

# Як запобігти нещасним випадкам унаслідок психосоціального стресу в працівників

Спікер: **ОЛЕНА ПИЩИКОВА**

**КАНД.ТЕХН.НАУК,**

**ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА ЦИВІЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ**

**КРИВОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**КОНСУЛЬТАНТ ЗІ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА РИЗИК-ОРІЄНТОВАНИХ СИСТЕМ**

**УПРАВЛІННЯ БЕЗПЕКОЮ ПРАЦІ ТА ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ,**

**АВТОР ІНТЕРАКТИВНОГО КУРСУ "АНТІСТРЕС" ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ**

конт. номер тел. +380675690145

e-mail: [e.pischikova22@gmail.com](mailto:e.pischikova22@gmail.com)



# ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Як війна впливає на психічне (ментальне) здоров'я
2. Що таке психосоціальні ризики на роботі
3. Як ідентифікувати ознаки стресу в працівників
4. Які додаткові ризики виникають під час роботи в стані стресу
5. Як провести психологічне самовідновлення (з турботою до себе)
6. Яка перша допомога при стресі (з турботою про інших)
7. Чому важливо та як упровадити програму психосоціальної підтримки на робочому місці

# ПОПЕРЕДНІ ВИСНОВКИ ЩОДО ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ (за даними ВООЗ)

«ЩОНАЙМЕНШЕ  
КОЖЕН П'ЯТИЙ  
УКРАЇНЕЦЬ  
МАТИМЕ  
НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ  
ДЛЯ ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ  
ВІЙНУ ...

ТА БУДЕ ВІДЧУВАТИ ЇЇ  
НАСЛІДКИ  
НАЙБЛИЖЧІ 10  
РОКІВ».





# НАЦІОНАЛЬНА ПРОГРАМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ





# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ

**МЕНТАЛЬНЕ  
(ПСИХІЧНЕ)  
ЗДОРОВ'Я**

стан психічного благополуччя, емоційної стабільності та психологічної добробуту працівника в контексті його професійної діяльності



# Які ваші асоціації при слові «Стрес»?

- Напруга
- Страх
- Погане самопочуття
- Тиск
- Стиснення у голові і тілі
- Тривога
- Безпорадність
- Стан, коли нічого не залежить від нас
- Стан зовнішніх обставин, на які ми не можемо вплинути
- Фізичні симптоми
- Психологічний тиск

Мотивація  
Зосередженість  
Драйв



## ВИДИ СТРЕСУ

- ГОСТРИЙ
- ХРОНІЧНИЙ
- НЕКОНТРОЛЬОВАНИЙ
- СОЦІАЛЬНИЙ

*За оцінками ВООЗ,  
тривалий стрес підвищує ризик розвитку  
серцево-судинних захворювань,  
від яких щорічно помирає близько 17 млн. людей*

# ЯК ГОСТРИЙ СТРЕС ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА ХРОНІЧНИЙ

- Коли на працівника довгий час впливає стрес
- Коли працівник довгий час не усуває наслідки стресу
- «Давно це було та час лікує» ці стресом не працює
- Стрес накоплюється в організмі

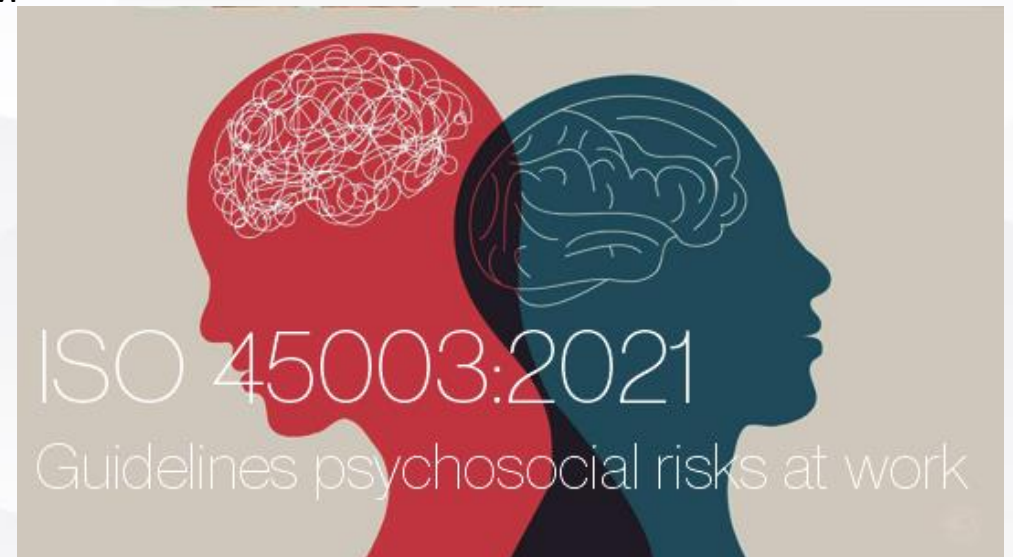




# ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РИЗИКИ НА РОБОТІ

це ризики, пов'язані з небезпеками, що виникають у процесі організації роботи, внаслідок соціальних факторів, а також організаційних і технічних аспектів робочого середовища і можуть завдавати психологічної, соціальної чи фізичної шкоди працівникам

ISO 45003:2021 «Управління охороною праці та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека на роботі. Рекомендації з управління психосоціальними ризиками»





# ПСИХОСОЦІАЛЬНІ НЕБЕЗПЕКИ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

- занадто велике навантаження і жорсткі часові рамки виконання роботи;
- відсутність можливості впливати на виконання або контролювати повсякденну роботу;
- відсутність підтримки керівництва або колег;
- відсутність навчання або підготовки, необхідної для виконання роботи;
- занадто мала або занадто велика відповідальність;
- відповідальність за роботу, що розуміється неоднозначно;
- відсутність системи преміювання;
- дискримінація або обмеження прав;
- слабка комунікація;
- відсутність балансу між роботою і сімейним життям;
- відсутність поваги по відношенню до працівників і виконуваної ними роботи;
- зовнішні фактори (війна, глобальні катастрофи, пандемія) ;
- несприятливі умови праці на робочому місці.



# МОДЕЛЬ КЕРУВАННЯ ПСР НА РМ

1. Ідентифікація ПСН на РМ
2. Оцінка ризиків
3. Контрольні заходи
4. Перегляд (удосконалення)



# ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ПСР

- «Шкала переживання стресу» (Perceived Stress Scale, PSS)
- «Індекс стресу в житті» (Life Stress Index)
- Шкала самооцінки стресу» (Stress Self-Assessment Scal)
- Шкала депресії, тривоги і стресу» (Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS)

# ІДЕНТИФІКАЦІЯ (САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ) ПРОЯВІВ СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ

## ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ

схильність до аварій, низька продуктивність, прокрастинація, куріння і вживання алкоголю, порушення мови і тремтіння голосу, проблеми в сім'ї, нетовариськість і недружелюбність з оточуючими людьми, порушення сну, проблеми з апетитом

## ІМУНІТЕТ

загострюється при гострому і падає при хронічному стресі. При хронічному тривалому стресі зміни з імунною системою яскраво виражені і можуть збільшувати ризик багатьох захворювань.

## ОСНОВНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ

серцево-судинна,  
дихальна,  
травна,  
м'язова

## ПСИХІКА

перебільшення значущості негативної інформації, проблеми з фокусуванням і управлінням увагою, тунельний зір, полярність мислення, конфлікти, обмеження надходження інформації, не пов'язаної з виживанням

## МИСЛЕННЯ

помилкові дії, поспішні рішення, гіперактивація мислення, нав'язливі ідеї, нерішучість, погіршення концентрації уваги, сплутане імпульсивне мислення, втрата ініціативи, постійні негативні думки, думки про «смертельне захворювання», підвищене відволікання.

## ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ

зміна структури тіла і обличчя, поведінка, набряклість, зайва вага, депресія, безсоння

# ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОВІДНОВЛЕННЯ

## 1. РОБОТА З ПЕРЕЖИТИМ СТРЕСОМ

- тілесні вправи (йога),
- дихальні практики,
- практики усвідомленості (медитації),
- дотримання режиму дня та відпочинку (сон),
- здорове харчування,
- використання натуропатичних засобів (лікарські трави, ефірні олії, БАД тощо).

## 2. ЕФЕКТИВНЕ КЕРУВАННЯ ПОТОЧНИМ СТРЕСОМ

Це стрес, який відбувається прямо тут і зараз.  
Важливо розуміти, що для ефективного використання технік, їх виконання необхідно довести до автоматизму, тому що у стресовій ситуації людина просто не має часу, щоб дістати записи, згадати алгоритми дій тощо.  
Тому тренування потрібно занести в щоденний ритуал, саме в цьому полягатиме запорука успіху та ефективності.

## 3. ПІДГОТОВКА ДО МАЙБУТНІХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

- визначення реакції 5F на стрес,
- підбір та регулярне впровадження індивідуальних фізіологічних практик (фізичні вправи, дихальні вправи та практики усвідомленості),
- позитивний настрій та інш.
- практика покрокового розслаблення частин тіла;
- практика центрування (контрастне обливання тіла за схемою) та інш.

# ЯКІ ПРОБЛЕМИ ВИРІШУЄ ЙОГА

- ЕМОЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ГОСТРИМ ТА ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ;
- ПОКРАЩУЄ СТАН ПРИ ТРИВОЗІ ТА ДЕПРЕСІЇ;
- СТИМУЮЄ РОБОТУ МОЗКУ;
- ДОПОМАГАЄ ЗАПОБІГТИ ХВОРОБАМ СЕРЦЯ І ТРУДНОЩАМ З КОНЦЕНТРАЦІЄЮ УВАГИ;
- ДУЖЕ КОРИСНА ЗДОРОВ'Ю СУГЛОБІВ;
- ПОКРАЩУЄ КРОВОБІГ ХРЕБТА ТА ГОЛОВНОГО МОЗКУ, ЩО ДОПОМАГАЄ СТИМУЛЮВАТИ ТА РЕГУЛЮВАТИ РОБОТУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ;
- МОЖЕ ЗНИЖУВАТИ ЧАСТОТУ ПУЛЬСУ В СТАНІ СПОКОЮ, ПІДВИЩЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК, ПОЛЕГШУВАТИ ДИХАННЯ, ПІДВИЩУВАТИ ПЕРЕНОСИМІСТЬ БОЛЮ;
- ДОЗВОЛЯЄ ЗМЕНШИТИ БОЛІ В ПОПЕРЕКУ
- ЕФЕКТИВНА У РАЗІ ЗНИЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ТОНУСУ;
- ПІДВИЩУЄ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У ЛЮДЕЙ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ЧИ ГОСТРИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ;
- ПОКРАЩУЄ ЗАГАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ДОБРОБУТ ЛЮДИНИ ТА МАЙЖЕ НЕ МАЄ ПРОТИПОКАЗАНЬ.

## ЯКІ ПРОБЛЕМИ ВИРІШУЄ ЙОГА

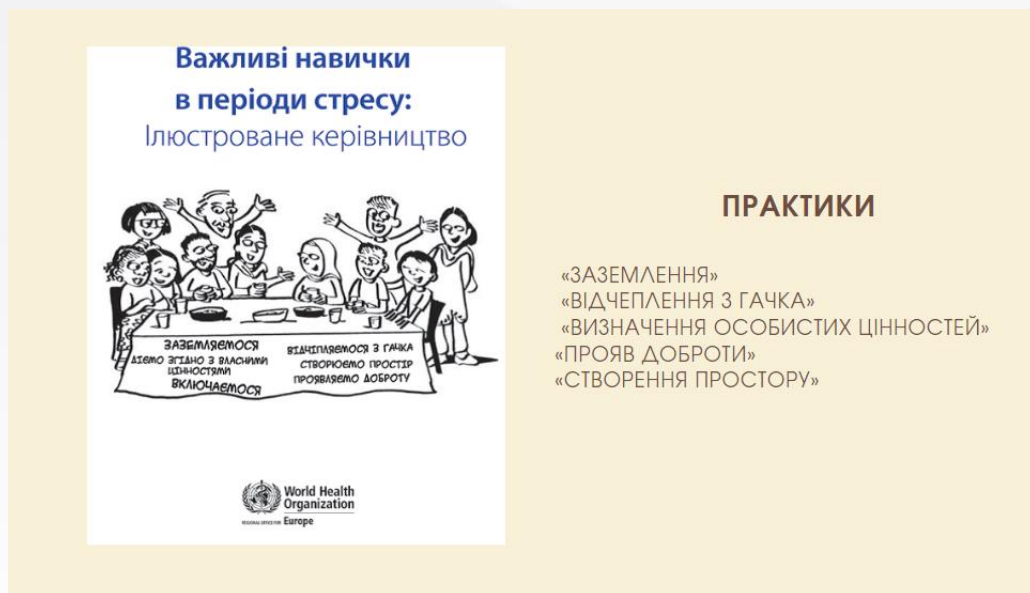


## МЕДИТАЦІЯ

РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ОЧИЩЕННЯ РОЗУМУ ВІД РІЗНОЇ ІНФОРМАЦІЇ. ЦЕ МЕТОД РОЗУМОВОГО ТРЕНУВАННЯ, ПРИ ЯКОМУ ПОКРАЩУЄТЬСЯ РОБОТА ЛОБОВИХ ЧАСТОК КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ. МЕДИТАЦІЯ НЕ ТІЛЬКИ ПОКРАЩУЄ ЗДОРОВ'Я, А Й ЗДАТНА РОЗВИНУТИ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ.

# Стрес=необізнаність

# ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СТРЕСІ





# ЛАЙФХАКИ З ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ

- 1) Озирнутися навколо
- 2) Техніка «Супермен»
- 3) Практика «Перемога»  
(кожний ранок, при зустрічі зі стресором та перед важливою подією)
- 4) Дихання животом (повне дихання йогів)



# ПРОГРАМА ПСП НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

**Бонус**  
**Чек Лист**  
**щодо створення**  
**Програми ПСП на РМ**



Міжнародна організація праці

ДЕРЖ ПРАЦІ

ПРЯМУЄМО РАЗОМ

**З турботою про себе й кожного**  
Серія інформаційних матеріалів із питань психосоціальної підтримки на робочому місці у війнний і післявоєнний час

[< Головна сторінка](#)

**З турботою про кожного**

Психосоціальна підтримка на робочому місці у війнний і післявоєнний час

<https://pratsia.in.ua/ilo/informatsiynyy-material-dlya-lideriv-pidpryyemstv-profspilok.html>

# МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦІЙ IOSH



- 1) Технічні (Technical)
- 2) Управлінські (Core)
- 3) Поведінкові (Behavioural)

Дякую за увагу



**В єдності - сила!**  
Віримо в перемогу!  
Зберігаємо спокій заради  
тих, кого любимо!  
**Слава Україні!**