

STRATEGIES FOR MANAGEMENT OF OCCUPATIONAL STRESS AMONG PUBLIC HEALTH INSPECTORS

Bahar Kadir

Medical university of Plovdiv, Bulgaria, bahar.kadir@mu-povdiv.bg

Stanislava Harizanova

Medical university of Plovdiv, Bulgaria, stanislava.harizanova@mu-plovdiv.bg

Abstract: Occupational stress is the result of physical, emotional and mental strain in the work environment. It very often arises due to increased demands and pressure in the performance of work tasks, multitasking, lack of clear rules, impaired communication, conflict situations, overtime, etc. It can manifest itself in different ways - difficulties in performing job duties, lack of motivation, and physical and mental symptoms.

This article aims to suggest some strategies to overcome occupational stress effectively.

Occupational stress is part of modern professional life, but when not managed properly, it can have serious consequences for health and well-being. It's important to find effective ways to manage it in order to maintain work-life balance.

Keywords: work-related stress, working environment, coping strategies, public health inspectors

СТРАТЕГИИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС НА ИНСПЕКТОРИТЕ ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ

Бахар Кадир

Медицински университет-Пловдив, България, bahar.kadir@mu-povdiv.bg

Станислава Харизанова

Медицински университет-Пловдив, България, stanislava.harizanova@mu-plovdiv.bg

Резюме: Професионалният стрес е резултат от физическото, емоционалното и психическото напрежение в работната среда. Много често възниква поради повишени изисквания и натиск при изпълнение на работните задачи, мултитаскинг, липса на ясни правила, нарушена комуникация, конфликтни ситуации, извънредно работно време и др. Той може да се прояви по различни начини - затруднения в изпълнението на професионалните задължения, липса на мотивация, както и физически и психически неразположения.

Настоящата статия има за цел да предложи някои стратегии за ефективно преодоляване на професионалния стрес.

Професионалният стрес е част от съвременното професионално ежедневие, но когато не се управлява правилно, може да има сериозни последици за здравето и благосъстоянието. Важно е да се намерят ефективни начини за справяне с него, за да се поддържа баланс между работата и личния живот.

Ключови думи: професионален стрес, работна среда, копинг стратегии, инспектори по общественото здраве

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Професионалният стрес се дефинира като състояние на тревожност и напрежение, причинено от неприятни преживявания свързани с работата (E.Ulich & M.Wülser, 2018). Много често той е свързан с физическото, емоционалното и психическото напрежение в работната среда (EASHW, 2020). Сред водещите причини могат да бъдат по-високите професионални изисквания, на които служителят не може да отговори (J.Lukan et al., 2022). Това от своя страна води до усещане за претоварване. Понякога многобройните работни задачи за изпълнение в ограничен срок, както и стремеж към постигането на нереалистични резултати създават допълнително напрежение. Липсата на достатъчно персонал в голяма степен е причина за промяна в работния график, поставяне на извънредни задачи, което значително ограничава изпълнението на текущия работен процес (A.Naque & F.Yamoa, 2021). Когато служителят чувства, че няма контрол върху своето работно време, задачи или решения, това води до усещане за безсилие и стрес. Липсата на адекватно възнаграждение или признание за добре свършената работа може да доведе до чувство на разочарование и демотивация, което увеличава стреса. Конфликтите и негативните взаимоотношения с колеги или ръководители могат да доведат до емоционално напрежение и да повишат нивата на стрес (E.Raykova & M.Semerdjieva, 2019). Ако служителят не е сигурен какви са конкретните му задължения или какви

резултати се очакват от него, това може да предизвика затруднение при изпълнението на професионалните задачи (B.Chigbu et al., 2024). Липсата на време за личен живот и прекомерното натоварване с работа водят до умора и изтощение, което води до стрес.

Задълбочената изследователска дейност на някои автори допринася за извеждането на специфични рискови фактори, които оказват значително влияние върху здравето и работоспособността на инспекторите по общественото здраве (M.Koulentianou & A.Katsori, 2014; C.Benson et al., 2021; N.Karanikas et al., 2021; M.Mannan & S.Al-Ghamdi, 2021; C.Hulshof et al., 2021; I.Adamopoulos, & N.Syrou, 2022; J.Tustin et al., 2019).

Въз основа на анализиранияте резултати, авторите ги групират както следва:

- *физични рискови фактори* – излагане на шум, работа при екстремно ниски или високи температури, работа при бедствени ситуации;
- *химични рискови фактори* – работа в условия с токсични химикали, канцерогенни и мутагенни агенти, димни газове при липса или недостатъчна вентилация;
- *биологични рискови фактори* – среда с вируси, гъби, бактерии и др. вредители, липса на достатъчно хигиена и др.;
- *ергономични рискови фактори* – полагане на извънреден труд в офиса, липса на достатъчно работно пространство, непрекъсната работа с компютър, неподходящи офис мебели, недостатъчно осветление и др.;
- *организационни рискови фактори* – работа в почивните дни, недостиг на персонал, липса на предпазни средства и материално-техническо оборудване; липса на служебни автомобили за осъществяване на проверки, неясни нареждания на ръководството, недостатъци в нормативната уредба, лошо управление на вътрешни (между колегите) и външни (с обектите на контрол) конфликтни ситуации, недостатъчно добра комуникация между служителите и ръководство, липса на редовно обучение и др.
- *психосоциални рискови фактори* – работа под непрекъснат стрес, упражняване на натиск за прикриване на установени нередности, прояви на обиди и насилие и др. (I.Adamopoulos et al., 2022).

Поради специфичния характер на дейностите на инспекторите по общественото здраве е установено, че те са изложени на много рискове, които могат да доведат до професионален стрес (J.Tustin et al., 2019). Продължителността на този стрес може да има сериозни отрицателни ефекти върху физическото и психичното здраве на служителите здравео, което води до нарушение във функционирането на структурите на регионалните здравни инспекции (I.Adamopoulos & N.Syrou, 2022).

Изследователите установяват разнообразие от симптоми на стрес, които имат различни проявления (H.Ongori & J.Agolla, 2008; L.Rollin et al., 2022). Когнитивните промени най-често се проявяват като намалена способност за концентрация или забавяне при изпълнението на задачите, склонност към избягване на работа или отлагане на задачи. С времето зачестяват някои усещания като напрежение и/или неразположение по време на работа (P.Dewe et al., 2012). Забелязват се и някои промени в настроението, свързани с депресивни състояния, загуба на мотивация или интерес към работата, паника и тъга, както и в поведението – прекомерна консумация на алкохол, никотин, кофеин или нездравословна храна. Прекомерният стрес може да доведе до сериозни здравословни проблеми, включително сърдечно-съдови заболявания, диабет, хранителни разстройства и намален имунитет. Прегарянето е крайната степен на професионален стрес и е свързано с емоционално изтощение, усещане за липса на ефективност и прояви на цинизъм към работата (I.Anyfantis et al., 2021). В допълнение стресът може да намали фокуса и мотивацията, което води до ниска производителност, забавяне изпълнението на служебните задачи и намаляване качеството на работа. Като следствие може да засили напрежението между служителите, което да доведе до конфликти на работното място. Прекомерните професионални ангажименти и липсата на време засягат значително социалния и семейния живот на служителите (L.Dogbla et al., 2023). Професионалният стрес е нормална част от съвременния работен живот, но когато не се управлява правилно, може да има сериозни последици за здравето и благосъстоянието.

2. ЦЕЛ

В тази връзка в настоящата статия са предложени някои стратегии за ефективно преодоляване на професионалния стрес в работата на инспекторите по общественото здраве.

3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Справянето със стреса (coping) най-общо се свързва с някои когнитивни и поведенчески усилия за намаляване на отрицателните последици за личността и ефективно управляване (до колкото е възможно) на несъответствията между личността и заобикалящата среда (R.Lazarus & S.Folkman, 1984). Копинг

стратегии могат да бъдат насочени към емоциите на човек (emotion focused) или към съответния проблем (problem focused) (T.Ivanova et al., 2015) Ориентираната към проблема стратегия често се избира, когато стресът се счита за контролируем (R.Lazarus, 1993). Този тип опит за справяне може да се класифицира като инструментално управление на стреса, което има за цел да намали или напълно да елиминира стресорите.

При ориентираната към емоциите стратегия засегнатото лице променя начина, по който наблюдава или интерпретира случващото се. Фокусът е насочен върху трансформирането на предизвикващите стрес нагласи в полезни мисловни модели (R.Lazarus, 1993).

Изборът на подходящи стратегии зависи в много голяма степен от личностните особености и от конкретната житейска ситуация.

Въз основа на разгледани литературни данни установихме, че следните подходи допринасят в значителна степен за ефективното управление на професионалния стрес (C.Probst, 2022; S.Tamminga et al., 2023; M.Zhang et al., 2021; K.King et al., 2009).

- ✓ *Управление на времето* - ефективното управление на времето е ключово за намаляване на стреса. Приоритизирането на задачите и предварителното организиране на деня може да помогне да се избегне чувството на претоварване.
- ✓ *Отделяне на време за почивка* - регламентирани почивки през работно време помагат за запазване на фокуса и избягване на умората.
- ✓ *Практикуване на техники за релаксация* - медитация, йога или дълбоко дишане могат значително да намалят нивата на стрес. Те допринасят за намаляване на напрежението и подобряване на физическото здраве.
- ✓ *Поставяне на реалистични цели* – обективната преценка на поставените цели ще доведе до съставянето на ефективен план за тяхното осъществяване. Това ще повиши в значителна степен увереността и мотивацията.
- ✓ *Развитие на комуникационни умения* - честото общуване с колеги и ръководители може да предотврати много стресови ситуации. Чрез открита комуникация може да бъде оказана нужната подкрепа и да бъдат изяснени недоразуменията и разногласията.
- ✓ *Физическа активност* - редовната физическа активност според индивидуалните възможности подобрява настроението и намалява напрежението.
- ✓ *Здравословно хранене и сън* - недостатъчният сън или лошото хранене могат да повишат чувството на тревожност и изтощение. Приемът на балансирана и здравословна храна и осигуряването на достатъчно сън повишават устойчивостта на стресови ситуации.
- ✓ *Търсене на помощ и подкрепа* – споделянето на чувствата с близки хора, приятели или колеги, както и търсенето на професионална помощ и подкрепа ще подпомогнат личните ресурси за справяне със стреса и напрежението.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Преодоляването на професионалния стрес изисква в голяма степен постоянство и лична осъзнатост. От съществено значение е разпознаването и предприемането на мерки за справяне със стресовите ситуации. Интегрирането на предложените стратегии ще допринесе за по-висока степен на професионална удовлетвореност и постигане на баланс между работата и личния живот.

Здравословната работна среда безспорно ще допринесе за по-голяма отговорност, мотивация, удовлетворение от работата и качеството на живот на служителите. Ефективното управление на професионалния стрес ще подпомогне в значителна степен осигуряването на безопасна жизнена среда и предприемането на навременни и адекватни мерки за отстраняване на възникналите рискове за здравето на ИОЗ. Това ще доведе до повишаване тяхната устойчивост, както до подобряване качеството и ефективността на тяхната професионална дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- Adamopoulos, I. P., & Syrou, N. F. (2022). Associations and correlations of job stress, job satisfaction and burn out in public health sector. *European Journal of Environment and Public Health, 6(2)*, em0113.
- Adamopoulos, I. P., & Syrou, N. F. (2022). Workplace safety and occupational health job risks hazards in public health sector in Greece. *European Journal of Environment and Public Health, 6(2)*, em0118.
- Adamopoulos, I., Lamnisis, D., Syrou, N., & Boustras, G. (2022). Public health and work safety pilot study: Inspection of job risks, burn out syndrome and job satisfaction of public health inspectors in Greece. *Safety Science, 147*, 105592.

- Anyfantis, I. D., Papagiannis, D., & Rachiotis, G. (2021). Burnout among labour inspectors in Greece: A nationwide cross-sectional study. *Safety science, 135*, 105134.
- Benson, C., Dimopoulos, C., Argyropoulos, C. D., Mikellidou, C. V., & Boustras, G. (2021). Assessing the common occupational health hazards and their health risks among oil and gas workers. *Safety science, 140*, 105284.
- Chigbu, B. I., Chinyamurindi, W., & Marange, C. S. (2024). Influence of organisational climate on public service employee physical health. *Health SA Gesondheid, 29*(1).
- Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. *Handbook of occupational health and wellness, 23-38*.
- Dogbla, L., Gouvenelle, C., Thorin, F., Lesage, F. X., Zak, M., Ugbolue, U. C., ... & Dutheil, F. (2023). Occupational risk factors by sectors: an observational study of 20,000 workers. *International journal of environmental research and public health, 20*(4), 3632.
- European Agency for Safety and Health at Work (2020). *Psychosocial risks and stress at work*. <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocialrisks-and-stress>
- Haque, A. U., & Yamoah, F. A. (2021). The role of ethical leadership in managing occupational stress to promote innovative work behaviour: A cross-cultural management perspective. *Sustainability, 13*(17), 9608.
- Hulshof, C. T., Pega, F., Neupane, S., Colosio, C., Daams, J. G., Kc, P., ... & Frings-Dresen, M. H. (2021). The effect of occupational exposure to ergonomic risk factors on osteoarthritis of hip or knee and selected other musculoskeletal diseases: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environment International, 150*, 106349.
- Ivanova, T., Ivanova, I., & Tsvetkova, S. Management of stress in the workplace in health care professionals. *International journal scientific papers Vol. 11/2*, 220.
- Karanikas, N., Steele, S., Bruschi, K., Robertson, C., Kass, J., Popovich, A., & MacFadyen, C. (2021). Occupational health hazards and risks in the wind industry. *Energy Reports, 7*, 3750-3759.
- King, K. A., Vidourek, R., & Schwiebert, M. (2009). Disordered eating and job stress among nurses. *Journal of nursing management, 17*(7), 861-869.
- Koulentianou, M., & Katsori, A. (2014). Organization of occupational health services in health care units in Europe and Greece. *Scientific Chronicles, 19*(1), 31-42.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Biopsychosocial Science and Medicine, 55*(3), 234-247.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology, 44*(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lukan, J., Bolliger, L., Pauwels, N. S., Luštrek, M., Bacquer, D. D., & Clays, E. (2022). Work environment risk factors causing day-to-day stress in occupational settings: a systematic review. *BMC public health, 22*(1), 240.
- Mannan, M., & Al-Ghamdi, S. G. (2021). Indoor air quality in buildings: a comprehensive review on the factors influencing air pollution in residential and commercial structure. *International journal of environmental research and public health, 18*(6), 3276.
- Ongori, H., & Agolla, J. E. (2008). Occupational stress in organizations and its effects on organizational performance. *Journal of management research, 8*(3), 123-135.
- Probst, C. (2022). *Coping im Kontext von Zeitmanagement und dem Konzept der Achtsamkeit-Eine qualitative Studie zu Stress am Arbeitsplatz* (No. 84). Arbeitspapiere der FOM.
- Raykova, E., & Semerdjieva, M. (2019). Level of conflict in public hospitals. *KNOWLEDGE-International Journal, 31*(4), 1157-1162.
- Rollin, L., Gehanno, J. F., & Leroyer, A. (2022). Occupational stressors in healthcare workers in France. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique, 70*(2), 59-65.
- Taminga, S. J., Emal, L. M., Boschman, J. S., Levasseur, A., Thota, A., Ruotsalainen, J. H., & Schelvis, R. M. (2023). Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 5*.
- Tustin, J. L., Hau, J. P., & Hon, C. Y. (2019). Occupational health and safety hazards encountered by Ontario Public Health Inspectors. *Environmental Health Review, 62*(1), 14-19.
- Ulich, E., & Wülser, M. (2018). Konzepte gesundheitsförderlicher Arbeits- und Organisationsgestaltung. *Gesundheitsmanagement in Unternehmen: Arbeitspsychologische Perspektiven, 253-308*.
- Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A., & Yidi, C. (2021). Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of occupational health, 63*(1), e12243.