

## Стресс по дороге на работу

Не секрет, что треть активной трудоспособной жизни человек проводит на работе, но редко кто задумывается, сколько времени мы проводим в дороге на эту самую работу. Ученые подсчитали, что среднестатистический украинец тратит на дорогу на работу и домой от 200 до 500 часов в год, а это от 8 до 20 дней в году. Согласитесь, цифра внушительная и от того, как мы проводим это время, зависит и наше настроение, и работоспособность и, наконец, само желание ехать на эту работу.

Понятно, что разные люди по-разному добираются на работу и часто от этого зависит время, которое они тратят в пути: большинство едет общественным транспортом (маршрутки, трамваи, троллейбусы, электрички, метро и т.п.), кто-то на личном или служебном автомобиле, самые счастливые идут пешком или едут на велосипеде.

Человек, простоявший час в переполненной маршрутке или троллейбусе, придет на работу уже уставшим и вряд ли с хорошим настроением, особенно, если он уже не молод или не совсем здоров. Кроме того, в переполненном транспорте увеличивается вероятность заражения респираторными инфекционными заболеваниями, возникновения конфликтных ситуаций на бытовой почве. Ежедневные мелкие стрессы, связанные с транспортными пробками, стоянием в очередях или переполненном транспорте способны подорвать психическое здоровье жителей крупных городов, причем этот эффект проявляется не сразу, а примерно через 5-10 лет. Подобная ситуация была показана в американском фильме «С меня хватит!» с Майклом Дугласом в главной роли. Психологи считают, что хроническая негативная реакция на повседневные раздражающие факторы сильно сказывается на долгосрочном психическом здоровье людей. Из таких моментов складываются дни, а из дней годы. К сожалению, люди не замечают психических расстройств до тех пор, пока они не становятся столь серьезными, что приводят к нервным срывам или уже требуется помощь профильных специалистов.

Между тем, это проблема не только частного, но и государственного масштаба. Психологическое здоровье работающего населения напрямую связано с экономическими показателями, производительностью труда, социальными выплатами. В разных странах по-разному решают эту проблему. Так, в Германии сдвинули графики начала работы для разных предприятий и учреждений, чтобы снизить загруженность автомобильных дорог. В Дании, Голландии большое количество населения передвигается на велосипедах и власти это всячески поддерживают, создавая дорожки и инфраструктуру для велосипедистов. В некоторых странах призывают в часы

пик пересаживаться с личного на общественный транспорт (автобусы, метро и т.д.), тем самым разгружая дороги.

Ну и еще один способ сэкономить время на дороге – это удаленная работа (на дому) или фриланс. Конечно, в нашей стране далеко не все могут позволить себе такую роскошь, как работа на дому, но IT-специалисты, журналисты, менеджеры по продажам, даже бухгалтера вполне бы могли работать удаленно (некоторые так и делают). Но менталитет многих руководителей заключается в том, что человек, работающий дома, ничего не делает на протяжении большей части рабочего времени, а зарплату хочет получать такую же, как и офисные работники. Впрочем, члены семьи таких работников чаще всего думают также и взваливают на них все домашние хлопоты, аргументируя это тем, что они все равно же сидят дома и у них масса свободного времени. Поэтому, таким работникам специалисты рекомендуют четко разграничивать время работы и отдыха, как в семье, так и с работодателем.

Работа отнимает у нас большую часть жизни, но это не означает, что она должна отнимать и наше здоровье. Кодекс законов о труде Украины предусматривает и возможность работы на дому, и гибкий график работы, и сокращенный рабочий день, поэтому выбирать вам. При наличии выбора и нормальных взаимоотношений в коллективе всегда можно найти удобную альтернативу. Работа должна приносить удовольствие, а не только быть источником доходов.

*Отделение исполнительной дирекции Фонда социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний Украины в г.Запорожье.*