

Pracovní  
prostředí

# PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ



Za psychickou zátěž lze brát souhrn všech vlivů, které doléhají na člověka z vnějšku a působí na jeho psychiku a organismus. Důsledkem neadekvátních pracovních požadavků, ať již nepřiměřeně náročných, nebo nepřiměřeně jednoduchých, dochází ke vzniku krátkodobých problémů (stres, monotonie, zátěž a únava).

Pokud však nevhodná pracovní náplň a neadekvátní požadavky zatěžují zaměstnance po delší časové období, mohou tyto problémy přerůst do závažnějších onemocnění jak psychického, tak i psychosomatického charakteru.

## Oblasti pracovních podmínek ovlivňující psychickou zátěž

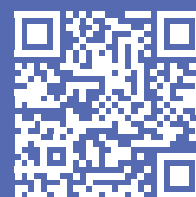
- ✓ časový tlak a intenzita práce
- ✓ vnucené pracovní tempo
- ✓ monotonie
- ✓ nároky v oblasti komunikace a kooperace
- ✓ práce v třísměnném a nepřetržitém pracovním režimu a noční práce
- ✓ vlivy narušující soustředění (nejčastěji hluk – nutné posouzení nejen z hlediska intenzity, ale i kvality)
- ✓ odpovědnost hmotná a organizační
- ✓ riziko ohrožení vlastního zdraví a zdraví jiných osob
- ✓ pracovní podmínky (práce vykonávané na dislokovaných pracovištích, spojené se sociální izolací)
- ✓ šikana, mobbing a další problémy ve vztazích na pracovišti

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl



TIP: Nařízení vlády  
č. 361/2007 Sb., kterým  
se stanoví podmínky  
ochrany zdraví při práci



## Minimální opatření k ochraně zdraví při práci dle legislativy

Při monotónní práci nebo ve vnuceném pracovním tempu, musí být k omezení jejich nepříznivého vlivu na zdraví dodržovány bezpečnostním 5 až 10 minutové přestávky každé 2 hodiny nebo musí být zajištěno střídání činností nebo zaměstnanců.



## Hodnocení psychické zátěže

Každý zaměstnanec při stejných podmínkách práce vnímá pracovní zátěž různě. Tak může určitý náročný úkol na někoho působit povzbudivě a u jiného může způsobit stres. V závislosti na individuálních předpokladech a strategiích pro zvládnutí zátěže může dojít při dosahování určitého výkonu k různým důsledkům. Mohou být pozitivní a motivovat zaměstnance k růstu, ale také negativní, zhoršující jeho zdravotní stav.

Cílem zaměstnavatele by mělo být rozeznat nepřiměřené požadavky a faktory, jež vyvolávají psychickou zátěž jednotlivých zaměstnanců, posoudit je a zavést vhodná opatření.



Chcete se o dozvědět, jak hodnotit  
psychickou zátěž? Koukněte zde:

