



## Vähem stressi!

*Kristel Plangi, teabeosakonna juhataja / EU-OSHA Eesti koordinatsioonikeskuse juht*

**2014.–2015. aastal viib Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agenduur läbi üle-euroopalise kampania „Tervislikud töökohad – vähem stressi“, mille käigus kutsutakse erinevaid ettevõtteid ja organisatioone üle Euroopa aktiivselt võitlema psühhosotsiaalsete riskidega töökohtadel.**

Psühhosotsiaalsed riskid on psühholoogilised, füüsilised ja sotsiaalsed aspektid, mis võivad tekitada töötajale psühholoogilist või füüsilist kahju ning on tihti seotud töökorralduse, töökeskkonna või inimestevaheliste suhetega.

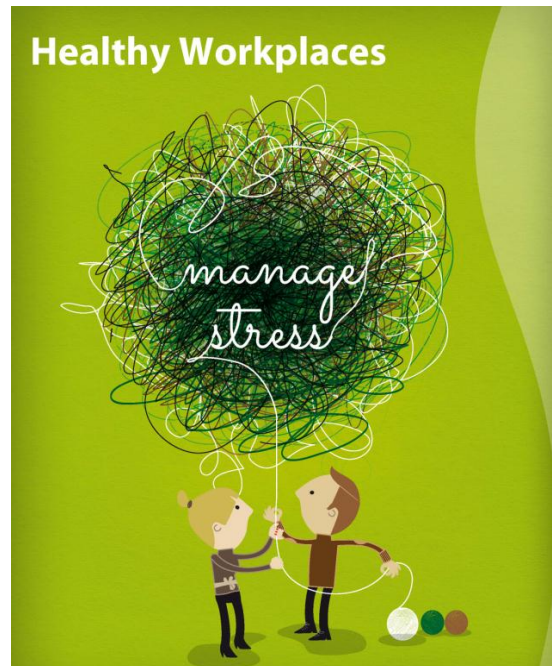
**Psühhosotsiaalseks ohuteguriks võib olla näiteks:**

- **vahetustega töö**, mis ei võimalda perele piisavalt aega pühendada;
- **otsustamisprotsess**, mis ei kaasa töötajaid neid mõjutavate otsuste tegemisse;
- **närviline klient**, kes oma pahameele töötaja peale välja valab.

Seega võivad olla psühhosotsiaalseks ohuteguriteks stressorid, mis tugeva või pikaajalise mõju korral mõjutavad tervist.

### Tööstress on kallid „lõbu“

Uuringud näitavad, et 50–60% kaotatud tööpäevadest on tingitud tööstressist ja psühhosotsiaalsetest ohuteguritest. Luu- ja lihaskonna haiguste järel on see esinemissageduselt teine tööga



Tööstress ei ole naljaasi!  
Foto: EU-OSHA

seotud terviseprobleem Euroopas. Üheksa aasta jooksul teatas peaaegu 28% Euroopa töötajatest kokkupuutest psühhosotsiaalsete ohuteguritega, mis mõjutas nende vaimset heaolu. Igal aastal lähevad vaimse tervise häired (nii tööst tingitud kui ka tööga mitteseotud) Euroopas maksma hinnanguliselt 240 miljardit eurot. Alla poole summast moodustavad otsesed kulud nagu arstiabi ja 136 miljardit eurot kaotatakse tootlikkuse languse tõttu, mille hulka kuulub ka töölt puudumine.

### Töö- ja eraelu õhkõrn piir

Elus tajutavad psühhosotsiaalsed faktorid ei piirdu reeglina vaid töökeskkonnaga ning piiri tõmbamine tööst ja eraelust tingitud pingeolukordade

vahele võib sageli olla keeruline või suisa võimatu. Näiteks mõjutavad tõenäoliselt töötaja töövõimet ka lähedase haigus, lapse koolimineku või lähisuhte purunemine. Kuigi sellised olukorrad väljuvad tööandja vastutusalast töötaja tervise hoidmisel, võiks hea tööandja kaaluda ka sellistes olukordades töötaja toetamist, ennetades probleemide võimalikku edasikandumist tööellu.

Kampaania on suunatud kõikidele tööandjatele ja töötajatele eesmärgiga teadvustada tööstressi ja töökoha psühhosotsiaalseid riske. Lisaks püütakse kampaania käigus julgustada tööandjaid ja töötajaid tegema nende riskide vähendamiseks koostööd.

**Eestis keskendutakse kampaania läbi viimise käigus peamiselt kahele fookusele:**

- tööalased suhted;
- töö- ja pereelu ühildamine.

Eestis anti kampaaniale avalöök presikonverentsiga ülemaailmsel tööohutuse ja tervishoiu päeval, mis toimus 28. aprillil.

**Tule seminarile!**

Järgnevate kuude jooksul viiakse läbi seminare erinevates Eesti linnades ning jaotatakse kampaaniamaterjale. Üle-euroopalisel tööohutuse ja tervishoiu nädalal, mis leiab aset oktoobris, toimub tööohutuse filmiõhtu ning traditsiooniline Tervishoiupäev. Kogu kampaania vältel levitatakse ja avaldatakse teabematerjale, Napo multikaid ja teisi praktilisi vahendeid.

Eestis koordineerib kampaaniat Euroopa Tööohutuse ja Tervishoiu Agentuuri (EU-OSHA) Eesti koordinatsioonikeskus koostöös Tööinspeksiooniga.

Tutvu kampaania [ametliku koduleheküljega](#) ning hoia end kursis Eestis toimuvate üritustega [Tööelu portaali](#) vahendusel.