

NAŠA PRIČA Sagovornici Danasa o stresu na poslu i njegovim posledicama po zaposlene bez obzira na to na kojim su položajima

„Predugo jaki“ kao uzrok bolesti radnika

BEOGRAD // Stres na poslu sve više pogađa radnike u Srbiji, više ga ima u državnom sektoru, ali ni kod privatnika nisu zaštićeni. Preopterećenost, ucene, pritisci, strah od gubitka posla samo su neki od okidača stresa. Sagovornici Danasa saglasni su da je godina za nama ostavila traga i kada je položaj radnika u pitanju. I dok lekari upozoravaju da hronični stres vodi u brojne bolesti koje možemo dobiti ne zato što smo slabi, već zato što smo „predugo jaki“, psiholozi poručuju da poslodavci moraju više da se bave radnicima kao ljudima, dok radnici treba da osnažuju sebe iznutra ka-

bunta, nego i postavljanja bilo kakvog pitanja. Svako traženje odgovora prouzrokuje dobijanje upozorenja pred otkaz, i to je ono najblaže. Imamo na desetine slučajeva gde su radnici dobijali otkaze zato što su van prostorija poslodavaca, van radnog mesta, prisustvovali nekom protestu“, ukazuje sagovornica Danasa i ističe da je najgora u javnom sektoru, državnoj upravi i javno komunalnim preduzećima.

„Već je poznato da se tamo ljudi teraju da idu na mitinge, da glasaју po njihovim instrukcijama, ali to postaje sada ljudima preko glave. Pred tim novim jurišnicima, koji

anesteziologa stoji život sa stresom i to je „onaj stručni deo u kome često minuti odlučuju da li ste u igru vratili život, a smrt poslali na klupu za rezerve“. U opštoj bolnici poput kraljevačke, gde radi, izvođenje carskog reza je skoro svakodnevica.

„Kada je planiran i trudnoća uredna, u operacionu salu ulazite planski i tu kreće odgovornost za dvoje zdravih mladih osoba, majku i bebu, koje prolaze kroz anesteziju i operaciju koja je visokog rizika. Sada zamislite zvono telefona, sa druge strane se čuje „hitan carski rez“. U salu trčite, na kolicima stiže trudnica, sve se radi u brzini, a pu-

Stres uvod u mnoge bolesti

Endokrinološkinja dr Ivana Bajkin iz UKCV i profesorka na Medicinskom fakultetu u Novom Sadu, kaže za Danas da poslednjih godinu dana možemo dodati, osim uobičajenih stresnih situacija, i stres koji svako od nas doživljava, a odnosi se na neizvesnost zadržavanja posla, ljudskog dostojanstva i, uopšteno govoreći, neizvesnost budućnosti svih generacija.

Prema njenim rečima, akutni stres, odnosno stres koji kratko traje, nije sam po sebi problem u endokrinološkom smislu, jer veoma brzo dolazi do normalizacije nivoa hormona kortizola, ali hronični stres vodi dugoročnom povišenju njegovog nivoa, što može da ima ozbiljne posledice na zdravlje.

„Dugotrajno povišeni nivoi kortizola mogu dovesti do pojave šećerne bolesti, arterijske hipertenzije, gojaznosti, šloga, dislipoproteinemija, nesani-ce...Stres vodi i kod muškarca i kod žena smanjenju libida, neplodnosti i bolnim seksualnim odnosima kod žena“, ukazuje doktorka.

pravan opis koji starije kolege koriste kada, tek stasale specijaliste upoznaju sa tajnama posla anesteziologa, i kažu „ako ti gaće nisu bile skroz mokre onda još ne znaš šta znači biti anesteziolog“.

Osim nedostatka i neadekvatne opreme i često nebezbednih uslova za rad, novi stres je, kaže Panić, kada

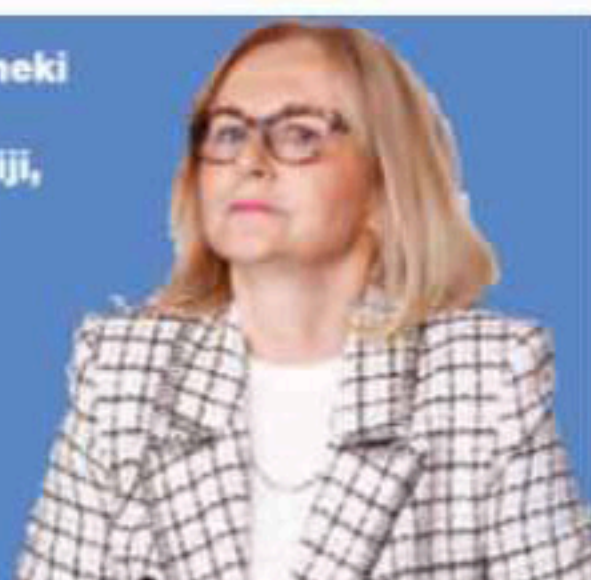
generacije“, navodi naša sagovornica i dodaje:

„Gubi se unutrašnji mir. Tone-mo u anksioznost, gubimo volju za životom. To su znaci da je „vrag došao po svoje“, tj. da je stres na svom vrhuncu i da je važno pod hitno krenuti u obračun sa njim.

Napominje da generalno stres



RANKA SAVIĆ: Kao pred neki vulkan - tako je stanje radnika u celoj Srbiji, i uopšte ne preterujem. Mobing, stres, pretnje, nesugurnost radnog mesta u novijoj srpskoj istoriji nikada nisu bili gori niti prisutniji nego sada



ko ih situacije na poslu ne bi izbacile iz koloseka.

Ranka Savić, predsednica Asocijacije slobodnih i nezavisnih sindikata Srbije (ASNS), ne pamti da je položaj radnika bio ovoliko stresan.

„Kao pred neki vulkan - tako je stanje radnika u celoj Srbiji, i uopšte ne preterujem. Mobing, stres, pretnje, nesugurnost radnog mesta u novijoj srpskoj istoriji nikada nisu bili gori niti prisutniji nego sada. Na čelo preduzeća, javnih komunalnih preduzeća, ali i na mesta šefova proizvodnje, dispečera došli su ljudi po partijskoj liniji koji ne prezaju ni od čega da te svoje funkcije zadrže i u korenu saseku svaki vid ne

zauzimaju sve pozicije, napreduju, idu na seminare radnici sa dugogodišnjim stažom se apsolutno slanjaју u čoškovu i zaplečke i čekaju odlazak u penziju. Stanje je potpuno, potpuno alarmantno i mislim da svi moramo mnogo više i da govorimo o tome i da preduzimamo. Mnogi kritikuju i sindikate, ali u jednom ovakvom bezvlašću i anarhiji, nepostojanju sistema ni institucija, prosto nemate ni mehanizme delovanja“, ističe Ranka Savić, dodajući da ni u privatnom sektoru radnici nisu mnogo zaštićeni, jer „država i tamo ima upliva“.

Anesteziolog Rade Panić kaže za Danas da u opisu radnog mesta

no je radnji koje morate odraditi pred svaki uvod u anesteziju. Operator ne čeka da završite uvod u anesteziju, već čisti operativno polje, instrumentarke su užurbane, mnogo glasova oko vas. Konačno pacijentkinja je uspavana i intubirana, ali nema opuštanja, već se priprema sve potrebno za zbrinjavanje novorođenčeta. Operator akušer iz majčine utrobe vadi bebu, dok je podižete vidite da je modra, ne čuje se plač, nedonošče je od kilogram i osamsto... U tom trenutku jedini koji stoji između definitivnog utrdivanja letalnog ishoda i novog stanovnika Kraljeva ste vi“, slikovito opisuje dr Panić i dodaje da je is-

iz iste ginekološke sale u jedinicu intenzivnog lečenja (JIL) stiže porođilja koja krvori posle carskog reza, a vi umesto da imate u bolnici dovoljno doza krvi morate da trebate tu istu krv iz više ustanove, jer je ministar tako organizovao zdravstvenu zaštitu u skladu sa neadekvatnim Zakonom o transplantaciji i transfuziji.

Prema rečima Nede Mirković, psihološkinje i konsultantkinje za ljudske resurse (HR), o stresu danas ipak govori više nego ikad, jer je postao priznat kao relevantan faktor manjeg radnog učinka i kvaliteta života.

Navodi da su najsnažniji okidači stresa preopterećenost poslom, ubrzan tempo rada, nesigurnost posla, strah od gubitka posla, inflacija „koja melje“, nedostatak razumevanja od pretpostavljenih koji, kako kaže, vrše pritisak pa i noću šalju mejlove i „dišu nam za vratom“.

„Ljudi su sve više iscrpljeni, neispavani, premoreni, učenjeni da rade zadatke koji im nemaju smisla. Stres nastaje i kad osoba ne vidi vrednost i smisao svog rada, kad je marginalizovana u poslu i nije uključena u važne odluke ili kad nema autonomiju u radu ili podršku, ohrabrenje, razumevanje...Na sve to, tehnologija se užurbano menja, kao i trendovi na tržištu, pa su i to okidači stresa, posebno za starije

najviše pogađa ljude na rukovodećim pozicijama, kao i one čiji poslovi nose veliku dozu rizika, jer odgovaraju za tuđe živote poput zdravstvenih radnika, vatrogasaca i sl., ali da su i neke druge profesije sada pod velikim stresom i pritiskom.

„U Srbiji je pod nevidenim pritiskom nastavno osoblje, pogotovo ove godine kad su nikad veća društvena previranja, pritisci, maltretiranja, otpuštanja. Na udaru su i zaposleni u nestabilnom industrija-ma (turizam, ugostiteljstvo, hemijska industrija, proizvodnja...), kao i industrijama, gde je moguće radnike zameniti softverima i veštačkom inteligencijom, ali i onim industrijama, kod kojih je tržište prezasićeno kadrovima, pa ljudi ne mogu da nađu posao. Tu spadaju mnoge struke, od radnika na rutinskim poslovima, ljudi iz banaka, administracije, marketing sektora, kojih je na tržištu previše, do IT stručnjaka, čiji rad menjaju AI aplikacije“, navodi ona.

Upitana kakav onda radnik treba da bude da bi izbegao stres na poslu Mirković kaže: „mudar, da ume da se izbori za sebe ili za promenu teških okolnosti u kojima se našao, a istovremeno i spreman da jača sebe iznutra, da ga stres ne samelje“.

Radmila Marković