



***Krakowski Tydzień Zawodowców
VII edycja 2021 rok***

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10



Bezpieczeństwo i Higiena Pracy

Stres w środowisku pracy - nasz cichy zabójca

Wioletta Gągała

Przewlekły stres jest jednym z najbardziej rujnujących zdrowie czynników.



Wymienia się stres:

- emocjonalny,*
- fizyczny,*
- biochemiczny.*

- ❑ *Stres związany z pracą zawodową, molestowanie czy przemoc w pracy mają bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo pracowników.*
- ❑ *Za ten stan bhp odpowiedzialny jest pracodawca i to na nim ciąży obowiązek zapobiegania zagrożeniom psychospołecznym w środowisku pracy.*
- ❑ *Warto tutaj przypomnieć, że zarządzanie stresem nie jest dla pracodawców jedynie obowiązkiem moralnym – jest to wymóg prawny określony w dyrektywie ramowej 89/391/EWG.*



- ❑ *Ludzie różnią się pod względem wrażliwości na czynniki wywołujące stres. Wynika to m.in. z ich temperamentu i cech osobowościowych.*
- ❑ *Wpływają one na intensywność działania i odczuwania dużych emocji.*
- ❑ *Ten sam czynnik stresujący jednemu pracownikowi może zniszczyć zdrowie, natomiast u innego nie spowoduje żadnych negatywnych konsekwencji*



„Wysoko - kreatywni”

Osoby wrażliwe, które przez psychologów nazywane są „wysoko - kreatywnymi” na zwyczajne zdarzenie – **pozytywne lub negatywne** – reagują o wiele silniej niż inne osoby znajdujące się w tej samej sytuacji.



Osiągają one dosyć szybko poziom optymalnego pobudzenia, po przekroczeniu którego ich funkcjonowanie drastycznie się pogarsza. Tacy ludzie:

- ❑ szybciej się męczą, potrzebują ciszy w czasie pracy,
- ❑ układają plan działania,
- ❑ wykonują zadania od najtrudniejszych do najłatwiejszych,
- ❑ silniej przeżywają trudności zawodowe,
- ❑ częściej kreują negatywne scenariusze,
- ❑ dobrze sprawdzają się w spokojnej i ustabilizowanej pracy.



„Nisko - kreatywni”

Osoby „nisko - kreatywne” są **skrajnie mało wrażliwe na bodźce** i aby osiągnąć optymalny poziom funkcjonowania potrzebują bardziej intensywnej stymulacji.

Są one:

- odporne na zmęczenie,
- nie układające planu działania,
- stopniowo angażujące się w pracę – wykonują najpierw zadania łatwiejsze,
- lepiej funkcjonujące w stresie – nie przejawiają gwałtownych emocji, szukają rozwiązania problemu,
- bagatelizujące poważne zagrożenia,
- preferujące prace odpowiedzialne, które wymagają często podejmowania ryzyka,
- lubiące nowe wyzwania.



Osoby bardziej podatne na stres charakteryzuje:

- walka o osiągnięcie jak największej ilości celów w jak najkrótszym czasie,*
- tendencja do rywalizacji,*
- agresywność,*
- nadmierna czujność,*
- wybuchowość,*
- niecierpliwość,*
- nadmierna pobudliwość i odpowiedzialność,*
- silna ambicja,*
- preferencja prac wymagających szybkiego działania pod presją czasu,*
- pesymistyczny sposób patrzenia na świat,*



- ❑ *niski poziom własnej **wartości**,*
- ❑ ***małe** zadowolenie z życia,*
- ❑ ***skłonność** do zamartwiania się i załamywania się.*



- ❑ *Rosnąca konkurencja przekłada się na coraz większe wymagania wobec pracowników.*
- ❑ *Wymagania te niejednokrotnie **przekraczają** możliwości przeciętnego człowieka: pracy jest zbyt dużo, w zbyt krótkim czasie lub zadania do wykonania są niedopasowane do predyspozycji, umiejętności i wiedzy pracowników.*
- ❑ *Sytuacji nie polepsza brak stałych umów, niepewność zatrudnienia czy niska pensja.*

*W takich warunkach pracownikom na co dzień towarzyszy **stan napięcia psychicznego, nazywany popularnie stresem.***

- ❑ *Im większa **rozbieżność** między wymaganiami środowiska pracy a możliwościami i potrzebami pracowników, tym **większy** poziom odczuwanego przez nich stresu.*





- ❑ *Na nadmierny stres narażeni są również przedsiębiorcy. Oni najczęściej skarżą się na **odpowiedzialność** związaną z prowadzoną działalnością, złożoność wykonywanych zadań, natłok obowiązków i presję czasu.*

***Czynniki te, zwane popularnie stresorami**, wywołują reakcję alarmową organizmu, której celem jest przystosowanie się do trudnej sytuacji i jej rozwiązanie.*

- ❑ *Elementem tej reakcji na **poziomie fizjologicznym** jest m.in. zwiększenie tętna przepływu krwi, przyspieszenie oddechu, wyostrenie zmysłów, napięcie mięśni.*
- ❑ *Krótkotrwały stres nie jest obciążający dla naszych organizmów. Jest naturalną **siłą motywującą** do działania, rozwijającą nas pod wieloma względami.*
- ❑ *Jeżeli jednak trudności, z jakimi się borykamy, trwają zbyt długo lub są zbyt intensywne, to u każdej bez wyjątku osoby spowodują z czasem **wyczerpanie energii** i zapału do pracy.*

Symptomy stresu

- ❑ *Stres objawia się nie tylko poprzez problemy ze snem, koncentracją czy nadmiernym pobudzeniem.*
- ❑ *Nasze ciało pod wpływem stresu może ujawniać dolegliwości fizyczne, takie jak: częste bóle głowy, mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa.*
- ❑ *Ponieważ objawy stresu mają tendencje do kumulowania się w czasie, w dłuższej perspektywie mogą doprowadzić do poważnych skutków zdrowotnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, zawał mięśnia sercowego, depresja, nerwice czy zwiększone ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową.*

Długotrwały stres o dużej intensywności działa jak kropla drżąca skałę.



Skutki przewlekłego stresu



Psychiczne:

Kłopoty z pamięcią i koncentracją

Rozdrażnienie, niestabilność emocjonalna

Upośledzenie funkcji poznawczych

Zaburzenia nerwicowe

Depresja

Zespół stresu pourazowego

Zwiększone ryzyko nałogów



Fizyczne:

Dolegliwości bólowe (głównie głowy i pleców)

Chroniczne zmęczenie, wyczerpanie

Otyłość

Cukrzyca

Zaburzenia cyklu miesięczkowego, bezpłodność

Choroby układu pokarmowego: zespół jelita drażliwego, wrzody

Choroby układu krążenia (nadciśnienie, udar mózgu, zawał serca, choroba wieńcowa)

Częstsze infekcje

Stres a depresja

Przewlekły stres spowodowany problemami w pracy może być jedną z przyczyn depresji.

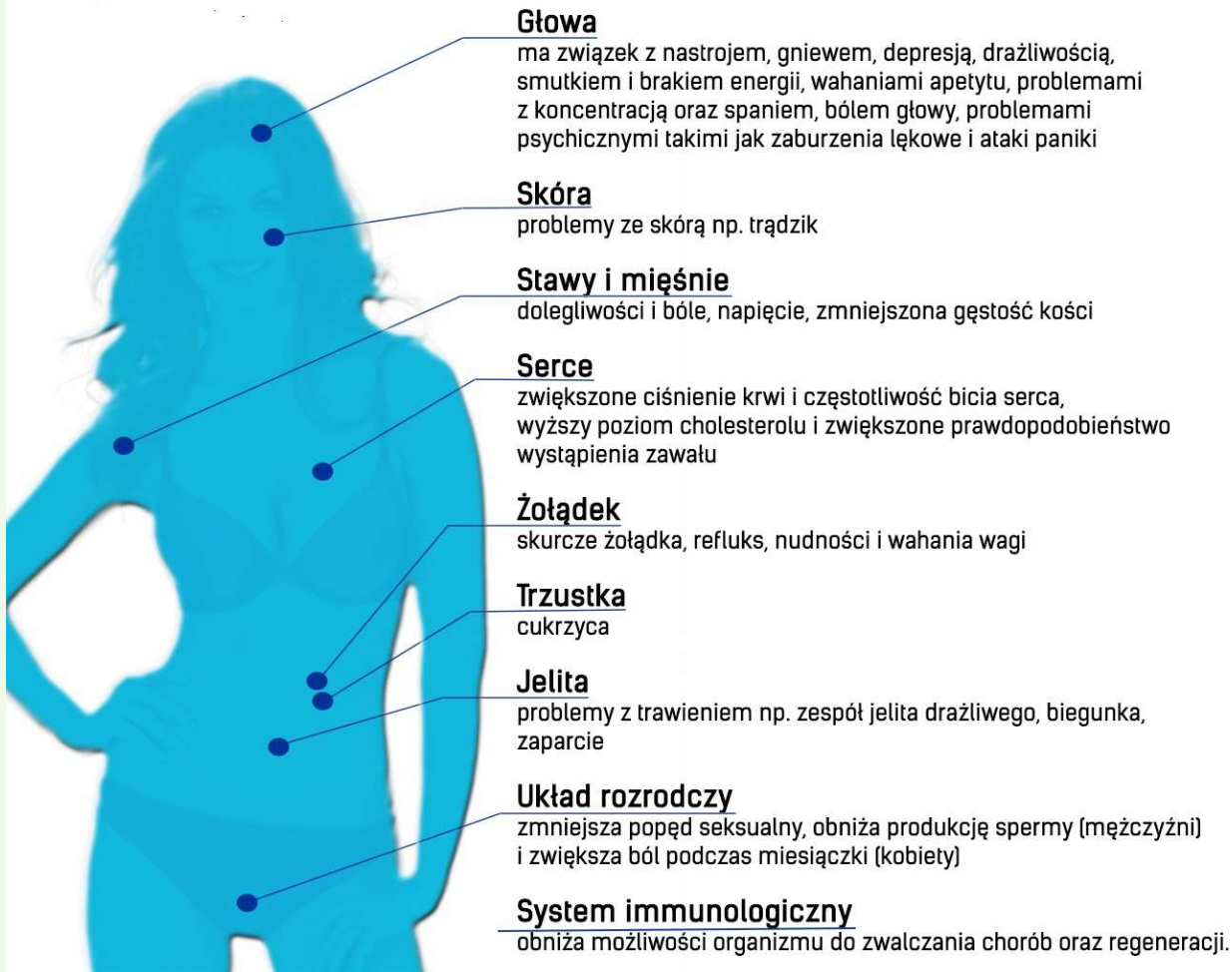
- ❑ *O ile stres jest naturalną reakcją naszego organizmu w sytuacji doświadczania trudności życiowych, to depresja jest stanem chorobowym, polegającym na utrzymującym się przez dłuższy czas poczuciu przygnębienia i spadku nastroju.*
- ❑ *Stanom obniżonego samopoczucia towarzyszą dodatkowo inne objawy, takie jak m.in. poczucie psychicznego i fizycznego wyczerpania, niska samoocena oraz niemożność przeżywania radości.*
- ❑ *Większość chorujących na depresję nie potrafi sobie z nią poradzić, obwinia się o swoje złe samopoczucie. Tymczasem, depresja jest chorobą, którą należy i można skutecznie leczyć.*
- ❑ *W jej leczeniu jest stosowana przede wszystkim terapia farmakologiczna (leki antydepresyjne), a także pomoc psychologiczna. Największą skuteczność osiąga się przy zastosowaniu obydwu metod jednocześnie.*

Stres a syndrom wypalenia zawodowego

- ❑ W sytuacji dużego zaangażowania w pracę i wysokich, niekiedy zbyt **wygórowanych oczekiwań** wobec wykonywanego zawodu, odpowiedzią na długotrwały stres może być syndrom określany mianem **wypalenia zawodowego**.
- ❑ Proces wypalenia zawodowego zwykle zaczyna się od poczucia **zmęczenia wykonywaną pracą**.
- ❑ Stopniowo dochodzi do głosu przeświadczenie o **braku zrozumienia** ze strony przełożonych i współpracowników, utrata możliwości rozwiązywania pojawiających się problemów i niemożność przystosowania się do trudnych sytuacji w pracy.
- ❑ Innym ważnym sygnałem wypalenia bywa postępujące **deprecjonowanie innych**, ignorowanie potrzeb współpracowników, podwładnych czy klientów.



Co STRES robi z Twoim ciałem



Głowa

ma związek z nastrojem, gniewem, depresją, drażliwością, smutkiem i brakiem energii, wahaniami apetytu, problemami z koncentracją oraz snaniem, bólem głowy, problemami psychicznymi takimi jak zaburzenia lękowe i ataki paniki

Skóra

problemy ze skórą np. trądzik

Stawy i mięśnie

dolegliwości i bóle, napięcie, zmniejszona gęstość kości

Serce

zwiększone ciśnienie krwi i częstotliwość bicia serca, wyższy poziom cholesterolu i zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia zawału

Żołądek

skurcze żołądka, refluks, nudności i wahania wagi

Trzustka

cukrzyca

Jelita

problemy z trawieniem np. zespół jelita drażliwego, biegunka, zaparcie

Układ rozrodczy

zmniejsza popęd seksualny, obniża produkcję spermy (mężczyźni) i zwiększa ból podczas miesiączki (kobiety)

System immunologiczny

obniża możliwości organizmu do zwalczania chorób oraz regeneracji.

Osoby szczególnie narażone na wypalenie zawodowe to takie, które:

- angażują się w pracę całym sercem,*
- mają duże oczekiwania wobec samego siebie,*
- ignorują własne granice przemęczenia,*
- spychają na dalszy plan własne potrzeby i interesy,*
- dobrowolnie i chętnie przejmują nowe obowiązki i zadania.*



❑ Istnieją **zawody**, których wykonywanie wiąże się w sposób szczególny z ryzykiem wypalenia zawodowego.

Chodzi o ten typ profesji, w którym **bliski kontakt emocjonalny** z innymi ludźmi jest wymagany do właściwego wykonywania pracy, np. w zawodzie

- **nauczyciela,**
- **pedagoga,**
- **psychologa,**
- **lekarza,**
- **menadżera**



❑ Pomocne w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu może być **wyznaczenie** sobie realistycznych celów i oczekiwań związanych z wykonywaną pracą oraz innymi ludźmi, a także **dystans** do problemów pojawiających się w trakcie wykonywania zadań zawodowych.

Indywidualna podatność na stres

- ❑ *Ludzie **różnią się** pod względem wrażliwości na czynniki wywołujące stres. Są osoby, dla których duża odpowiedzialność i presja czasu związana z wykonywaną pracą może być rodzajem wyzwania, które daje energię do jeszcze większego wysiłku.*
- ❑ *Dla innych, będzie to sytuacja trudna, **skutkująca pogorszeniem** ich funkcjonowania zawodowego.*
- ❑ *Na podstawie badań psychologicznych można wskazać też pewne cechy osób szczególnie narażonych na choroby **psychosomatyczne** (związane ze stresem).*



- ❑ *Klasyfikacja typów osobowości i wzorców zachowań związanych z większą lub mniejszą podatnością na stres oraz choroby odstresowe:*



Typ osobowości wzór zachowania typu A

*charakteryzuje osoby szczególnie **narażone na stres**, których zachowania i sposób funkcjonowania w miejscu pracy opiera się na nieodpartej potrzebie ustawicznego ruchu, gwałtownym jedzeniu, stałej **niecierpliwości** podczas wszystkich działań (np. irytacja powolnym działaniem kolegów z pracy), potrzeba robienia dwóch lub więcej rzeczy na raz, poczucia winy podczas odpoczynku, tendencja do planowania więcej i więcej podczas tej samej ilości czasu, chroniczne poczucie, że coś nagli, że jest mnóstwo rzeczy do zrobienia, poczucie **współzawodnictwa**, poczucie, że sukces to zrobić więcej w krótszym czasie oraz ocenianie siebie w kategorii liczb (np. liczba odbytych spotkań, przyjętych interesantów, odebranych telefonów).*

Typ osobowości wzór zachowania typu B

*jest pozbawiony charakterystycznych cech typu osobowości/wzoru zachowania typu A. Osoby o wzorze osobowości typu B **rzadko doznają zawału** serca przed 70 rokiem życia, niezależnie od wykonywanej pracy, choć również są ambitne.*

Osoba typu B doświadcza znacząco mniej stresu zarówno podczas pracy jak i podczas wypoczynku, w porównaniu z osobą typu A.

*Typ osoby na ogół **cierplivej, spokojnej** i nie nastawionej na rywalizację w warunkach konfrontacji.*



Typ osobowości wzór zachowania typu C.

*Osoba tego typu nie jest zdolna do **zachowań agresywnych**, charakteryzuje się natomiast **cierpliwością, kooperatywnością, brakiem asertywności, ukrywaniem negatywnych emocji (zwłaszcza gniewu) i uległością wobec zewnętrznych autorytetów.***

Jej cechy to ukrywanie się za łagodną dobrocią, niezdolnością do gniewu.

*Osoby o wzorze zachowania typu C cechuje także **brak swobody** w kontaktach, mała **aktywność społeczna, zależność od otoczenia, głębokie poczucie winy, poczucie opuszczenia i samotności, unikanie konfliktów, rezygnacja ze swoich potrzeb na rzecz innych***



Typ osobowości wzór zachowania typu D

to ludzie ze **skłonnością do przeżywania** negatywnych emocji (lęku, wrogości, gniewu).

Mają one ponadto tendencję do świadomego **powstrzymywania się** od wyrażania tych emocji „na zewnątrz”, szczególnie w sytuacjach społecznych, co jest motywowane obawą przed dezaprobatą i odrzuceniem ze strony innych osób.

Jak się okazuje u tego rodzaju osób ponad **czterokrotnie** wzrasta ryzyko poważnych chorób układu krążenia w porównaniu do ludzi, u których nie stwierdzono występowania wzorca zachowań typu D.



Czynniki ryzyka

Na podstawie wielu dostępnych badań można wyłonić pewne obiektywne czynniki środowiska pracy, które znacząco podnoszą poziom stresu u pracowników. Są to:

- ❑ **nieprzyjające** lub wręcz szkodliwe cechy fizyczne środowiska pracy: hałas, zapylenie, niewłaściwe oświetlenie, niewygodne miejsce pracy, itp.,
- ❑ **przeciążenie** zbyt dużą liczbą zadań, ich trudnością lub złożonością. Ale także niedociążenie pracą – monotonia, praca poniżej kwalifikacji pracownika,
- ❑ **niejasność** lub konflikt roli zawodowej,
- ❑ **brak kontroli** nad sposobem wykonywania pracy,
- ❑ **brak wsparcia** ze strony przełożonych lub współpracowników,
- ❑ **brak perspektyw** rozwoju zawodowego.



Stres a ryzyko wypadku przy pracy

- ❑ *Stres wpływa niekorzystnie na ryzyko wystąpienia wypadków przy pracy.*

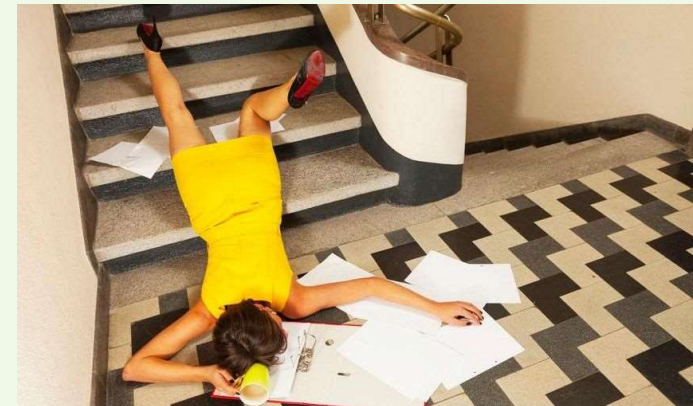
Według danych PIP, u źródeł wypadków ciężkich i śmiertelnych, zbadanych przez inspektorów pracy w 2013 r., dominowały przyczyny ludzkie, związane z niewłaściwym zachowaniem się poszkodowanych (46,9%) oraz złą organizacją pracy (41,5%).

Pozostałe 11,6% było wynikiem nieodpowiedniego stanu technicznego maszyn i urządzeń.

- ❑ *Z całą pewnością moglibyśmy uniknąć wielu tragicznych wypadków, gdyby nie presja czasu, „przeskakiwanie” z jednych obowiązków do drugich oraz zmęczenie pracowników.*

W sytuacji silnego stresu spada koncentracja uwagi na sposobie wykonywania pracy, zaburzona jest również pamięć operacyjna odpowiedzialna za racjonalne podejmowanie decyzji.

Może to skutkować obniżeniem jakości wykonywanej pracy, ale również tragicznymi w skutkach i bardzo kosztownymi błędami, które popełniają zestresowani pracownicy.



PORADY

1. Pamiętaj, że każdy z nas ma swój próg **odporności na stres**, po przekroczeniu którego nie jest w stanie pracować w sposób efektywny. Osoby doświadczające stresu próbują czasem **obniżyć przeżywane** napięcie przy pomocy alkoholu i innych **środków odurzających**. Nie likwiduje to przyczyn stresu w pracy, a pogłębia tylko problemy osób nadużywających tego rodzaju substancji.
2. Aby uniknąć nadmiernego **przeciążenia pracą**, postaraj się:
 - rozwijać zainteresowania **pozazawodowe**,
 - znaleźć czas na **uprawianie sportu** lub ćwiczeń fizycznych,
 - unikać odwlekania** i odkładania spraw „na później”,
 - przy wykonywaniu obowiązków **stosować hierarchię ważności**, zaczynać od najważniejszych,
 - wykonywać jedną czynność od początku do końca.



W walce ze stresem warto przygotować **indywidualny plan działania**:

- Zastanów się, jakie sytuacje w Twojej pracy wywołują **największe napięcie**?
- Wypisz je, a następnie **uszereguj**, zaczynając od tych, które są najbardziej stresujące.
- Zastanów się, co możesz zrobić, aby **ograniczyć** występowanie wymienionych przez Ciebie sytuacji – stresorów?
- Wybierz **działania**, które wydają się najlepsze dla Ciebie i możliwe do realizacji w danym momencie.





Przykładowe środki profilaktyczne

Przyczyna stresu: Zaskakiwanie nowymi zadaniami, zbyt duża ilość pracy

Co może pomóc?

- poproś przełożonych o określenie zadań, które powinny być zrealizowane w pierwszej kolejności;*
- poproś współpracowników o wsparcie;*
- wnioskuj do kierownictwa o rozdzielnie szczególnie uciążliwych obowiązków na większą liczbę pracowników;*
- o ile to możliwe korzystaj z nowoczesnych technologii, które ułatwiają wykonanie pracy (np. komputerów przenośnych, środków transportu).*



Przyczyna stresu:

✓ **wykonywanie zadań trudnych i skomplikowanych**

✓ **odpowiedzialność za innych ludzi**

✓ **duże konsekwencje błędu w pracy**

Co może pomóc? Zadbaj o czas na zapoznanie się z nowymi obowiązkami; podnoś swoje kwalifikacje zawodowe; proś o wsparcie, konsultuj się ze współpracownikami i przełożonymi; zapewnij sobie odpowiednią ilość czasu na podjęcie ważnych decyzji, realizację ważnych zadań.

Więcej proponowanych środków profilaktycznych znajdziesz w **broszurze PIP „Stres w pracy. Poradnik dla pracownika”**.

Nie wszystkie przyczyny stresu w pracy udaje się **usunąć**. Pozostaje wtedy ograniczyć poziom odczuwanego stresu poprzez stosowanie technik i strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Oto niektóre z nich:



1. Asertywne komunikowanie

- ❑ Jest umiejętnością **wyrażania swoich uczuć**, chęci, opinii w jasny, klarowny sposób, bez poczucia dyskomfortu czy niewygody, a jednocześnie respektując prawa i potrzeby innych ludzi.
- ❑ Nauka asertywności polega na ustaleniu **wyraźnych, osobistych granic**, których nie wolno przekroczyć osobom, z którymi mamy do czynienia na co dzień



2. Zarządzanie czasem

- ❑ Pozwala na nabycie umiejętności **wyznaczania celów**, ustalania hierarchii zadań i przeznaczania na nie odpowiedniej ilości czasu.
- ❑ Pomocne może być również **uporządkowanie przestrzeni**, w której pracujemy.

3. Zmiana podejścia do stresujących sytuacji

- Opiera się na **zmianie sposobu myślenia** na bardziej pozytywny, a także rezygnacji z negatywnego roztrząsania tego, co może się wydarzyć w przyszłości.
- Tutaj pomocne może być poszukiwanie **dobrych stron** stresującej sytuacji, szukanie w niej szans na przyszły rozwój.

4. Relaksacja

- Polega m.in. na stopniowym, metodycznym **rozluźnianiu mięśni**, koncentrowaniu się na własnym oddechu oraz wyobrażaniu sobie stanu przyjemności.
- Prowadzi do uspokojenia, **obniżenia napięcia psychicznego** i fizycznego oraz spowolnienia reakcji organizmu.
- Ważną rolę w treningu relaksacyjnym odgrywa **prawidłowe oddychanie**.
- Wyrównując oddech**, uwalniamy się od napięcia, które jest wynikiem stresu i przemęczenia. Z tego względu w chwili zwiększonego stresu warto postarać się o kontrolę nad oddechem, aby w ten sposób zapanować nad negatywnymi emocjami. Aby wprowadzić się w stan relaksacji, przydatna może być np. **ulubiona muzyka**.
- Stosowanie wymienionych technik **wymaga pewnego poziomu przygotowania**, a przede wszystkim **przećwiczenia**.
- Im częściej będziemy ich używać, tym lepszy będzie efekt polegający na **redukcji** negatywnych symptomów stresu

- ❑ Praca powinna być **przyjemnością**, podobno będzie kiedyś przywilejem, ale na razie to tylko teorie. W rzeczywistości zamiast zapału odczuwamy niepokój, lęk, pojawiają się zaburzenia somatyczne, jak np. bóle głowy, żołądka, zaburzenia apetytu obniżenie odporności.
- ❑ Pojawia się też **nadciśnienie czy zaburzenia krążenia**, nazywane chorobami dyrektorów, bo towarzyszą silnemu napięciu odczuwanemu zbyt regularnie, by organizm mógł sobie z tym poradzić. Często okazuje się, że te niepokojące objawy są spowodowane wyczerpaniem i początkami depresji, niediagnozowanymi właściwie.
- ❑ W Szwecji, gdy pracownik zgłosi, że cierpi na wyczerpanie związane z pracą, źle się czuje, **podlega opiece medycznej**. Dostaje ustawowo zapewnione zwolnienie na regenerację, odpowiednią diagnostykę i ewentualne wsparcie psychologiczne
- ❑ My musimy próbować **ratować** się sami. Trzeba w porę zareagować na objawy czynnościowe, czyli takie, które świadczą, że praca poszczególnych organów czy układów **została zaburzona**. To np. problemy trawienne, bóle brzucha, głowy, ale też kłopoty ze snem czy przewlekłe zmęczenie.
- ❑ Oczywiście, łykanie tabletek przeciwbólowych, uspokajających czy tych na zgagę przyniesie doraźną ulgę, ale jednak nie rozwiązuje problemu. Tu potrzebne jest **podejście całościowe**, bo każdy z nas inaczej reaguje na stres.

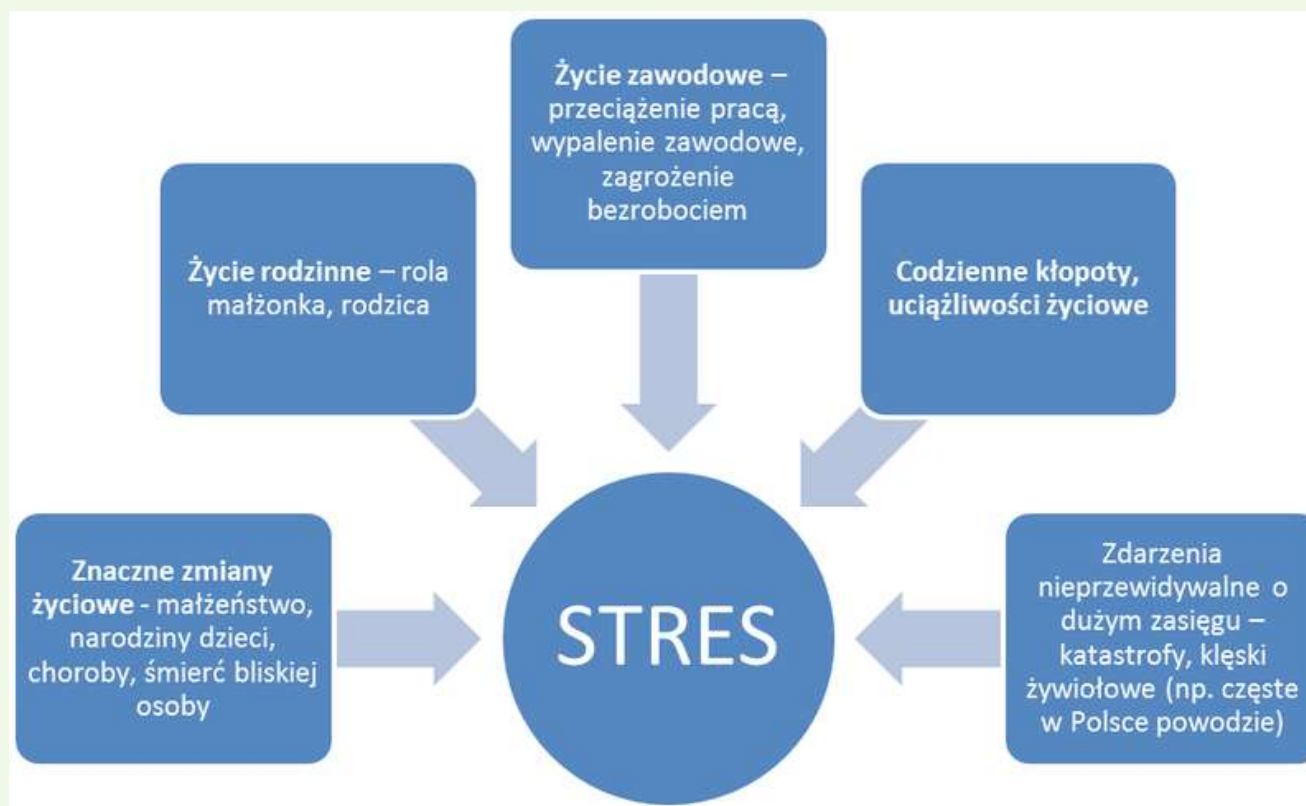
- ❑ *Stresowi w pracy łatwiej też zapobiec, kiedy zwyczajnie zadbamy o siebie. Bardzo ważna jest na przykład **dieta**, ale nie wymyślna, na którą i tak nie mamy czasu i siły.*
- ❑ *Pamiętajmy o **ciepłym posiłku** w ciągu dnia. Nie jadajmy w pracy drugiego śniadania w postaci jabłka czy jogurtu, bo niosą zbyt małą dawkę energii i szybko znów będziemy głodni i senni – dodając sobie siły kolejną kawą.*
- ❑ *Lepiej w godzinach 11-12 zjeść **ciepły sycący lunch**, który pozwoli nam dotrwać bez podjadania do późniejszej obiadokolacji, ale przede wszystkim zmniejszy szkodliwy wpływ stresu na układ trawienny.*
- ❑ *Jeśli mamy stresującą pracę, powinniśmy zbadać sobie **poziom potasu i magnezu** we krwi, bo tracimy je, gdy często sięgamy po kawę i napoje energetyczne, a wieczorem topimy stres w kieliszku. Warto też uzupełnić witaminy (D,C i E , z grupy B)*



- ❑ *Kiedy żyjemy w chronicznym stresie, przegapiamy **ważne symptomy kryzysu**. Zwróćmy uwagę, czy trzeci czy czwarty tydzień z kolei rano przeżywamy ogromną niechęć przed pójściem do pracy.*
- ❑ *Zaczynamy regularnie **gorzej sypiać, pojawiają się zaburzenia łaknienia**, np. nie możemy jeść lub przeciwnie – zajadamy stres. Rezygnujemy z czynności, które dotychczas służyły naszej przyjemności, jak aktywność towarzyska, sportowa, czy kulturalna.*
- ❑ *Może też pojawić się **agresja, wybuchy złości**. Wracamy do domu i krzyczymy na domowników, choć dotychczas tego nie robiliśmy*



Stres nierozłączny towarzysz człowieka



- ❑ Nauczmy się, że **wypoczynek i relaks** jest elementem higieny pracy. Tak jak każde urządzenie wymaga czasem chwilowego odłączenia od sieci elektrycznej, by lepiej działało. My podobnie.
- ❑ Takim wyłączeniem może być np. **sport po pracy** lub w przerwie w ciągu dnia, **wieczorny spacer z psem**, ale też **kontakty towarzyskie**.

Chodzi o rozładowanie energii potrzebnej do zawodowych wyzwań, nagromadzonej za dnia.

- ❑ Warto też mieć w kalendarzu czas na czynność, którą się po prostu lubi, coś zwyczajnego, jak rysowanie, gotowanie, majsterkowanie, co pochłania nas całkowicie, ale nie niesie ze sobą silnych emocji.



- ❑ Nie zapominajmy o działaniach w miejscu zatrudnienia. W eliminowaniu stresu zawodowego pomaga dobra **organizacja pracy**. Możemy mieć na nią wpływ.
- ❑ Możemy **negocjować** ilość obowiązków oraz termin ukończenia poszczególnych zadań. To pomoże zyskać pewność naszych kompetencji zawodowych.
- ❑ Zawsze warto **zawalczyć o swoje prawa**. Nawet w sytuacji mobbingu. Można próbować szukać pomocy w dziale HR, który ma narzędzia do tego, by rozwiązać konflikt.

A co, jeśli jednak na nic nie mamy wpływu?

- ❑ Czasem konieczna jest **zmiana pracy**.
- ❑ Kiedy uczymy się zmieniać swoje podejście do stresu, działamy **długofalowo**.
- ❑ To szansa nie tylko na ulgę, ale i furtka do **nowego etapu** w karierze.



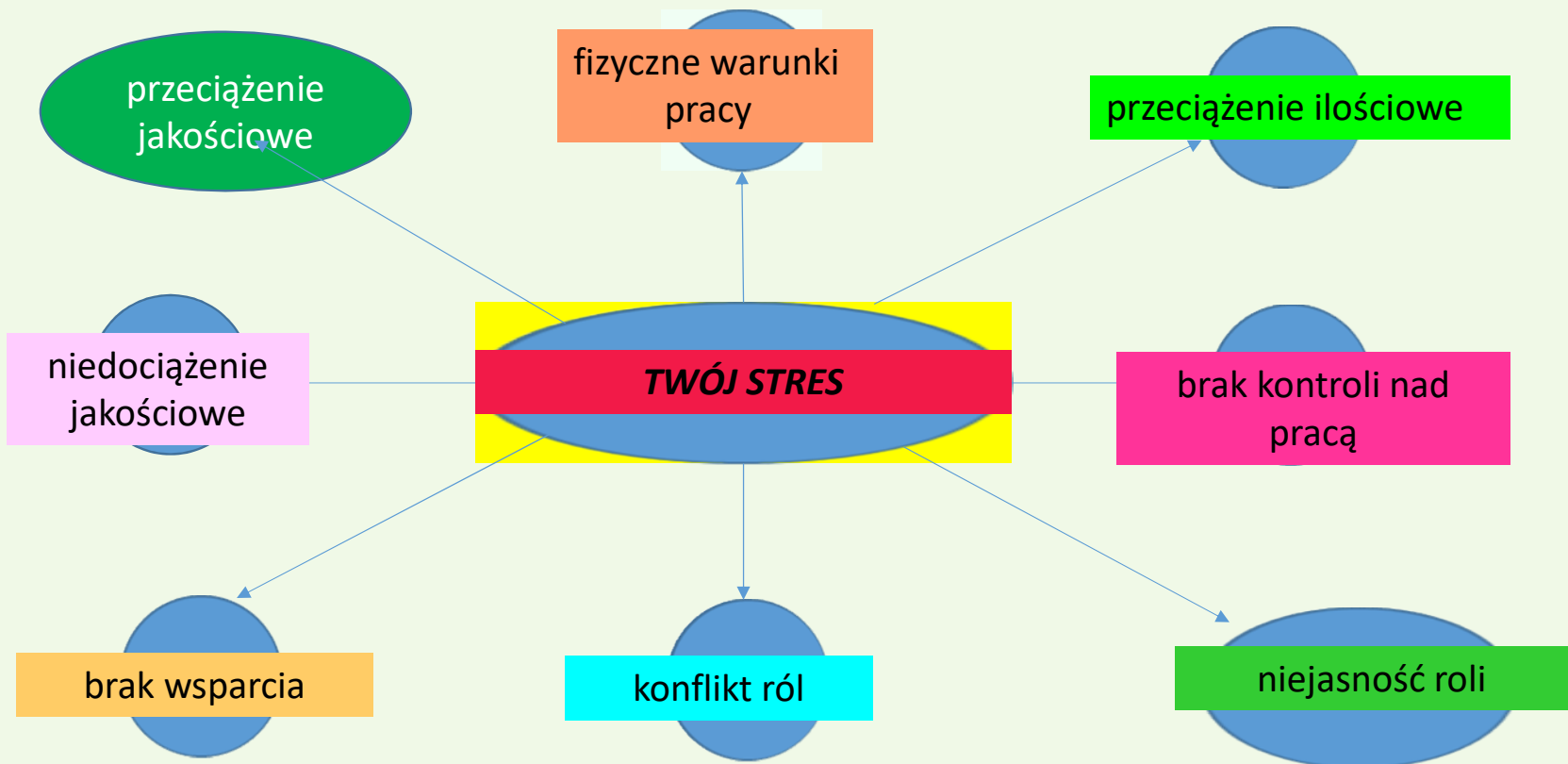
- ❑ **Data urodzenia** ma wpływ na to, jak radzimy sobie ze stresem w pracy. Pokolenie X, urodzone na przełomie lat 70. i 80. ubiegłego wieku, jest najbardziej przeciążone zawodowymi wyzwaniami. Zostało wychowane w przekonaniu, że aby do czegoś dojść, trzeba piąć się stale w górę, a celem życia jest dorabianie się. Stąd wpojony **perfekcjonizm** i ostatecznie łatwe popadanie w pracoholizm.



- ❑ Natomiast pokolenie Y, czyli milenialsi, urodzeni bliżej roku 2000, są o wiele lepiej zabezpieczeni przed stresem zawodowym. Urodzeni w dobrobycie, wyrosli w poczuciu, że **praca to tylko część życia**. Ważny jest też samorozwój i czas na **inne zainteresowania**.

- ❑ Codziennie mamy do czynienia z wieloma sytuacjami, które mogą **wywołać stres**. Projekty, zebrania, spotkania, zmiany, konflikt z szefem, koniec roku budżetowego, konferencje, problemy zdrowotne, to **dziesiątki stresorów**, czyli bodźców prowadzących do braku równowagi psychicznej i fizycznej.
- ❑ **Jesteśmy tyranizowani przez deadline'y, które prowadzą do nieustannego napięcia i utrzymują nas w stanie ciągłej gotowości.**
- ❑ Nieustannie rośnie też **liczba zadań**, a czas przeznaczony na ich wykonania kurczy się. W efekcie popełniamy błędy, spóźniamy się, jesteśmy **przemęczeni**, a stres rośnie. Mało tego, udziela się on **otoczeniu**. Pojawiają się konflikty, kłótnie i nieporozumienia.



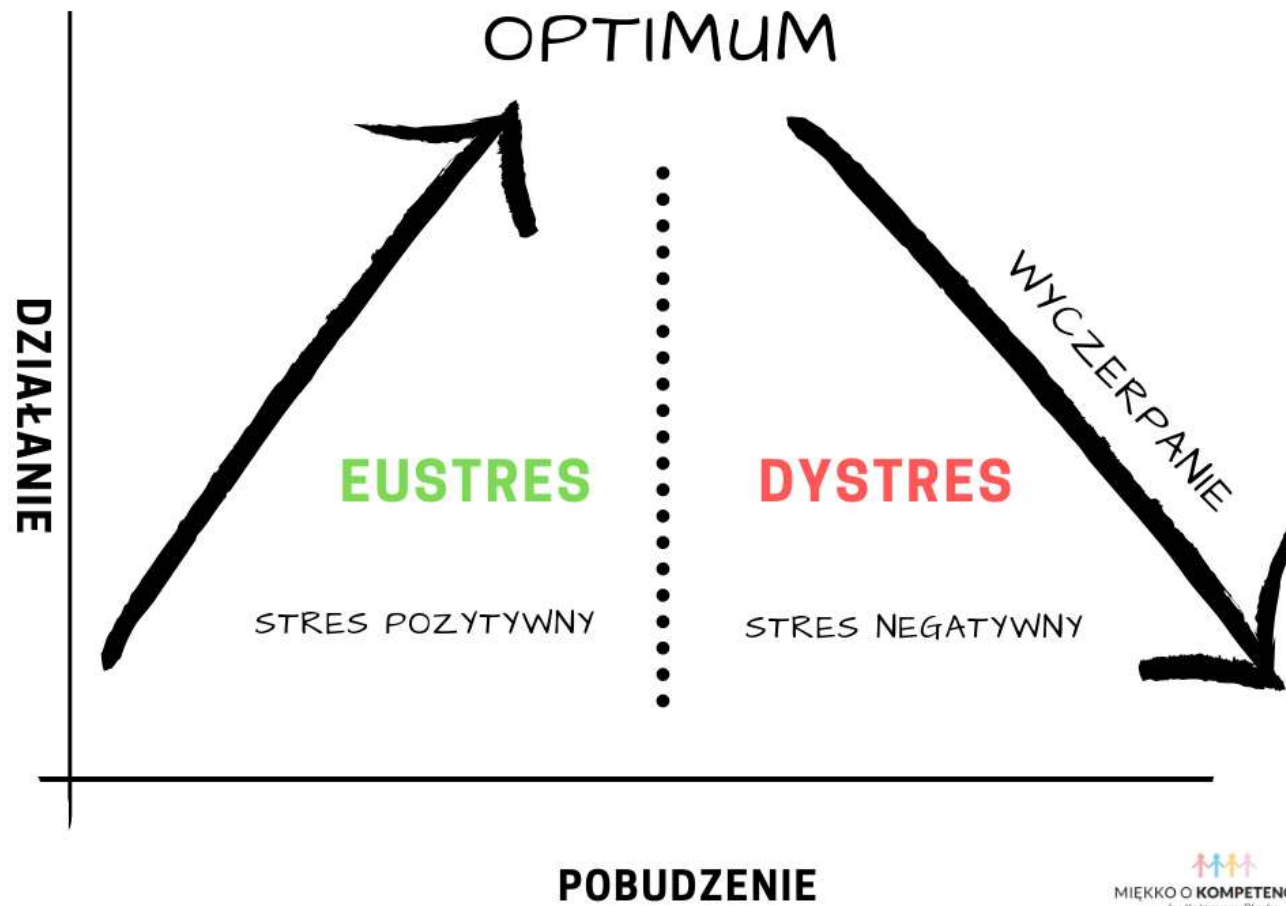


Przyczyny stresu w pracy

Dwie twarze stresu: eustres i dystres

- ❑ Jednak stres ma **dwie twarze**, jak Dr Jekyll i Mr. Hyde. Pierwszy to ten dobry, przez naukowców nazywany **eustresem**, jest konstruktywny, pobudza do działania i nas mobilizuje.
- ❑ Niestety, jest **dość rzadki**, bo nie co dzień jedziesz na wakacje, rodzisz dziecko, zmieniasz pracę, dostajesz awans i podwyżkę czy kupujesz mieszkanie.
- ❑ Ten drugi, **dystres**, jest gorszy. Niesie ze sobą **cierpienie**, szarpie nerwy, ściska żołądek, skraca oddech, sprawia, że tracimy życiową energię. Jest to negatywna wyniszczająca forma stresu, która powoduje, że stajemy się agresywni i wybuchowi.







- ❑ *Ciągłe nakładanie na siebie kolejnych obowiązków w efekcie przekłada się nie tylko na coraz większą **ilość nadgodzin**, lecz także odczuwanie stresu każdego dnia. Zmęczona głowa nie jest w stanie podołać wszystkim obowiązkom, zaczynamy **zapominać o pewnych sprawach**, popełniając błędy, które później są nam wytykane przez inne osoby.*
- ❑ *W efekcie pojawia się przewlekły stres, który towarzyszy nam nie tylko w **samej pracy**, lecz także **wieczorami**, gdy przestajemy umieć się odprężyć, cały czas myśląc o obowiązkach zawodowych.*
- ❑ *W konsekwencji stres pojawia się też **w nocy**, powodując problemy ze **snem** czy sprawiając, że wybudzamy się w środku nocy i nie możemy ponownie zasnąć. W efekcie jesteśmy wykończeni w ciągu całego następnego dnia. Organizm jest **przeciążony** i podatny na różnego rodzaju **zachorowania**.*



- *Bardzo przykre jest to, że w dzisiejszych czasach większość osób aktywnych zawodowo jest **narażonych** na przewlekły stres. Kiedyś, gdy żyliśmy o wiele wolniej, o stresie mówiło się u osób, które przeżyły **traumatyczne chwile w swoim życiu**, na które nie miały wpływu, jak np. śmierć bliskiej osoby. Teraz przewlekły stres mamy niemalże na własne życzenie, ponieważ nie zauważamy, jakie konsekwencje będzie mieć stałe wymaganie od siebie czegoś więcej.*



- ❑ *Oddziaływanie przewlekłego stresu na organizm człowieka jest **mocne i niszczące**. Długotrwały stres przestaje już być naturalną reakcją naszego organizmu, której celem jest zmobilizowanie nas do walki i rozwiązania jakiegoś problemu.*
- ❑ *Długotrwały stres doprowadza do **stopniowego wyniszczenia organizmu**, powodując depresję, nerwicę czy stany lękowe. Osłabia też pracę układu odpornościowego, przez co jesteśmy mocno narażeni na różnego rodzaju infekcje. Zaostrza też objawy wielu autoagresywnych chorób, jak np. choroba Hashimoto, Gravesa-Basedowa czy łuszczyca.*
- ❑ *Bardzo ważne jest **niedopuszczanie** do tego, by stres przerodził się w długotrwały. Należy uważnie obserwować swój organizm, aby w odpowiednim momencie móc **zacząć działać**. Ważne jest wypracowanie odpowiednich sposobów redukujących napięcie, czyli dobrych dla nas metod relaksacji.*
- ❑ *W trudniejszych przypadkach, gdy samodzielne próby zrelaksowania się nie działają, dobrze jest porozmawiać z **psychologiem**.*



- ❑ *Przewlekły stres doprowadza do **problemów z trawieniem**, które w konsekwencji mogą rozwinąć się w chorobę wrzodową, wywołuje bóle głowy, napięcie w mięśniach w całym organizmie oraz zaburza pracę układu krążenia. Obniża odporność oraz może powodować problemy seksualne.*
- ❑ *Reagujmy na **pierwsze objawy stresu**, jak problemy ze snem, uczucie ucisku w żołądku i nerwowości w sytuacjach, które wcześniej nie wywołałyby u nas takiej reakcji, problemy z koncentracją czy zaburzenia żywienia (niechęć do jedzenia, brak apetytu lub wręcz przeciwnie – nadmierny apetyt, który często jest sposobem tzw. zjadania emocji).*
- ❑ ***Przewlekły stres** osłabia nasz układ odpornościowy, przez co częściej łapiemy różne infekcje.*



- ❑ *Stres to obszerny temat. Pamiętaj, że wiele badań mówi jasno - stres to cichy zabójca. Obniża naszą odporność, a wtedy zwykła infekcja przeradza się w poważną chorobę.*
- ❑ *W pracy stresujemy się wieloma sprawami, choć na wiele z nich nie mamy żadnego wpływu.*



Warto czasem się zastanowić czy naprawdę warto?.... skrócić nasze cenne życie.....

Chciałam podziękować wszystkim autorom artykułów i zdjęć od których czerpałam pomysły i natchnienie....



Oferta edukacyjna Szkoły Policealnej dla Dorosłych

w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Krakowie, os. Szkolne 21

tel.: (12) 64 45 1 66, (12) 64 21 900 w. 13, 15, 16 lub 17

**jest też Szkoła Policealna dla Dorosłych zajęcia odbywają się w sobotę-niedziela co 2 tygodnie
Technik BHP (1 kwalifikacja – 1,5 roku)**

Technik bezpieczeństwa i higieny pracy sporządza bieżące i okresowe analizy stanu bhp w zakładzie pracy, rozwiązuje bieżące problemy techniczne i organizacyjne związane z bhp w skali zakładu pracy i w odniesieniu do stanowisk pracy. **Kontroluje** stan bhp w zakładzie, **sporządza** sprawozdania i protokoły pokontrolne oraz opinie dotyczące spełniania wymagań bezpieczeństwa i higieny pracy, ocenia ekonomiczne skutki zagrożeń, wypadków przy pracy i chorób zawodowych. **Dobiera właściwe środki** ochrony dla pracowników na poszczególnych stanowiskach pracy, **nadzoruje** wykonywanie zleceń służb kontrolujących warunki bhp we wszystkich instytucjach.

Zajęcia odbywają się w **systemie zaocznym** co oznacza, że zjazdy organizowane są co dwa tygodnie w sobotę oraz w niedzielę. Szkoła posiada **pozytywną** opinię Kuratora Oświaty oraz uprawnienia **szkoły publicznej**. Kształci na podstawie programu Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Prezentacja zrobiona w oparciu o materiały z :

- <https://www.seka.pl/kto-jest-bardziej-podatny-na-stres/>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjTzIF05nvAhWFmIsKHb3LBwQQ7Al6BAgBEAQ&biw=1440&bih=799#imgrc=EsQJmcjc4t8wXM>
- http://www.streswpracy.pl/?page_id=17
- <https://naturalnieozdrowiu.pl/stres-w-pracy-jak-sobie-z-nim-radzic/>
- <https://deltatraining.pl/najwazniejsze-artykuly/sposoby-na-stres-i-lek-oraz-zmartwienie/>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjTzIF05nvAhWFmIsKHb3LBwQQ7Al6BAgBEAQ&biw=1440&bih=799#imgrc=ZXwvdbFJO7DvM&imgdii=kieK8FLY1KifpM>
- <https://togethermagazyn.pl/przewlekly-stres-jak-odbija-sie-na-naszym-zdrowiu/>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnIIsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=6c82MdfxO0YySM>
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnIIsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=kMj5vkVP_-zS1M
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnIIsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=2Psy7Ahtlht1YM>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnIIsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=6c82MdfxO0YySM>

- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=pefb3qmmQI2UsM>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=2IMieehH0vPDnM>
- <https://szkolenia.avenhansen.pl/artykuly/Stres-Twoim-wrogiem-czy-przyjacielem-Jak-radzic-sobie-ze-stresem-i-przeciwdzialac-wypaleniu-zawodowemu.html>
- <https://ipsycho.pl/2017/03/19/wyrwij-sie-ze-szponow-stresu>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=42n3qHHAKLNMsm>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=VmyT2IP8JzpgcM>
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=kPRc5qzO_8ueFM&imgdii=-xIYW7aVz8PbFM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=-ec-4jfxR_q2DM
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=3-KRJP62mrArwM>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=rw5Sef2cgWqAqM>
- <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=Stres+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjH6oOgtZzvAhUnllsKHS3IDmIQjJkEeqQIARAB&biw=1366&bih=667#imgrc=dwQ9Q8DrpHEv3M>
- <https://www.google.com/search?q=stres%20obrazki&tbm=isch&hl=pl&sa=X&ved=0CB0QrNwCKABqFwoTCLjX28fknO8CFQAAAAAdAAAAABAE&biw=1349&bih=667#imgrc=7ugjQ3fUyPRziM>
- https://edukacja4u.pl/policealna-szkola/technik-bezpieczenstwa-i-higieny-pracy/?gclid=EA1aIQobChMIlpWP3-Gq7wIVIJGyCh0v4wAvEAAYBCAAEqJ5JfD_BwE
- https://www.google.com/search?q=ludzie+zdj%C4%99cia&tbm=isch&ved=2ahUKEwjwpuA8qDvAhXIIlsKHYxSDhIQ2-cCegQIABAA&oq=ludzie+zdj%C4%99cia&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAyBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeOggIABAHEAUQHjoICAAQCBAHEB46BQgAELEDoggIABCxAxCDAToECAAQAZoECAAQQ1CgrwFY6t0BYO2GAmgAcAB4AIABclgBqCSAQxMC4xMZgBAKABAa0BC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=fzJGYKOHesiRrgSMpbmQAQ&bih=667&biw=1366#imgrc=ZR3v8aV2_D_SpM&imgdii=S9Rbpbz-Ela9CM

- https://www.google.com/search?q=smutni%20ludzie&tbm=isch&hl=pl&sa=X&ved=0CCEQtI8BKAJqFwoTCMC01Z_yoO8CFQAAAAAdA AAAABAF&biw=1349&bih=667#imgrc=cwXLczXXOZ-1PM
- <https://photodune.net/item/a-sad-young-woman-with-a-group-of-friends-occupied-with-modern-technology/22995990>
- <https://photodune.net/item/group-of-doctors-with-face-masks-looking-at-camera-corona-virus-concept/26313896>
- <https://photodune.net/item/portrait-of-senior-tourist-couple-hikers-standing-in-nature-looking-at-camera/26260738>
- <https://photodune.net/item/senior-couple-painting-walls-in-new-home-resting-relocation-concept/26260318>
- <https://photodune.net/item/group-of-doctors-with-face-masks-looking-at-camera-corona-virus-concept/26313900>
- <https://photodune.net/item/dentists-in-dental-office-dressed-in-ppe-suit-using-tablet-pc/29345474>
- https://www.google.com/search?q=ludzie++sport+zdj%C4%99cia&tbm=isch&ved=2ahUKEwi0I4iR8qDvAhXGlosKHX_bAq8Q2-cCegQIABAA&oq=ludzie++sport+zdj%C4%99cia&gs_lcp=CgNpbWcQDDoCCAA6BggAEAcQHjoICAAQCBAHEB5Qz6EBWIDCAWCrzAFoAHAAeACA AWqIAY0FkgEDNi4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=ojJGYLS-JsatrGT_tov4Cg&bih=667&biw=1366#imgrc=ieBdnoV2vfft_M
- <https://pixnio.com/ja/%E3%82%B9%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%84/%E8%87%AA%E8%BB%A2%E8%BB%8A%E7%AB%B6%E6%8A%80/%E3%83%AC%E3%83%BC%E3%82%B9%E3%80%81%E7%AB%B6%E4%BA%89%E3%80%81%E3%83%9B%E3%82%A4%E3%83%BC%E3%83%AB%E3%80%81%E8%87%AA%E8%BB%A2%E8%BB%8A%E3%80%81%E3%83%90%E3%82%A4%E3%82%AF%E3%80%81%E8%BB%8A%E3%80%81>
- <https://echodnia.eu/pracownicze-plany-kapitalowe-co-mozesz-zrobic-ze-srodkami-zgromadzonymi-w-ppk/ga/c3-15461610/zd/48175972>
- <https://www.google.com/search?q=zdj%C4%99cie+pip+bhp&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=aviyc2B8lu-bGM%252CGkemq9jNplbDdM%252C &vet=1&usq=AI4 -kRN0WEI87ItpYFGqkRSzQwB fXNDA&sa=X&ved=2ahUKEwiUq63l-KDvAhVMCRAIHVhuB4kQ9QF6BAqFEAE#imgrc=M6NCSc2xRO35tM>
- <https://photodune.net/item/group-of-friends-laughing-and-playing-with-mobiles/28776401>
- <https://photodune.net/item/lycian-way/30903712>

- https://www.google.com/search?q=ludzie++smutni+zdj%C4%99cia&tbm=isch&chips=q:ludzie+smutni+zdj%C4%99cia,online_chips:uczucia&hl=pl&sa=X&ved=2ahUKEwj0-WP-6DvAhUOTOSKHcTYBroQ4IYoAXoECAEQGg&biw=1349&bih=667#imgrc=qCf6mCH3Oq9IRM&imgdii=Tsz0x29GtLbq8M
- <https://photodune.net/item/hike-in-turkey/19947354>
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667#imgrc=pziqcejYRYWrFM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667#imgrc=MoPP-MOtD9YwAM&imgdii=6Wx2oMJ6C5JXJM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667#imgrc=6Wx2oMJ6C5JXJM&imgdii=ZrrqFAiPVWnaSM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667#imgrc=zOJ6sGa5nkBPqM&imgdii=7mRN8l6wirx2mM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667#imgrc=MoPP-MOtD9YwAM&imgdii=A3T6l-OaliY5XM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=m%C5%82odzi+ludzie+zdj%C4%99cia&sa=X&ved=2ahUKEwjSvJzP_KDvAhUIt4sKHVaxAD8QjJkEeqQIAxAB&biw=1366&bih=667#imgrc=7awCbJgv-6WNSM&imgdii=8DAm3jHkbHKKeM
- https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=zdj%C4%99cia+ludzi+przed+i+po+operacjach&sa=X&ved=2ahUKEwjU1-LH_6DvAhUrmYsKHWE7BGkQjJkEeqQIAhAB&biw=1366&bih=667#imgrc=ueMALBqObsrMsM
- https://www.google.com/search?q=nieszcz%C4%99%C5%9Bliwi+ludzie+ludzie&tbm=isch&ved=2ahUKEwjLs_yggKHvAhXyl4sKHfsMAzkQ2-cCegQIABAA&oq=nieszcz%C4%99%C5%9Bliwi+ludzie+ludzie&gs_lcp=CgNpbWcQDFCc3AJYr-UCYLL3AmgAcAB4AIABblgBrQKSAQMyLjGYAQcGAAQgAQQnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=ckFGYMuyBfKvrgT7mYzIAw&bih=667&biw=1349&hl=pl#imgrc=OujioujKABUxIM

- https://www.google.com/search?q=nieszcz%C4%99%C5%9Bliwi+ludzie+ludzie&tbm=isch&ved=2ahUKEwjXyMy4gKHvAhVQgosKHdYJC00Q2-cCegQIABAA&oq=nieszcz%C4%99%C5%9Bliwi+ludzie+ludzie&gs_lcp=CgNpbWcQDFAAWABg9rEJaABwAHgAgAEAiAEAkGEmAEAggELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=o0FGYJfrJtCErgTWk6zoBA&bih=667&biw=1349&hl=pl#imgsrc=z9oMc2UelbOGBM&imgdii=3WdO2oAf1XE9M
- https://www.google.com/search?q=zapracowani+ludzie&tbm=isch&ved=2ahUKEwie4cuCgaHvAhWBxSoKHRzQDoUQ2-cCegQIABAA&oq=zapracowani+&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADIECAAQGDoeCAAQHjoICAAQsQMQGwE6BQgAELEDOgQIABADogQIABBDogIABCxAXBDogYIABAKEBhQ3t8IWOKbCWCFwAlOAHAAeAOAAXKIAdYbkgEFMjguMTCYAQCgAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=PkJGYJ7KMYGLqWgCoLuoCA&bih=667&biw=1349&hl=pl#imgsrc=MqELwCHFHVGE8M
- https://www.google.com/search?q=tw%C3%B3rczy+ludzie&tbm=isch&ved=2ahUKEwiFycW4iqHvAhXItSoKHQ15ApsQ2-cCegQIABAA&oq=tw%C3%B3rczy+ludzie&gs_lcp=CgNpbWcQDDoHCAAQsQMQQzoFCAAQsQM6AggAOgQIABBDOgYIABAHEB46CAgAEAgQBxAeUIh1WPr3AWDFmAJocnAAeACAAYcBiAGZGJIBBTIxLjExmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=H0xGYMW9NcjrqqGN8onYCQ&bih=667&biw=1349&hl=pl#imgsrc=cN6OSILP7JORYM&imgdii=fROo0safw3XRKM
- https://www.google.com/search?q=zdjecia+wypadki+bhp&tbm=isch&ved=2ahUKEwiSkOCji6HvAhXQwCoKHWRAD74Q2-cCegQIABAA&oq=zdjecia+wypadki+bhp&gs_lcp=CgNpbWcQDDoCCAA6BggAEAgQHICWxQFY4eIBYIH1AWgAcAB4AIABelgBtwqSAQQxMC40mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=AE1GYJKQK9CBqwHkgL3wCw&bih=667&biw=1349&hl=pl#imgsrc=0PlmUfqGMuA_xM
- https://www.google.com/search?q=zdjecia+wypadki+bhp&tbm=isch&ved=2ahUKEwiSkOCji6HvAhXQwCoKHWRAD74Q2-cCegQIABAA&oq=zdjecia+wypadki+bhp&gs_lcp=CgNpbWcQDDoCCAA6BggAEAgQHICWxQFY4eIBYIH1AWgAcAB4AIABelgBtwqSAQQxMC40mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=AE1GYJKQK9CBqwHkgL3wCw&bih=667&biw=1349&hl=pl#imgsrc=0PlmUfqGMuA_xM&imgdii=E1jtFWYBbx_2UM