

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА СТРЕСА В СЕКТОРА НА СУХОПЪТНИЯ ТРАНСПОРТ

Иван Коларов, Теодор Кирчев

ikolarov_vtu@abv.bg, tkirchev@vtu.bg

**ВТУ „Тодор Каблешков”, ул. „Гео Милев” N 158, София 1574,
БЪЛГАРИЯ**

Ключови думи: дейности за превенция на стреса, транспорт и други сектори

Резюме: Превенцията от стреса на работното място, опазването здравето на гражданите и създаването на безопасни условия е сред най-приоритетните политики на Европейската комисия. Шофьорите всекидневно контактуват с участниците в движението, с работодателите, с клиентите, с пътниците и дори със случайни минувачи. Стресът е едно от най-фаталните емоционални състояния на шофьорите, което трябва да бъде контролирано и преодолявано възможно най-бързо в една критична ситуация

Цел на доклада е да представи създадено в рамките на европейски проект *Spa Road* учебно съдържание за обучение на шофьори и др. служители от сухопътния транспорт по превенция на стреса.

За обучение по превенцията на стреса са създадени следните модули: Въведение в стреса на работното място; Причини за възникване на стреса; Ефекти от стреса; Оценка на стреса; Управление на стреса; Превенцията на стреса на работното място; Физически и психологически упражнения. Материалите са допълнени с типични примери от практиката, мнения на специалисти и др.

В заключение са представени експериментални резултати от тестване на учебното съдържание, направено е обобщение на препоръките за осигуряване на здравословен живот.

1.ВЪВЕДЕНИЕ

Стресът на работното място и особено в транспорта е крайно нежелателно явление. За настоящият етап на интензификация на труда са характерни голям брой фактори, които често пъти повишават извънредно нервното напрежение в служителите и създават опасности от възникване на нервни кризи. Доказано е, че продължителните стресови въздействия предизвикват тежки здравословни проблеми, включително и психични отклонения, а така също и проявления на синдрома на „мозъчно изпепеляване” [1, 2].

Тежките форми на стрес предизвикват забавяне на реакции, вземане на неправилни решения, намалена работоспособност, професионални заболявания и др. В транспорта те са особено нежелателни, поради боравенето с тежки машини, химически вещества и взаимодействие с голям брой хора, движение с големи скорости и др., които

създават потенциална опасност, както за участниците в движението, така и за населението. Тежките форми на стрес понякога трудно се установяват от медицински лица, а те може и да възникнат внезапно и в отдалечени от медицински центрове места. Затова служителите трябва да имат обща култура, за да ги разпознават, а така също и да вземат превантивни мерки при тяхното проявление. Професионалните шофьори задължително преминават периодични психологически медицински прегледи на интервали, определени от закона. Но специалистите по безопасност на движението препоръчват при качване в кабината всеки шофьор да направи самостоятелна оценка на психологическото си състояние. С оглед осигуряване на безопасност на движението по пътищата, шофьорът трябва да е направил план на маршрута си, вкл. с краткосрочни и дългосрочни цели на пътуването, да знае маршрута, местата за почивка и др. [4], което ще спомогне за намаляване на непредвидените ситуации, респективно, на отрицателните емоции. Налице са последователности от подробни инструкции, които предписват поведението на персонала и разпределят персоналната отговорност, в т.ч. и при възникване на екстремни ситуации и отклонения от нормално протичане на дейността [2,3].

През последните години на базата на експериментални проучвания са установени положителни нагласи на професионалните шофьори да използват различни форми на електронно обучение [5]. Това е предпоставка за създаване на специализирана платформа за електронно обучение на служителите от транспортния сектор на шосейния транспорт.

Целта на доклада е да анализира основните фактори за причиняване на стрес на работното място в сухопътния транспорт и да представи извадка от учебно съдържание за платформа за електронно обучение на шофьори, обслужващ персонал, мениджъри и др. от сектора на шосейния транспорт. Въпреки, че теорията е насочена специално към транспорта, материалите с успех могат да бъдат ползвани и от други специалисти, където рискът на работното място, отговорността на работа и интензивността на труда са големи, фактори, често срещани в съвременните условия.

2. ЗА СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО.

Стресът е многофакторно явление, дължащо се на различни по вид източници на работното място, личния живот и здравословните проблеми на всеки индивид, и др. Основните източници на стрес на работното място се дължат най-често на противоречиви променливи професионални изисквания и разнородни компетенции, липса на контрол върху нечия работа, междуличностни отношения, липса от подкрепа при работа, баланс между служебна и лична ангажираност и др. Като основна причина за стреса се определят повишените изисквания на работната среда, които превишават възможностите на служителя да се справи с тях (или да ги контролира).

В теорията се описват следните видове стрес на работното място [1, 6]: Позитивен стрес: той е необходим за успешното изпълнение на служебните задължения; Негативен стрес: обикновено е силен, непрекъснат и продължителен и може да доведе до физическо заболяване и психически смущения.

Типичната стресова реакция протича на следните нива на един индивид, съобразно неговите персонални особености: Физиологично – включва стимулация на автономната нервна система и хормоналната система и последващите промени в сърдечносъдовата система, дихателната система, опорно-двигателната система, имунната система и други системи; Психично – най-характерното свойство е появата на силни, негативни емоции, като гняв, раздразнение, нервност, депресия. Те са съпътствани с промени в познавателните способности, включително понижено самочувствие и възприемане на социалния свят като враждебен; Поведенческо –

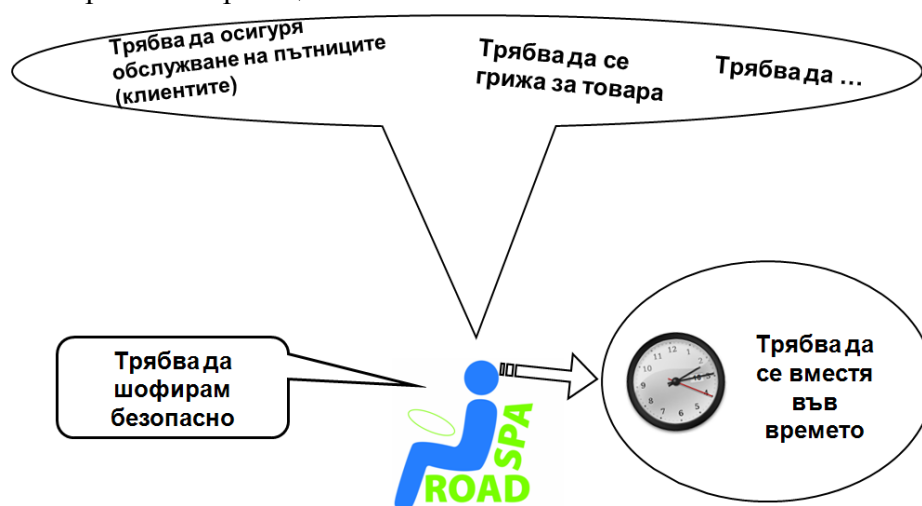
например понижаваща се продуктивност или способност за извършване на задачите, алкохолна и никотинова зависимост, склонност към грешки, инциденти и разсеяност.

Продължителното въздействие на стресовите ситуации и особено, ако протичат в остра форма, могат да имат патологични последици с дълготраен ефект върху личността.

Съществуват три основни стратегии за превенция на стреса на работното място: Премахване или модифициране на причиняващите стрес условия на труд и намаляване неблагоприятното им влияние върху здравето и благополучието на работещите; Приспособяване на промените в работната среда към индивидуалните характеристики на работещите; Увеличаване на индивидуалната резистентност към стреса чрез повишаване на съзнанието и подобряване уменията за справяне със стреса, включително чрез разпознаване и обучение.

Първите две стратегии са насочени към работната среда, а третата – към личността. Най-общо като важни мерки, насочени към подобряване на работната среда, могат да бъдат посочени: Промяна на трудовата задача; Въвеждане на промени в работната среда; Въвеждане на гъвкави режими на труд и почивка; Професионално развитие на работещите; Подобряване на социалната подкрепа от колеги и ръководители; Анализиране на работните роли и поставяне на цели; Ясна длъжностна характеристика; Седмични/месечни работни срещи, дискусии относно проблемите в предприятието; Хармонизиране на отговорностите и задълженията; Въвеждане на контрол от страна на служителите; Материално стимулиране и др.

В случай, че не се вземат навременни мерки за превенция на стреса, последиците от него (краткосрочни и дългосрочни) са главоболие, остри болки в гърба, врата и ставите (от непрестанно напрежение в мускулите); заболяване на стомашно-чревния тракт; изпотяване, мигрени, загубата на апетит или кожни проблеми; сексуални проблеми; безпричинен гняв, недоволство, агресия; сърдечносъдови: високо кръвно налягане и инфаркти; нарушения на съня, изтощение, умора; промяна на човешкото поведение, неkoordinирани, неструктурирани и непланирани действия и др. Тежките форми на стрес намаляват концентрацията на персонала и водят до увеличение на времето за реакция.



Фиг. 1. Схематично представяне на част от факторите, предизвикващи стрес при шофьорите на стоки и товари.

Шофьорите на стоки и товари извършват едновременно значителен брой дейности, например, поддържат комуникация с мениджъри, клиенти и участници в движението, грижат се за товарите и др. Допълнително те работят на смени, спазват разписания за движение въпреки възможните проблеми с трафика и пътищата,

обикновено често отсъстват от домовете си. Всичките тези дейности са потенциални източници на стрес.

На фиг. 1 е илюстрирано част от ежедневието на професионалния шофьор.

Психолозите твърдят, че в резултат на тежки психически състояния се влошават реакциите на човек като при алкохолна интоксикация: следователно тежките форми на стрес променят вашите възприятия, поведението и времето за реакция (например, от 0,3 до 0,6 секунди, за 1-2 секунди). Така например, ако шофьор в подтиснато състояние се движи със скорост 100 км/ч, неконтролиран автомобилът ще измине разстояние около от 15 до 45 метра. Под въпрос е коректността на реакцията. Подобно е състоянието и при другите длъжности от транспортния и др. сектори. Следователно стресът може да бъде причина за възникване на тежки инциденти и аварии при шофиране, товарни операции и др., поради възникване на персонални физиологични, психологични и поведенчески аномалии.

3. ПРЕВЕНЦИЯ НА СТРЕСА В ТРАНСПОРТА.

3.1. Техники за превенция на стреса

Трябва стриктно да се спазват на инструкциите за безопасност и да се поддържа добра организация на работното място. Необходимо е тестване на оборудването преди използване в съответствие с изискванията. Оборудването трябва да има сертификат за техническа изправност и е необходимо да се обърне внимание за неговата безопасност. Например, добрата практика за шофьорите при проверка на камиона е да се попълва специализирана карта за състоянието на агрегатите. Тя подпомага шофьорите да бъдат организирани и да не пропускат някои подробности.

Служителите трябва да бъдат инструктирани да работят с необходимото оборудване, да използват надлежни лични предпазни средства, да следят за възникване на допълнителен шум и вибрации. В случай на възникване на допълнителни източници на шум и вибрации е почти сигурно, че е налице механичен проблем. Ако на работното място е налице постоянен силен шумов фон, за неговото намаляване може да се използват шумови прегради, притваряне на прозорци, антифони и др. В случай, че се борава с товари, то трябва да се спазват минималните изисквания, характерни при работа с товар. За намаляване на интензивността на работа често пъти се използват автоматизирани системи информационни технологии. Допълнително в съответствие с професионалните изисквания и националното и европейското законодателство трябва да се спазват на правилата за работното време.

3.2. Полагане на специални грижи за собственото си здравословно и психологическо състояние.

Някои съвети за полагане на грижи за себе си:

- Научете се да бъдете уверени и не задържайте грижите в себе си.
- Контролирайте ситуацията на работното място, в съответствие с професионалните си права и задължения.
- Контролирайте вашите физическо и психическо състояния.
- Търсете социална подкрепа. Поддържайте добри отношения със семейството си, роднини и приятели. Поддържайте добри отношения с вашите колеги, мениджъри и избягвайте конфликтите. Споделяйте вашите проблеми с тях. Бъдете любезни с клиентите.
- Правете си медицински прегледи съобразно законодателството или ако почувствате здравословни проблеми, като неконтролируеми гняв, безсъние, затруднено поддържане на отношения, чувство за вина без причина и др.

По отношение на ергономията на работното място:

- Използвайте правилна поза на гръбначния стълб при заемане на неподвижно състояние, това забавя възникването на умора. Дори седяща позиция натоварва много групи мускули и стави и може да доведе до болки във врата, раменете, кръста и краката. Добрата позиция на сядане е от решаващо значение за шофьорите, пътуващи на дълги разстояния. По принцип те страдат от гръбначни изкривявания, дископатия, лошо кръвоснабдяване на части от тялото.

По отношение на работното облекло:

Използвайте подходящо облекло. Облеклото и най-вече обувките трябва да бъдат отпуснати, свободни и удобни. Проявяване на правилна реакция е възможно само в подходящи обувки. Най-добрите обувки са спортните обувки с нисък ток и нехлъзгава подметка. През лятото отворените сандали са за предпочитане, но е важно да има обща крепежна каишка. Редовното почистване на дрехите и обувките е важно за комфорта. По обувките не трябва да има следи от масло, сняг, лед, или други материали, които може да доведат до подхлъзване. Памучното бельо създава чувство за комфорт и попиват потта. Обратното, синтетичното бельо може да е дразнещо кожата. Дрехите от еластична материя пречат на кръвообращението и ограничават движенията.

По отношение на излагане на студ и горещини:

Следете и се грижете за околната среда около вас. Твърде голямото количество топлина или студ може да увеличат нивото на стрес. Топлина се пренася до и от човешкото тяло по четири начина: чрез конвекция, кондукция, радиация, и изпаряване (който всъщност е форма на конвекция). Тялото постоянно губи топлина чрез дишане и конвекция (въздухът обдухва оголената човешка кожа, особено на главата и шията). В условията на топлинен стрес, основният механизъм на организма за премахване на излишната топлина е чрез изпотяване (загуба на пот през кожата).

3.3. Промяна стила на своя живот.

Стильт на живот оказва съществено влияние върху защитните сили на организма. Ето няколко съвети на специалистите:

- Мислете положително. Положителното мислене е често използвана техника за промяна на начина, по който гледаме на обстоятелствата, за да се чувстваме по-добре. Например, ако сте участник в пътнотранспортно произшествие може да благодарите на съдбата (на Бог), че сте се отървал само с леки наранявания. Може произшествието да е имало фатален изход за вас или още по-лошо, да остави недъгав, без очи, крака, ръце и др. Избягвайте негативните мисли при безсилие, униние, и отчаяние. Хроничният стрес може да ви направи уязвими за негативно самовнушение. Научете се да се съсредоточавате върху положителните обстоятелства.

- Гледайте от веселата страна на нещата. Хуморът е чудесно средство за намаляване на стреса и спомага при психически разстройства. Искреният смях отпуска напрегнатите мускули, ускорява поемането на повече кислород от организма и понижава кръвното налягане.

- Спазвайте диета. Една добре балансирана диета е от решаващо значение за запазване на здравето и помага за намаляване на стреса.

- Практикувайте физически упражнения.

- Пийте достатъчно вода. Важно е тялото ви да получава достатъчно вода за да се чувствате комфортно. Водата е необходима за организмите ни да функционират ефективно. Водата е от жизненоважно значение за организма при регулиране на

температурата, проводимостта на нервните импулси, кръвообращението, обмяната на веществата, имунната система и др.

- Слушайте подходяща музика. Слушането на подходяща музика е добър начин за намаляване на стреса. Всеки човек има различни вкусове в музиката. Слушайте такава музика, че да се чувствате удобно, когато сте на работа. Музиката променя значително настроението и намалява стреса чрез едновременно въздействие на много нива на съзнанието.

- Практикувайте медитация и разходка в природата в свободното си време.

3.4. Физически и психологически упражнения и техники за превенция на стреса.

Всеки служител може да избере подходяща за себе си техника и упражнение за превенция на стреса. Няма техника за релаксация или упражнение, която е идеална за всеки. При избора на техника за релаксация трябва да се има предвид индивидуалните нужди, предпочитания, както и склонността за реагиране на стреса. В много случаи техниките и упражненията могат да се редуват или да се комбинират, за да се постигнат най-добри резултати. Например, за ефективна борба срещу стреса могат да се прилагат упражнения за постигане на естествена релаксация на тялото: практикуване на дълбоко дишане, отпускане на мускулите или чрез изпълнение на ритмични упражнения като плуване, колоездене, дълги разходки или комбиниране на няколко от тези упражнения. Техниките могат да се практикуват от 10 до 30 минути на ден. Това ще спомогне за намаляване на ежедневиия стрес и за повишаване на личната енергия и настроение, а така също да помогне за запазване на спокойствие по време на работа и при възникване на неочаквани събития.

Чрез така описаното учебно съдържание (в извадки) е създадена виртуална среда за обучение по безопасни и здравословни условия на труд и за предотвратяване на извънредни ситуации от шофьорите. Материалите се представят в текстови вид, а така също и чрез кратки видео материали, което осигурява тяхната лесна достъпност и разбираемост.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Създаденото учебно съдържание е тествано с група от 50 шофьори, преподаватели, мениджъри и помощен персонал от международен екип оценители от Испания, Франция, Гърция, Унгария, Полша и България. Установени са положителни отзиви към учебното съдържание, с което може да се приеме, че създадените материали за превенция на стреса в транспорта успешно могат да се използват в практиката на фирмите.

В наши дни стресът на работното място, като едно от най-големите предизвикателства, с които Европа се сблъсква по отношение на здравето и безопасността, е извънредно опасен и трябва да се вземат превантивни мерки за намаляване на неговото влияние. Той е извънредно опасен в транспорта и трябва да бъде преодоляван чрез специализирани мерки, включително чрез допълнително обучение.

Основно трябва да се има предвид, че стресът е въпрос и на личен избор. За успешната му превенция е необходимо да се спазват някои прости лични принципи, като: Спазвайте стриктно своите задължения и следете за правата си на работното си място; В свободното време се наслаждавайте на живота и полагайте грижи за себе си и за близките.

Чрез създадената виртуална среда за обучение се очаква да нарасне подготовката на шофьорите за справяне със стресови ситуации, включително и при случаи на инциденти, за предприемане на адекватни действия в случай на необходимост, за намаляване на риска и информиране относно актуалното законодателство.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] How to deal with psychosocial issues and reduce work-related stress. A summary of European Agency for Safety and Health at Work report. Bilbao, Spain.
- [2] EU road freight transport sector: Work and employment conditions. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2004.
- [3] Managing risks to drivers in road transport. European Agency for Safety and Health at Work. 2011.
- [4] Kolarov I. Modernizing the Professional Capabilities of Driving Instructors and Traffic safety teachers. Journal on Efficiency and Responsibility in Education, 2009, Volume 2, p. 51 – 55. ISSN 1803 – 1617. Access through: http://www.eriesjournal.com/_papers/article_72.pdf
- [5] Kolarov I. A Research on Health and Safety of Drivers at Work in Road Freight Transport Sector. “IADIS International Conference e-Society 2011”, 2011, Avila, Spain
- [6] Дейности за превенция на стреса в малките и средни предприятия от пътно-транспортния сектор. Учебно съдържание, създадено в рамките на проект SPAROAD, 2010-1-ES1-LEO05-21000. 2012 . ISBN 978-954-8841-61-4.

STRESS PREVENTION ACTIONS IN ROAD TRANSPORT SECTOR.

Ivan Kolarov, Teodor Kirchev

ikolarov_vtu@abv.bg, tkirchev@vtu.bg

***Todor Kableskov University of Transport,
158 Geo Milev Street, Sofia,
BULGARIA***

Key words: stress prevention actions, transports and other sectors

Abstract: One of the European Commission's most prioritized policy is work place stress prevention, development of safe conditions and ensuring the health and safety of the population.

Drivers are in everyday contact with the traffic participants, employers, clients, passengers and even with strangers. The stress is one of the most fatal emotional conditions of drivers, which has to be controlled and overcome in the fastest way possible, in case of a critical situation.

The aim of the report is to present the curriculum for training of drivers and other employees of the road transport, regarding stress prevention, elaborated during the European project Spa Road.

The following modules for training of stress prevention have been elaborated: Introduction in work place stress; Causes of stress; Stress effects; Stress evaluation; Stress management; Work place stress prevention; Physical and psychological exercises. Typical examples from the practice, opinions of specialists etc., are added to the materials.

Experimental results from curriculum tests and a summary of the recommendations of ensuring a healthy life are presented in conclusion.