

# Szkolenie w zakresie przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu w pracy

Autor: WN

20 lutego 2023 r. odbyło się szkolenie dla pracowników Urzędu Statystycznego w Katowicach w ramach programu profilaktycznego „Przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu w miejscu pracy”. Działania adresowane są do wszystkich pracodawców, którzy są zainteresowani rozwijaniem umiejętności radzenia sobie pracownikom ze stresem w miejscu pracy.



W trakcie szkolenia omówiono zagadnienie stresu, przyczyny i objawy jego nadmiernego występowania, przedstawiono psychologiczny model stresu oraz fazy reakcji na stres. Uczestnicy szkolenia poznali podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy, a także mieli okazję uczestniczenia w ćwiczeniach relaksacyjnych. Dodatkowo przekazano im bezpłatne wydawnictwa Państwowej Inspekcji Pracy o tematyce szkolenia.

Psychiatrzy wskazują na związek między chronicznym stresem a występowaniem zaburzeń lękowych oraz depresji, coraz częściej określając niektóre odmiany depresji mianem ciężkiej postaci długotrwałego stresu. W związku z tym, iż 23 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją, Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach zintensyfikował działania związane z rozpowszechnianiem wiedzy na temat stresu i jego negatywnych konsekwencji dla zdrowia pracowników.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Na świecie choruje na nią aż 350 milionów ludzi, w Polsce - 4 miliony. Celem obchodów Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją jest upowszechnianie wiedzy na temat tej choroby oraz konieczności diagnozowania i podejmowania odpowiedniego leczenia. Stany depresyjne są jednym z najczęstszych powodów niepełnosprawności zawodowej oraz społecznej.