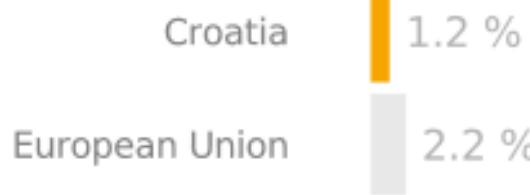


- Pretjerani zahtjevi
- Nedostatak osobnog nadzora
- Neodgovarajuća potpora
- Loši odnosi (diskriminacija)
- Sukob uloga ili nedostatak jasnoće
- Loše upravljanje promjenom
- Nasilje trećih osoba

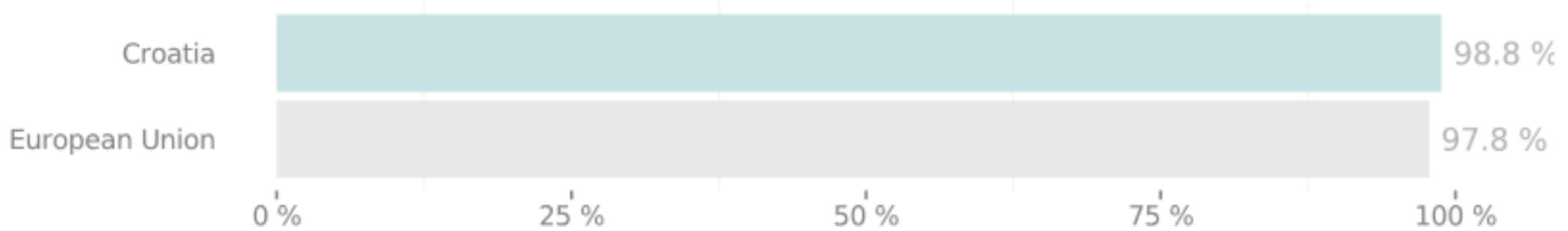


Diskriminacija prema dobi, spolu i nacionalnosti

Yes



No



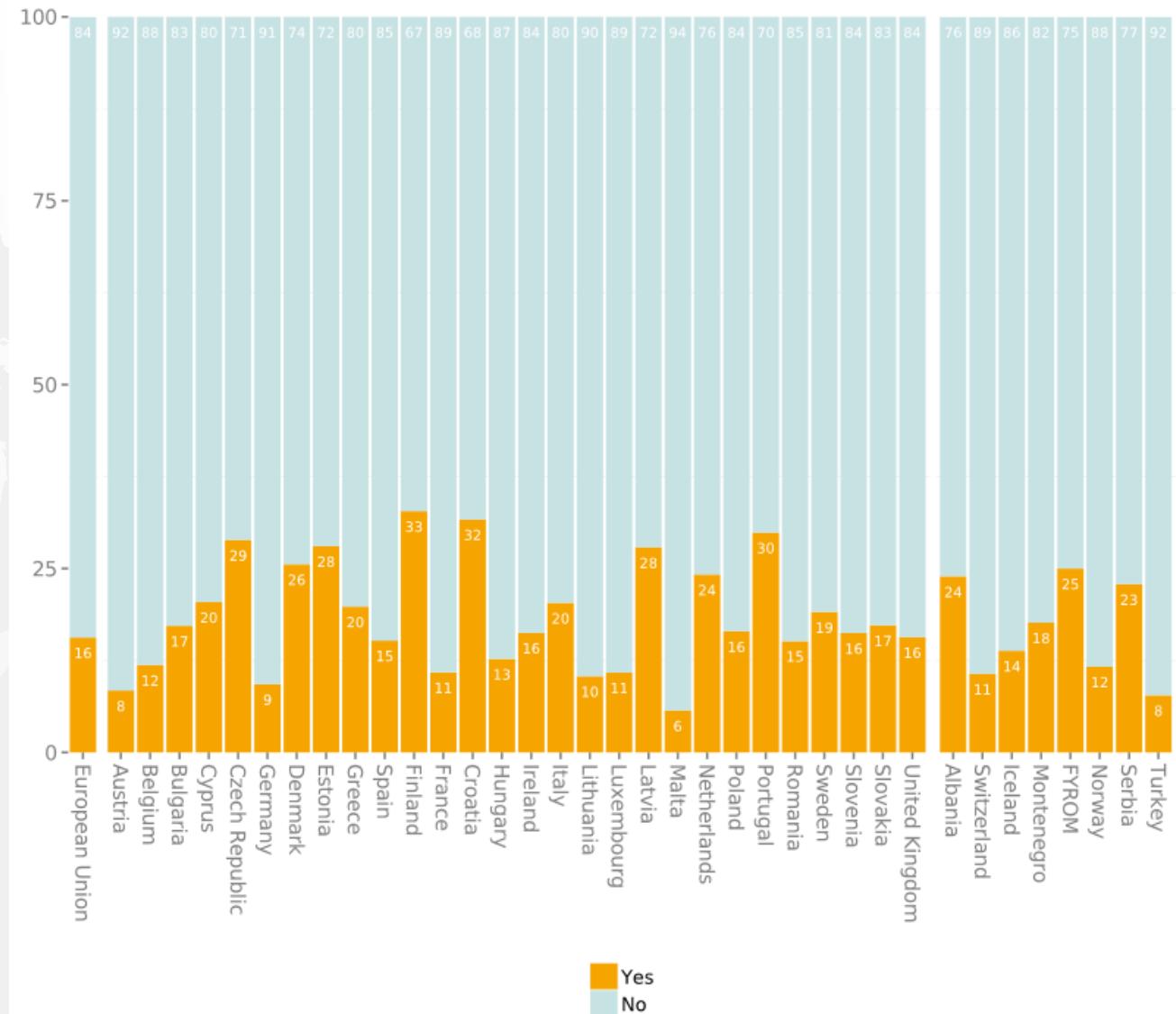
- Važan čimbenik koji dovodi do stresa na poslu
- Zapošljavanje na određeno vrijeme
- Promjenjivi uvjeti za zaposlenje radnika
- Nesigurni ugovori
- Neredovita plaća



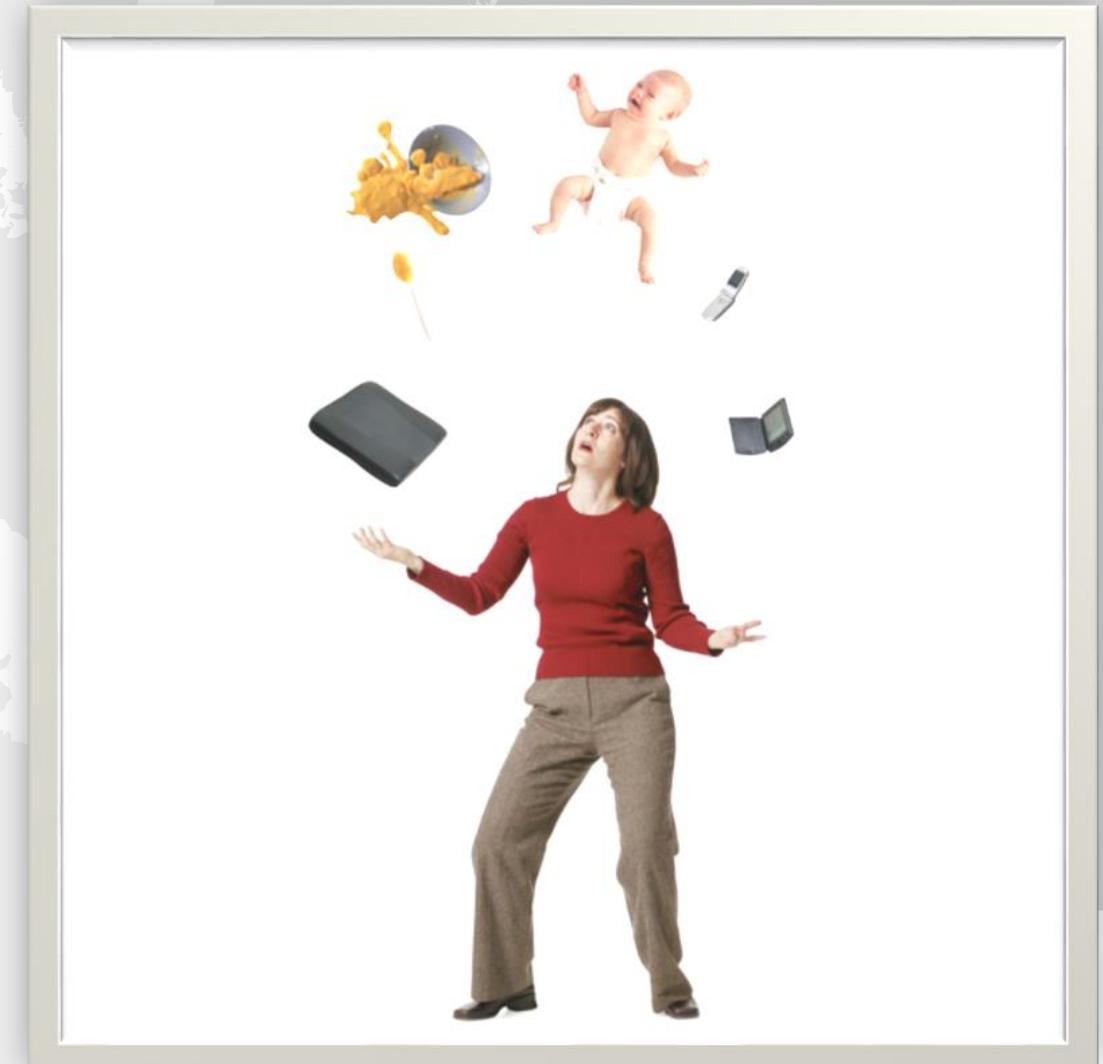
Zaštita prava radnika i njihovih predstavnika

ESENER-2: NESIGURNOST POSLA

- Istraživanje je obuhvatilo sve sektore
- Najveći strah od gubitka posla prisutan je u Finskoj, a Hrvatska je na drugom mjestu

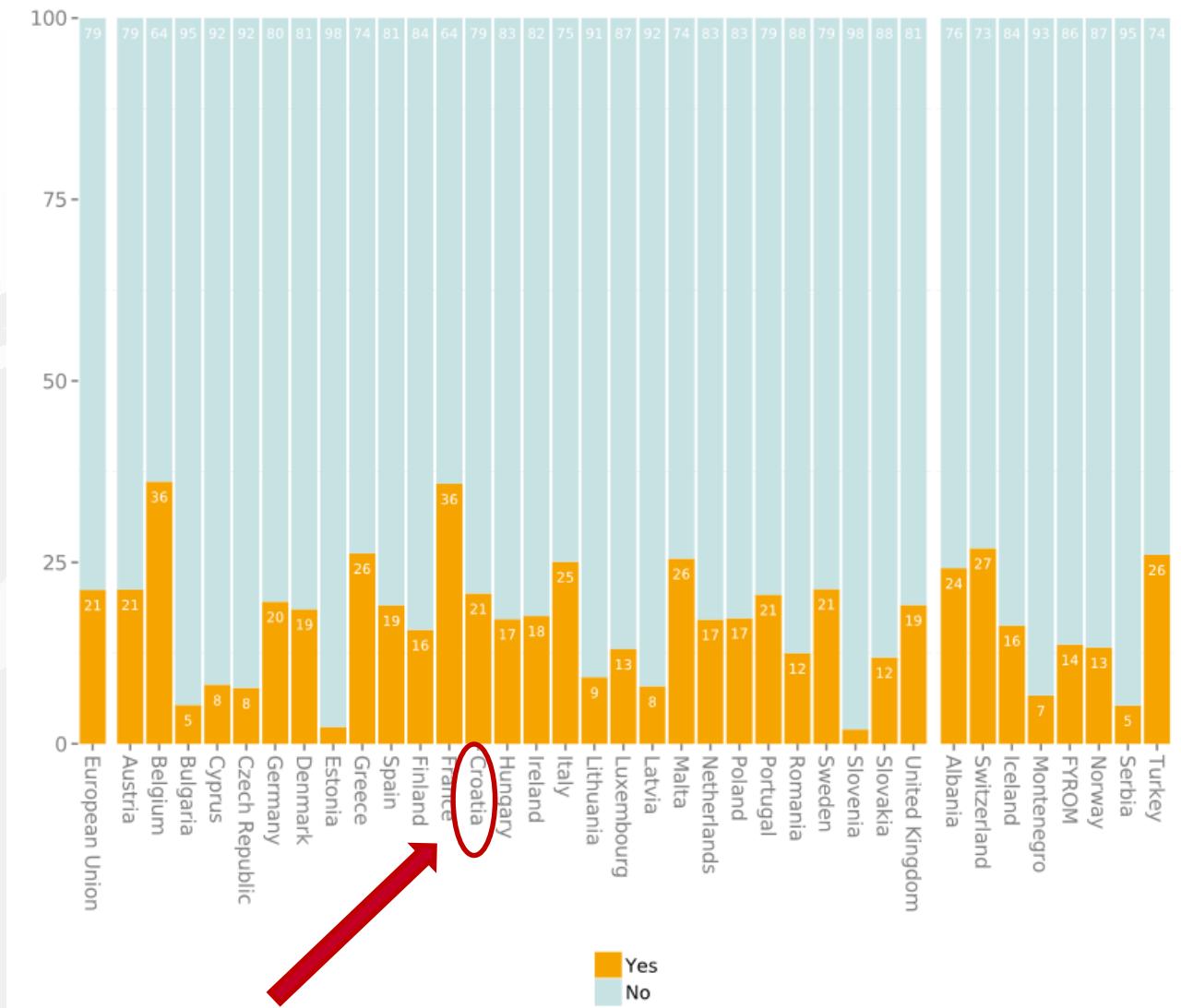


- Ravnoteža posla i privatnog života
- Glavni životni događaji
- Osobni i društveni problemi
- Međuljudski odnosi
- Financije
- Bolest/Težak gubitak



ESENER-2: NEDOSTATAK VREMENA

- Nedostatak vremena najviše je izražen u Francuskoj i Belgiji (36%)
- Hrvatska 21%



MJERENJE PSIHOSECIJALNIH RIZIKA

- psihosocijalni rizici sastavni su dio procjene rizika, a moguće ih je izmjeriti pomoću strukturiranih upitnika





Nedostaci:

- Stres je najveći uzrok bolovanja povezanih s poslom
- Otežava zadržavanje dobrih radnika
- Negativno djeluje na učinkovitost radnika
- Radnici nisu motivirani za rad

**Zanemarivanje stresa
može loše utjecati na posao**



DJELOVANJE NA POSLOVANJE I RADNIKE

Prednosti:

➤ Za radnike

- veća dobrobit i zadovoljstvo radom

➤ Za poslodavce

- zdravi, motivirani i produktivni radnici

➤ Za tvrtke

- poboljšana ukupna učinkovitost
- smanjeni broj nezgoda i ozljeda
- veća uključenost radnika na radu

➤ Za društvo

- smanjeni troškovi



- **Stres i psihosocijalni rizici** na mjestu rada mogu biti jednako važni kao i fizikalne opasnosti
- **Poslodavci moraju** upravljati takvim rizikom
- **Stres je loš za zdravlje i poslovanje**



Za sigurna i zdrava mjesta rada svi trebamo raditi zajedno

FILM NAPO ... NA UDARU STRESA



- <https://www.youtube.com/watch?v=BuzrH0tVTDM>



Prilaz Ivana Visina br. 1-3
10020 Zagreb
Tel.: +385 1 6459 220
Fax.: +385 1 6459 221
E-mail: ravnateljstvo@zuznr.hr
<http://www.zuznr.hr>

