**CIOP-PIB: Miejsce pracy może chronić przed zachorowaniem na depresję**

**Problem intensyfikacji zaburzeń psychicznych, w tym zaburzeń depresyjnych, jest dobrze udokumentowany na świecie. Tymczasem w Polsce dane na ten temat są ciągle niewystarczające. Badania Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego wypełniają tę lukę. Ich wyniki są jednak niepokojące.**



*Plakat „Depresja” Julii Ptak – wystawa pokonkursowa w 28. edycji konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy pn. "Depresja" (2019 r.).*

Badania Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – PIB jednoznacznie wskazują, że kondycja psychiczna Polaków dramatyczne pogorszyła się w ostatnich latach. **Odsetek osób zatrudnionych w różnych branżach i sektorach, które doświadczały depresji wzrósł z 25,5% w 2019 r. do aż 64,9% w 2022 r.** W tym okresie zwiększyła się także ciężkość tych zaburzeń.

W ramach przeprowadzonych badań, sfinansowanych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju,zidentyfikowano czynniki indywidualne oraz związane z psychospołecznym środowiskiem pracy, które istotnie przyczyniają się do pojawiania się zaburzeń depresyjnych u osób zatrudnionych. Wśród czynników indywidualnych znalazły się: płeć żeńska, spożywanie alkoholu wysokoprocentowego, uprawianie intensywnej aktywności fizycznej (powyżej 4h/tyg.) oraz bierność fizyczna, zaburzenia snu i zażywanie tabletek nasennych. Z kolei czynnikami psychospołecznego środowiska pracy, które istotnie przyczyniały się do rozwinięcia się depresji są: niestabilne zatrudnienie, konflikt dom-praca, wysokie wymagania ilościowe pracy, wysokie tempo pracy, wymagania ukrywania emocji w pracy, niepotrzebne zadania, konflikt roli, niepewność pracy, a także niepewność warunków pracy.

Optymistycznym wnioskiem płynącym z badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – PIB jest fakt, że środowisko pracy może być nie tylko źródłem zaburzeń depresyjnych, ale też skutecznym antidotum ta takie problemy. Okazało się bowiem, że czynniki psychospołecznego środowiska pracy mogą istotnie chronić przed zachorowaniem na depresję. Zalicza się do nich: sprawiedliwe, wyrażające szacunek traktowanie przez pracodawcę, wsparcie od przełożonych, wysoka jakość przywództwa, wysoka satysfakcja z pracy, wysoka świadomość na temat ryzyka psychospołecznego panująca w miejscu pracy, podejmowanie przez pracodawcę działań antystresowych oraz usprawniających psychospołeczne środowisko pracy.

*„Podstawowy wniosek płynący z naszych badań jest taki, że miejsce pracy może spełniać ważną rolę w promocji zdrowia psychicznego osób pracujących, a na pewno w prewencji powszechnych w tej grupie zaburzeń depresyjnych”* – podsumowuje badania dr hab. Dorota Żołnierczyk-Zreda, kierownik Pracowni Psychologii i Socjologii Pracy w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy i jednocześnie autorka badań.

Na podstawie wyników badań w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – PIB opracowano „Program kompleksowej interwencji na poziomie jednostki i organizacji, służącej przeciwdziałaniu zaburzeniom depresyjnym w miejscu pracy”, który będzie wdrażany w organizacjach.

Projekt badawczy pt. *Psychospołeczne warunki pracy a zaburzenia depresyjne wśród pracujących Polaków* (nr I.PB.03)został zrealizowany w ramach V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.



Szczegółowe informacje na temat wyników badań:

dr hab. Dorota Żołnierczyk-Zreda

Kierownik Pracowni Psychologii i Socjologii Pracy

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

[dozol@ciop.pl](mailto:dozol@ciop.pl)