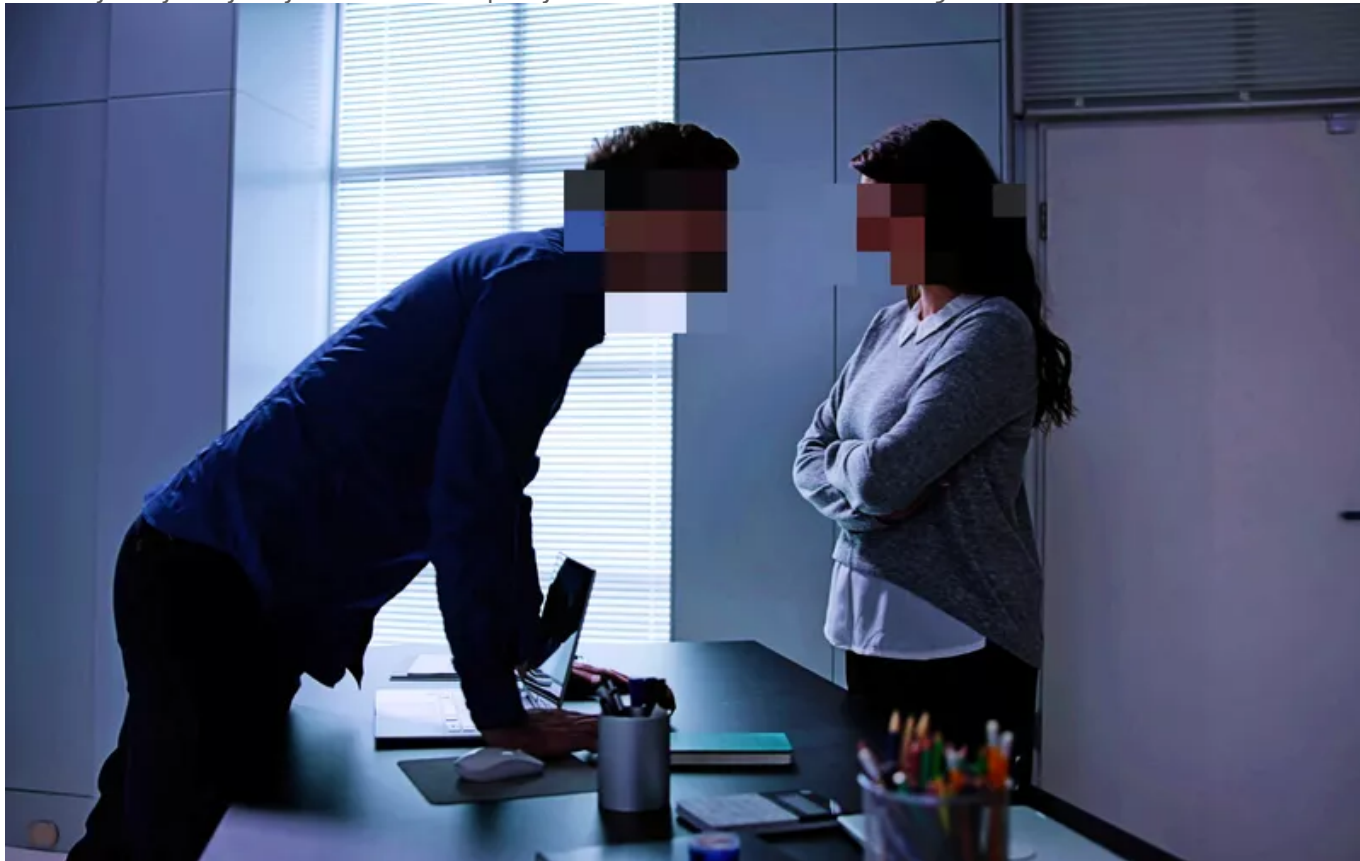


Koliko zlostavljanje na poslu može naštetiti zdravlju žrtve? Psihologinja: 'Možda ću zvučati dramatično, ali ultimativna posljedica je smrt'

Stručnjakinja objašnjava kakve sve posljedice može ostaviti mobbing



MIRTA VRANJEŠ 20. 09. 2024. 5 PREPORUKA

FOTO: PROFIMEDIA/ILUSTRACIJA



Zlostavljanje na radnom mjestu ([mobbing](#)) je neprijateljsko i neetično ponašanje prema zaposleniku od strane kolega, nadređenih ili podređenih. U Udruzi mobbing doznajemo da je omjer žena i muškaraca, žrtava mobbinga, otprilike 70 posto žena naspram 30 posto muškaraca.

Pravna savjetnica udruge [Suzana Blanuša](#) u razgovoru za Telegram otkriva da postoje razlike u načinu zlostavljanja žena i muškaraca. Žene postaju žrtve mobbinga ili povrede radnih prava nakon povratka na posao, posebno ako su koristile [bolovanje zbog bolesnog djeteta](#) ili ako rade na pola radnog vremena zbog brige o djetetu.

„Također, spolno uznemiravanje na radnom mjestu uglavnom prijavljuju žene. One često navode i da su meta ismijavanja, komentiranja ili ogovaranja vezanog uz njihov privatni obiteljski život i bračni status. S druge strane, muškarci češće prijavljuju fizičke napade na radnom mjestu, poput nasrtaja ili pokušaja fizičkih sukoba. Kada je riječ o ostalim oblicima mobbinga, razlike između radnica i radnika su manje izražene“, dodaje Blanuša.

‘Govorio mi je da sam loš radnik’

Telegram je otvorio prostor žrtvama **mobbinga** koje su se ohrabrile i ispričale svoja iskustva. Čitateljica iz Zagreba (podaci poznati redakciji) ispričala je da ju je šef od samog dolaska na novi posao počeo dodatno opterećivati sitnim, malim obavezama koje nisu bile u opisu njezina radnog mjesta i s kojima se nije snalazila, a nosile su sa sobom veću odgovornost od one koju je trebala imati.

“Nisam uspijevala ispuniti još i te dodatne zadatke na način kako je on to zamislio. Bio je očito nezadovoljan sa mnom i nije to skrivao, govorio mi je da sam loš radnik, nesposobna i da ne zna zašto me je direktorica uopće primila na posao. Pokušala sam razgovarati s njim i rekla sam mu da su ti poslovi koje mi daje izvan onoga što bih trebala raditi, no on je rekao da su to sve jednostavne stvari koje ‘znaju i ptice na grani’”, dodaje.

“Malo pomalo, vjerojatno zato što bi to i ‘ptice na grani znale napraviti’, moje samopouzdanje i vjera u to da se mogu nositi sa svim izazovima posla kojeg inače volim raditi su opadali. Počela sam griješiti i u stvarima u kojima nikad prije nisam griješila. Osjećala sam se loše kad sam odlazila na posao i znala da će on biti u mojoj smjeni. Problemi s probavom i povraćanje postali su dio moje svakodnevice. S posla bih odlazila sa suzama u očima i osjećajem da sam kao osoba, radnica i žena potpuni promašaj i bezvrijedna. Potražila sam stručnu pomoć, a liječenje i odlasci psihijatru traju još uvijek, nekoliko godina nakon što sam otišla iz te tvrtke”, navodi.

Mobbing ozbiljno narušava zdravlje

Psihologinja **Helena Rašić** svakodnevno se susreće sa žrtvama mobbinga u svojem radu. Upozorava na štetu koju zlostavljanje na poslu čini zdravlju žrtve. Na pitanje koje su moguće zdravstvene posljedice koje žrtva može imati radi li dulje vrijeme u uvjetima mobbinga, Rašić odgovara: „Možda ću zvučati dramatično, ali ultimativna posljedica je smrt“.

„Visoki krvni tlak preopterećuje kardiovaskularni sustav i može uzrokovati i moždani i srčani udar, a dugoročno ostavlja posljedice i kada je saniran, u vidu kraćeg očekivanog životnog vijeka. Kada smo pod prevelikim stresom, naš sustav za metabolizam šećera ne radi dobro i vrlo je lako završiti prvo s inzulinskom rezistencijom, a zatim i dijabetesom, što dodatno potiče i nedostatak kretanja i uopće interesa za zdrave aktivnosti. Stres uzrokuje teškoće kod spavanja što napravi vrlo značajnu štetu cijelom organizmu“, objašnjava psihologinja.

Nažalost, mogućih posljedica po zdravlje žrtve ima još. „Razdražljivost i umor mogu učiniti žrtvu manje opreznom i povećati šansu prometne nesreće, kao i ozljede na radu. Nespretnost može uzrokovati različite nezgode u domu i na poslu“, dodaje.



Helena Rašić

PRIVATNA ARHIVA

‘Žrtva se može dovesti u opasne situacije’

„Zbog nedostatka osjećaja kontrole, žrtva može postati agresivna u okolini i dovesti se u opasne situacije ili ugroziti bližnje. Na kraju, depresija koja je neminovna posljedica rada u mobbingirajućoj okolini može dovesti do suicida, i to se događa i češće nego što bismo to voljeli priznati“, upozorava Rašić.

Navodi da je liječenje od posljedica mobbinga najčešće posao cijelog tima liječnika, a ne jednog zdravstvenog stručnjaka. „Na scenu stupaju – internist, kardiolog, endokrinolog, ginekolog, psihijatar i psiholog. Svaki od njih ima posla i svaki od njih nosi svoj dio, a moraju surađivati kako bi se žrtva uopće počela oporavljati“, objašnjava.

„Dugotrajan boravak u mobbingirajućoj okolini ima kumulativni, rastući negativan efekt po dobrobit osobe, a što se dulje osoba nalazi u njoj, to će oporavak biti teži i kompleksniji. Uopće, ulazak u takvu okolinu čini osobu hipervigilantnom – uvijek na oprezu, smanjene tolerancije na stres i frustraciju i narušene slike o sebi“, dodaje Rašić.

Oporavak je individualan i ovisi o puno faktora

“Nismo mi ti koji liječe, ne vršimo radnju na osobi koja je žrtva, ali možemo ponuditi osjećaj slobode, sigurnosti i mogućnosti donošenja dobrih izbora za sebe uz skrb koju smo dužni ponuditi. Stoga, ako me pitate koliko je teško oporaviti se od mobbinga – odgovor je da je to individualno i ovisi o brojnim faktorima. Ali posljedice zlostavljanja ostaju uvijek s vama do neke mjere – zato je važno reagirati što prije“, upozorava psihologinja.

„Ako ćemo govoriti i o onoj kapitalističkoj, hladnoj i oportunoj strani – nije pametno mobbingirati zaposlenike, nije mudro ne reagirati na mobbing, krajnje je glupo poticati ga unutar vlastite firme i ignorirati u drugima. Na kraju – tržište rada je dinamično i fleksibilno, vrlo je loše za posao stvoriti ogroman bazen osoba koje su žrtve mobbinga i imaju dugosežne posljedice zbog toga – vi ćete na kraju imati manju zaradu, a nove generacije k vama jednostavno neće dolaziti“, poručuje poslodavcima.

„Želite zaradu? Tretirajte zaposlenike s poštovanjem i uvažavanjem. Naučite sve na vodećim pozicijama kako poticati dobrobit zaposlenika. Omogućite dobar i transparentan sustav prijave. Naučite što je mobbing i primjenjujte aktivne tehnike i programe suzbijanja mobbinga – ne samo one na papiru koje uvrstite u kvartalna izvješća“, zaključuje psihologinja Helena Rašić.

Ostale tekstove na ovu temu možete pročitati [**OVDJE**](#).

Više informacija o Udruzi za pomoć i edukaciju žrtava mobbinga možete pronaći [**OVDJE**](#).

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

Helena Rašić, mobbing, mobbing na poslu,
suzana blanuša, Udruga mobbing,

TELEGRAM

Vijesti	Najnovije	Magazin	Pratite nas	Plus
Vijesti	Rat u Ukrajini	Telesport	Facebook	Pretplata
Politika&Kriminal	Koronavirus	Super1	YouTube	Pošaljite nam vijest
Komentari	Hrvatska	PitanjeZdravlja	Instagram	Impressum
Biznis&Tech	Zagreb	OpenSpace	TikTok	Oglašavanje
Velike priče	Split		Twitter	Kontakt
Život	Rijeka		WhatsApp	Uvjeti korištenja
Kultura	Osijek		RSS	Pravila privatnosti

Sva prava pridržana © 2024 Telegram Media Grupa d.o.o.