

РЕФЛЕКСИЈА СТАЊА ТРЖИШТА РАДА НА КВАЛИТЕТ ЖИВОТА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ЉУДИ

Тржиште рада у Србији

Тржиште рада у Србији карактерише висока стопа незапослености, коју прати неформална запосленост (сива економија), гашење великог броја радних места, свакодневне економске и технолошке промене, смањење радничких права и низак ниво зарада. Ове околности указују на веома изражен осећај несигурности на тржишту рада, што за собом повлачи материјалну несигурност, изазива поремећаје у породици и може да угрози физичко и психичко здравље човека.

Најугроженије групе на тржишту рада су млади, људи средњег доба који су изгубили радно место и неквалификовани радници. Поменуте категорије радне снаге у овим условима много теже проналазе запослење, а врло често остају без њега. У таквој ситуацији они најчешће престају активно да траже посао и убрајају се у групу обесхрабраних и депресивних особа. Лош положај наведених група, који је одређен не само стопом незапослености него и квалитетом запослености, има бројне личне, економске и шире социјалне последице.

Неспремност друштва за социјалним збрињавањем ових категорија људи или макар ублажавањем последица стања на тржишту рада, доводи их у безизлазну ситуацију, која је обично праћена високим нивом стреса, а као последица дугог излагања стресу, и до депресије, која изазива онеспособљеност за рад.

Стрес као пратећи елемент стања на тржишту рада

Велика количина стреса који је акумулиран у човеку представља латентну опасност за настанак многих психосоматских болести. Када је у питању ментално здравље, стрес

највише доприноси настанку анксиозности и депресије, из којих се могу развити и теже психичке болести. Познати теоретичар **Ханс Сели (1956.)** дефинисао је стрес као „општу неспецифичну реакцију организма која је изазвана неповољним и штетним утицајем из спољашње и унутрашње средине“. Према његовом схватању, та реакција има заштитни карактер, усмерен на то да се мобилишу сви ресурси организма како би се заштитио од неповољних и штетних утицаја. Као што је познато, стрес може настати и као реакција организма на непредвидиве ситуације и изненадне догађаје. У стресним ситуацијама организам се бори до неке границе, а у случају продуженог и интензивног стреса организам губи способност одбране, нарушава се његова хомеостаза и долази до развоја болести. Какве ће последице стрес проузроковати зависи од много фактора. На пример, повећаном стресу на послу су изложени радници са одређеним карактеристикама и особинама личности, као што су: млади, неискусни, несигурни, неуротични, пресосетљиви, амбициозни, старије и болесне особе. Хроничан стрес доводи до узнемирености, раздражљивости, анксиозности, несанице, промене у апетиту, главобоље, склоности ка узимању алкохола и седатива, што су уједно и предуслови настанка депресије. **Могућност настанка депресије постоји, било да је у питању константан стрес** (дуготрајна незапосленост, низак животни стандард, лош квалитет посла, свакодневне промене на тржишту рада, низак ниво зарада и др.), **или изненадни догађај, као што је губитак посла.** Већина психолога сматра да је губитак посла трећи по реду, у хијерархији најстреснијих догађаја, одмах иза смрти блиске особе и озбиљне болести.

Депресија као последица стреса

Депресија као последица дуготрајног и интензивног стреса је болест која изазива онеспособљеност за рад.

Депресија је глобални здравствени проблем који погађа све слојеве друштва и све генерације. Она постаје масовна епидемија која осваја не само појединца већ и читаве породице и друштвене слојеве.

Према последњим подацима Светске здравствене организације (2017.) од депресије у Србији болује пет одсто становништва (око 420 000 људи), а предвиђа се да ће до 2020. године бити друга по учесталости болест која изазива онеспособљеност за рад.

Депресивне особе се осјећају тужно, анксиозно, празно, без наде, забринуто, беспомоћно, безвредно, иритабилно, повређено. Немају апетит или се преједају, губе интересовање за активности које су им некада представљале задовољство, осећају се безвољно и немотивисано. Доказано је да депресија повећава ризик од оболевања од неких озбиљних болести и поремећаја, попут зависности, склоности самоубиству, развоју дијабетеса и срчаних болести, које се у великом броју случаја завршавају преурањеном смрћу. **Овакво стање појединца на првом месту разара породицу.** Обично депресивни људи због своје унутрашње напетости или раздражености често се повлаче и више нису у стању да преузму породичне дужности или професионалне и друге задатке, што умањује квалитет живота појединца и његове породице. Породица најчешће јесте извор подршке оболелим особама, али ако она изостане, особа остаје сама, одбачена, заборављена, отуђена и препуштена себи. Такве особе осећају да су вишак свуда, почевши од породице па до шире социјалне заједнице, што у већини случајева продубљује стање депресије.

На сам посао одражава се као губитак мотивације, кашњење, изостанци, боловања, стварање лошег радног окружења и др., што лоше утиче на продуктивност радника а самим тим и на предузеће. Лоша продуктивност, плаћање боловања у великој мери економски погађа послодавце и државу. На овај начин ставара се дисфункционалан систем који никоме не иде у прилог.

Важност запослења за задовољење основних животних потреба

Колико је посао (квалитетно запослење) битан, говори позната Маслоујева хијерархија људских потреба, која се састоји од пет група. Сталан посао се налази у категорији (потребе за сигурношћу), која је на другом месту у хијерархији, одмах после физиолошких потреба као што су потреба за храном, водом и сном. Да би се задовољиле више потребе као што су: потребе за припадношћу, уважавањем и самоостварењем, основна је претпоставка да се оне појављују тек након што су задовољене, већином или потпуно, све поребе нижег нивоа.

Уочљиво је, да се посао вишеструко одражава на концепте свеукупног живота људи и спада међу најбитније потребе за раст и развој личности као и целог друштва, у коме ће бити задовољени заједнички и лични интереси, што води формирању једног здравог друштва. Такође, представља предуслов социјалног, менталног и физичког здравља.

Пошто се **извори стреса на раду** углавном везују за три групе фактора: особине личности, услове радне средине и организацију посла, онда у тим подручјима треба тражити начине и методе за превенцију стреса. Томе треба додати и мере везане за успостављање баланса између породичног и пословног живота, као и мере везане за шире социјално окружење и подршку коју појединац може добити.

Савез Самосталних синдиката Србије, поред тога што је укључен у све активности које се тичу превенције стреса, истичући на првом месту здравље радника и здраву радну средину у којој ће се осећати поштовани, прихваћени и подржани од послодавца, увео је и одређене новине. Први је покренуо Пилот пројекат „**БУДИ СНАЖАН – БУДИ СВОЈ**“, чији је циљ прихолошко оснаживање радника, јер наведене околности неповољно и штетно утичу на запослене, а једино здрав и задовољан радник је и продуктиван радник.