

Leszek Solecki*

XIV MIĘDZYNARODOWE SEMINARIUM ERGONOMII I BHP W ROLNICTWIE „STRES W PRACY I ŻYCIU ROLNIKA — JEGO SKUTKI ZDROWOTNE”

14th INTERNATIONAL SEMINAR ON ERGONOMICS AND SAFETY AND HYGIENE IN AGRICULTURE: “STRESS AT WORK AND IN LIFE EXPERIENCED BY AGRICULTURE WORKERS AND ITS HEALTH EFFECTS”

W dniach 22–24 października 2007 r. odbyło się w Instytucie Medycyny Wsi w Lublinie XIV Międzynarodowe Seminarium Ergonomii, Bezpieczeństwa i Higieny Pracy w Rolnictwie pt. „Stres w pracy i życiu rolnika — jego skutki zdrowotne”. Zostało ono zorganizowane przez Instytut Medycyny Wsi w Lublinie, przy udziale Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) w Warszawie oraz Lubelskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Ergonomicznego. Przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego był prof. dr hab. n. med. Jerzy Zagórski, przewodniczący Komisji „Ergonomics and Safety” Międzynarodowego Towarzystwa Medycyny Wiejskiej (International Association of Agricultural Medicine & Rural Health — IAAMRH); sekretarzem naukowym — dr Franciszek Bujak, a organizacyjnym — dr hab. Leszek Solecki, prezes Oddziału Lubelskiego PTERg.

Program naukowy XIV Międzynarodowego Seminarium Ergonomii, Bezpieczeństwa i Higieny Pracy w Rolnictwie obejmował zagadnienia związane ze stresem występującym w środowisku pracy, a zwłaszcza w rolnictwie. Składał się z sześciu sesji tematycznych, na które składało się 21 referatów oraz 5 zajęć warsztatowych (ćwiczenia w grupach).

Sesje tematyczne dotyczyły:

1. Stresu we współczesnym świecie.
2. Mobbingu w pracy.
3. Odległych i krótkotrwałych skutków stresu.
4. Nietypowych stresów.
5. Skutków psychospołecznych stresu.
6. Zapobieganiu skutkom stresu (warsztaty).

W ramach pierwszej sesji tematycznej (5 referatów) zajęto się stresem występującym we współczesnym świecie. Stres, według klasycznej definicji zaproponowanej przez fizjologa Selyego, to zespół reakcji fizjologicznych na sytuacje trudne, zagrażające zdrowiu lub życiu. W innym podejściu terminu ‘stres’ używa się, ograniczając go jedynie do bodźców. Według współ-

czesnej koncepcji stres jest szczególnego rodzaju relacją między człowiekiem a środowiskiem.

Analiza potencjalnych czynników wywołujących stres u pracowników wykazała, że czynnikami najbardziej stresogennymi są: środowisko fizyczne, struktura organizacyjna przedsiębiorstwa, stosunki międzyludzkie w przedsiębiorstwie, rozwój kariery zawodowej pracownika, rola pracownika w zakładzie, cechy zadania do wykonania, konflikt w układzie praca–rodzina i czynniki wynikające z organizacji pracy. Wszystkie te elementy wywołują w dłuższym przedziale czasu stan chronicznego zmęczenia psychofizycznego, które w efekcie mogą powodować konsekwencje zdrowotne dla pracownika (choroby zawodowe i cywilizacyjne) oraz konsekwencje społeczne.

Według relacji dr hab. Mariny Sterenbogen istotny problem stresu zawodowego wśród pracowników rolnych istnieje na Ukrainie. W warunkach pracy, jakie występują w zakładach rolnych, na pracowników oddziałuje szereg negatywnych czynników, do których należą: obciążenia fizyczne i psychiczne, szkodliwe czynniki środowiska pracy oraz niekorzystne zmiany socjalno-ekonomiczne.

W Polsce od 2006 roku Państwowa Inspekcja Pracy realizuje program prewencyjny, którego celem jest przeciwdziałanie negatywnym skutkom przeciążenia psychicznego i stresu w miejscu pracy. W programie tym określono metody realizacji prewencji, zakres i zasady współdziałania z organizacjami pracodawców, służb bhp, związkami zawodowymi, służbami medycyny pracy, organami administracji państwowej i samorządu terytorialnego. Następną edycją tego programu przewiduje objęcie nim także rolnictwa indywidualnego.

Kolejnymi istotnymi zagadnieniami, którymi zajmowano się w czasie drugiej sesji tematycznej (3 referaty) były mobbing i agresja w miejscu pracy. Mobbing jest procesem stopniowej izolacji i narastającej agresji grupy wobec jednostki. Pierwszym etapem jest odsunięcie jej od podejmowania decyzji, a kolejnymi są: izolacja społeczna, atak osobisty obejmujący sferę prywatną, następnie agresja słowna, która może przechodzić od

* Sekretarz Organizacyjny XIV Międzynarodowego Seminarium (e-mail: solecki20@wp.pl).

gróźb do użycia agresji bezpośredniej. Wyróżnia się dwie fazy oddziaływania mobbingu: fazę ostrą i przewlekłą. W trakcie fazy ostrej u osoby będącej celem agresji pojawiają się takie objawy, jak zaburzenia snu, nadciśnienie, bóle serca, stany zapalne żołądka i jelit, bóle brzucha oraz napięcie mięśniowe prowadzące do zmian stawowych. Z kolei w fazie przewlekłej występują zaburzenia immunologiczne, alergie, możliwość aktywacji rozrostu nowotworowego oraz negatywny wpływ na sytuację domową.

Wśród następstw narażenia na agresję rozróżnia się te, które pojawiają się bezpośrednio po ataku, oraz te, których efekty są bardziej oddalone w czasie. Bezpośrednio po ataku ofiary skarżą się na wzmożone odczuwanie złości, irytacji, lęku, przygnębienia, zniechęcenia, bezradności, rezygnacji, apatii, może się pojawiać u nich także poczucie winy i zaniżone poczucie własnej wartości. Z kolei skutki odległe to np. zaburzenia koncentracji uwagi, uzależnienia, zaburzenia lękowe, zespół wypalenia zawodowego, zespół zaburzeń po stresie urazowym, depresja reaktywna czy nawet myśli i próby samobójcze. Ofiary agresji w pracy skarżą się również na szereg dolegliwości somatycznych, takich jak bóle głowy, powracające migreny, choroby wrzodowe, wymioty, bezsenność, zakłócenia snu, wzrost napięcia mięśniowego oraz zaburzenia seksualne.

Uczestników Seminarium zapoznano również z aspektem prawnym, dotyczącym ciężaru dowodowego w sporach z tytułu mobbingu, roszczeniami przysługującymi ofierze w oparciu o przepisy kodeksu pracy i kodeksu cywilnego oraz propozycjami działań antymobbingowych.

Sesja tematyczna trzecia (4 referaty) dotyczyła odległych i długotrwałych skutków stresu. Omówiono przyczyny, objawy, oraz profilaktykę w zakresie wypalenia zawodowego. Przyjmuje się, że wypalenie jest psychologicznym syndromem pojawiającym się w następstwie chronicznego stresu, które składa się z wyczerpania, poczucia cynizmu i wyobcowania oraz spadku zadowolenia z osiągnięć zawodowych i poczucia braku skuteczności działania. Do negatywnych skutków wypalenia należą: absencja w pracy, skracanie czasu pracy, gotowość do jej porzucenia oraz spadek wydajności i jakości pracy. Przyczyną wypalenia są nieprawidłowości w obszarach pracy zawodowej.

Ponadto w trakcie sesji wskazano na przewlekłe zespoły bólowe kręgosłupa występujące u rolników, mechanizmy zjawiska neuropatycznego bólu w schorzeniach kręgosłupa oraz strategie terapii z uwzględnieniem likwidacji stresora. Zwrócono również uwagę na to, że stres

jest najistotniejszym czynnikiem etiologicznym chorób czynnościowych przewodu pokarmowego, którym towarzyszą dolegliwości typowe dla przewodu pokarmowego (nudności, odbijanie, biegunka, bóle brzucha, zaparcia, dyskomfort w jamie brzusznej), chociaż nie stwierdza się zmian w badaniach endoskopowych, obrazowych, laboratoryjnych czy też w badaniu fizykalnym.

Dr hab. Aleksander Wojnałowicz z Ukrainy zainteresował słuchaczy problemami związanymi ze stresem u pracowników rolnych. O ich gorszym stanie psychicznym decydują takie czynniki, jak sezonowość i polowy charakter prac wykonywanych w produkcji roślinnej, nieprzerwany cykl produkcji zwierzęcej, używanie urządzeń mechanicznych o dużej energii przy braku zabezpieczeń.

Czwarta sesja tematyczna (5 referatów) poświęcona była nietypowym stresorom. Jednym z nich jest bezrobocie w dużym stopniu występujące w rodzinach zamieszkujących tereny wiejskie. Stanem dominującym u osób niemających pracy jest przygnębienie, rozdrażnienie, lęk, niepokój, poczucie braku perspektyw, niemożność realizowania planów życiowych oraz brak wiary w zmianę na lepsze. Trudności w aktywizacji zawodowej niepracujących mieszkańców wsi powodują, że bezrobocie na obszarach wiejskich ma charakter długotrwały, często wręcz chroniczny. Bezrobocie jest główną przyczyną trudnych warunków materialnych rodzin wiejskich, a niekiedy także uzależnień czy przemocy.

Ciekawym problemem, jaki przedstawiono w trakcie Seminarium, jest stres odpoczynku, czyli tzw. stres nicnierobienia. Powstaje on u osób, które próbują zrealizować jak najwięcej celów, często niejasnych, w jak najkrótszym czasie, co powoduje, że ich organizm jest utrzymywany w pełnej mobilizacji, aktywności umysłu, w formie negatywnych i destrukcyjnych myśli. Ta negatywna aktywność umysłu odpowiada za uszkodzenia lub zablokowanie funkcji regeneracyjnych ludzkiego organizmu i uniemożliwia wypoczynek.

Stres występujący w rolnictwie może być również przyczyną wypadków przy pracy. NIOSH zawód rolnika umieszcza wśród pierwszych dziesięciu najbardziej stresogennych zawodów. Czynniki prowadzącymi do powstawania stresu wśród rolników są: trudna sytuacja ekonomiczna gospodarstw, nieprzewidywalna pogoda, presja czasowa, nieprzewidywalne zdarzenia, decyzje rządowe czy nawet geograficzna izolacja rolników. Wszystkie te elementy powodujące utrzymywanie się stresu przez dłuższy czas prowadzą do zachowań wyraźnie obniżających poziom bezpieczeństwa pracy.

Poczucie zagrożenia występuje także u dzieci większych w związku z wykonywaniem przez nie prac w rodzinnym gospodarstwie rolnym. Prawie połowa ankietowanych dzieci odczuwa strach przed wypadkiem, ponad 25% boi się różnych chorób, na jakie może zapaść w czasie pracy, zaś niektóre dzieci, które wykonują prace rolne czują się z tego powodu nieszczęśliwe (około 20%) lub wykorzystywane (9%).

Trudne wydarzenia zarówno życiowe, jak i związane z pracą rolników są stresorami o różnej sile i wadze. Istotnie częściej rolnicy zaliczają do stresu takie wydarzenia, jak śmierć przyjaciela, konieczność zmiany przyzwyczajzeń żywieniowych, wypadek, kalectwo czy poważna choroba własna oraz utrata pracy przez członka rodziny.

W ramach sesji piątej (4 referaty) zajęto się skutkami psychospołecznymi stresu. Rozwój cywilizacyjny obok niewątpliwych korzyści, jakie niesie dla jednostek lub grup społecznych pociąga za sobą szereg negatywnych skutków ubocznych. Należy do nich między innymi stres ekologiczny, wywołujący odległe skutki zdrowotne takie, jak nowotwory, nerwice, depresje, choroby psychosomatyczne lub inne choroby cywilizacyjne. Innym skutkiem stresu i przewlekłego zmęczenia jest depresja, która powoduje powstawanie szeregu problemów klinicznych.

Z kolei syndrom chronicznego zmęczenia (Chronic Fatigue Syndrome — CFS) jest chorobą ludzi sukcesu. Mogą mu towarzyszyć następujące objawy: spadek sprawności pamięci krótkoterminowej i koncentracji, ból gardła, tkliwość węzłów chłonnych, ból mięśni, bóle stawów, bóle głowy o innym nasileniu lub lokalizacji niż dotychczasowe, bezsenność lub sen niedający wypoczynku, oraz osłabienie lub zmęczenie po wysiłku trwające dłużej niż 24 godziny. Reakcje nerwicowe

sytuacyjne, występujące wśród młodzieży, mogą być przyczyną podejmowania prób samobójczych.

Sesja szósta została zorganizowana metodą warsztatową (ćwiczenia w grupach) i objęła 5 zagadnień. W ramach zajęć pokazano, jak w warunkach domowych (bez specjalistycznego sprzętu) można utrzymywać i wzmacniać swój potencjał psychosomatyczny oraz jak w sytuacjach kryzysowych przywrócić zachwianą homeostazę psychofizjologiczną. Zadeemonstrowano też strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych. Uczestnicy otrzymali wskazówki, jak pozbyć się emocji będących wynikiem stresu, oraz jak radzić sobie z nimi w relacji z petentem czy współpracownikiem. Słuchacze mieli także okazję dowiedzieć się o zespole stresu porażowego (PTSD), będącego odroczoną odpowiedzią na traumatyczne wydarzenia oraz o metodach psychoterapii.

W trakcie sesji poruszono też zagadnienie odpowiedniego odpoczynku. Umiejętne korzystanie z niego pozwala na zregenerowanie organizmu. Brak zbilansowania intensywnej aktywności ze stanami odpoczynku prowadzi do długotrwałego i groźnego wyczerpania.

W Seminarium wzięło udział 102 uczestników z kraju i z zagranicy. Planowane przez organizatorów wydanie pełnych tekstów referatów w formie monografii Instytutu Medycyny Wsi ma na celu upowszechnienie wiedzy o stresie występującym w pracy i życiu rolnika. Mamy również nadzieję, że publikacja ta zainteresuje określone grupy decydenckie (urzędnicy Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, samorządy lokalne) odpowiedzialne za prowadzenie odpowiedniej polityki rolnej, a także organy służby zdrowia oraz samych rolników, co przyczyni się do podjęcia właściwych działań prewencyjnych i terapeutycznych.