



**Anna
Moraniec**

CHORY jak urzędnik

Znajnowszego, trwającego 8 lat „Ogólnopolskiego badania nad bezpieczeństwem pracy biurowej Ergotest” wynika, że na sto stanowisk komputerowych tylko dwa w pełni spełniają wymogi ergonomii. To podobno sprawia, że urzędnicy mają niższą wydajność pracy i szereg dolegliwości, które można wręcz uznać za choroby zawodowe. Wśród nich są: zaburzenie krążenia w kończynach, podrażnienie skóry i alergie, usztywnienie mięśni, zawroty i ból głowy, zaburzenia widzenia i osteoporoza. W przypadku ciężarnych tryb pracy prowadzony przez urzędników może prowadzić nawet do przedwczesnego porodu lub poronienia!

Z badań wynika, że w najgorszych warunkach pracują urzędnicy zatrudnieni w administracji państwowej i samorządowej! Biedacy! Do tej pory pracę w biurze postrzegano jako najmniej uciążliwą. Wszyscy zazdrościli urzędnikom. Otóż badania wykazały jednoznacznie, że nie ma im czego zazdrościć! Przywilej nicnierobienia, który przylgął do urzędników, jest jak najbardziej niesłuszny, a w dodatku okupiony utratą zdrowia. Co tam wysokie apanaże, ciepłe posadki, stałe pensje, nagrody, skoro w zamian czyhają na nich dziesiątki chorób, mogących zagrozić nawet ich życiu.

Długotrwała praca w pozycji siedzącej stanowi duże obciążenie dla urzędniczego kręgosłupa. Sprzyja osłabianiu mięśni, a to zwiększa ryzyko występowania wad postawy. Największy problem zdrowotny pracowników biurowych stanowią dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Praca przy komputerze pociąga za sobą również duże obciążenia psychiczne. Z powodu stresu i pośpiechu cierpi ich układ krążenia, system nerwowy, a nawet układ pokarmowy. Stres może się stać przyczyną nadciśnienia, wywołać udar mózgu lub zawał serca! Objawy fizjologiczne stresu rzutują zaś na zdrowie pracownika i jego sferę psychologiczną, powodują zmęczenie, dekoncentrację, brak uwagi, które mogą się przyczyniać do pogorszenia jakości pracy i wypadków.

Jak pomóc udrażnionym urzędnikom? Czy żeby zapobiec rozwojowi chorób układu ruchu, wystarczy namówić ich do zwiększenia aktywności fizycznej po pracy? A na rozładowanie stresu zalecić im więcej ploteczek i „wyjść na miasto” celem oderwania wzroku od szkodliwego promieniowania monitora? Nie! Chcąc chronić przemęczonego pracą urzędnika przed przedwczesnym kalectwem lub śmiercią, trzeba mu zaproponować inne wyjście. Co? Na przykład przekwalifikowanie się po 5 latach pracy na „stanowisku”, czyli to, co urzędnicy na co dzień proponują młodym, wykształconym, mądrym ludziom, którzy nie mając tzw. pleców, bezskutecznie poszukują pracy.