

Utrzymanie dobrostanu pracowników - nowe zagrożenia i radzenie sobie z nimi

CIOP  **PIB**

Seminarium online dla
specjalistów BHP,
pracodawców oraz
przedstawicieli
pracodawców

29 października 2025 r.
godzina 10:00

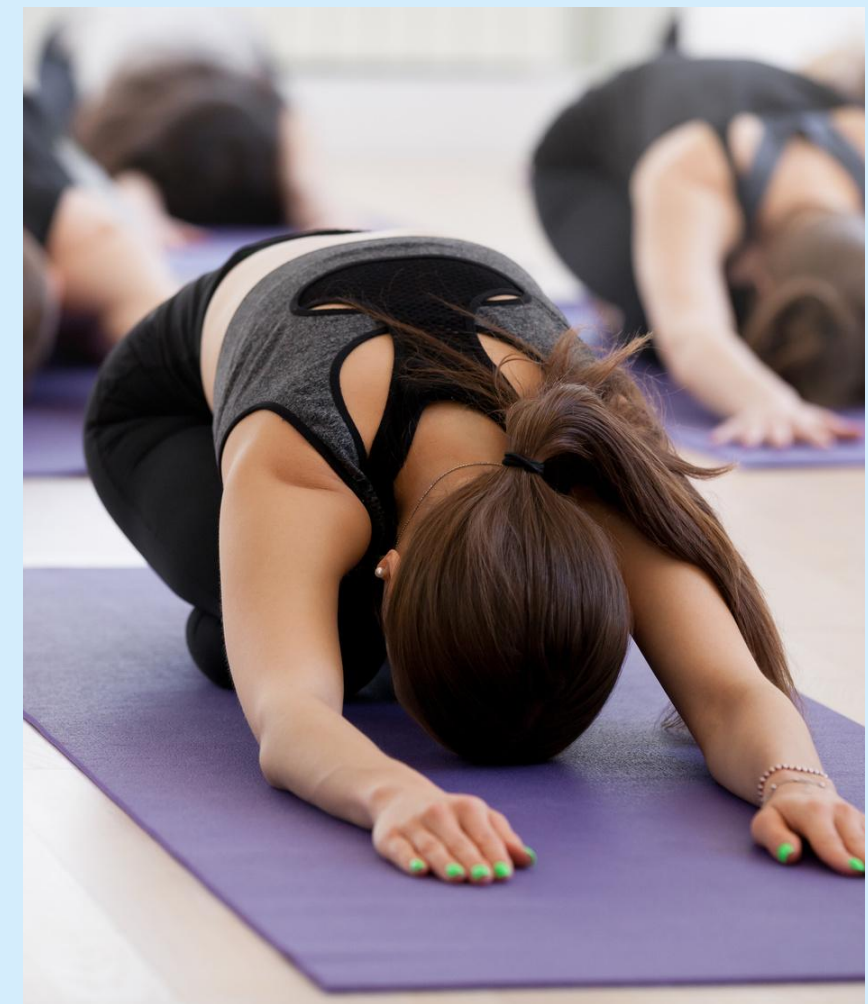
Sylwia Sumińska
Szymon Warszawski

Radzenie sobie ze stresem w oparciu o aktywność fizyczną i uważność



Jako element strategii indywidualnej pracownika

Jako element działań prozdrowotnych w organizacji





Programy prozdrowotne w miejscu pracy

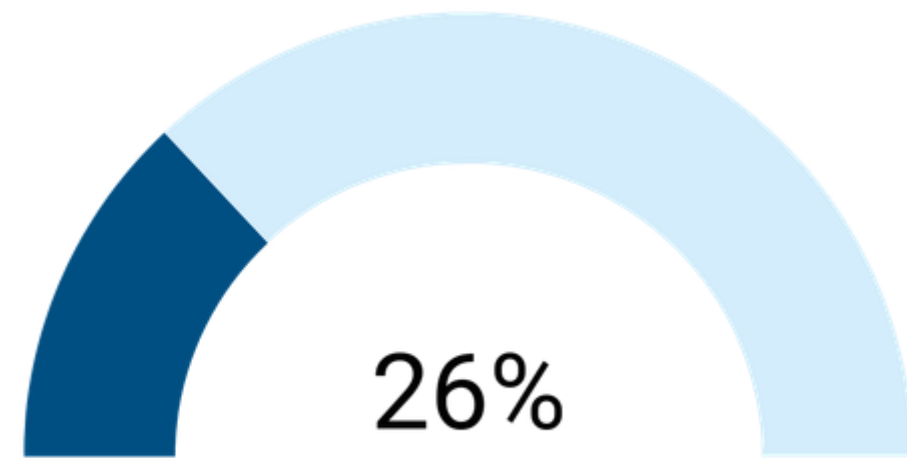
◆ Korzyści z ich wprowadzania

Ćwiczenia fizyczne w miejscu pracy przyczyniają się do poprawy samopoczucia pracowników, zwiększenia ich wydajności i satysfakcji zawodowej, a także do lepszego wizerunku firmy.

◆ Programy w Polsce

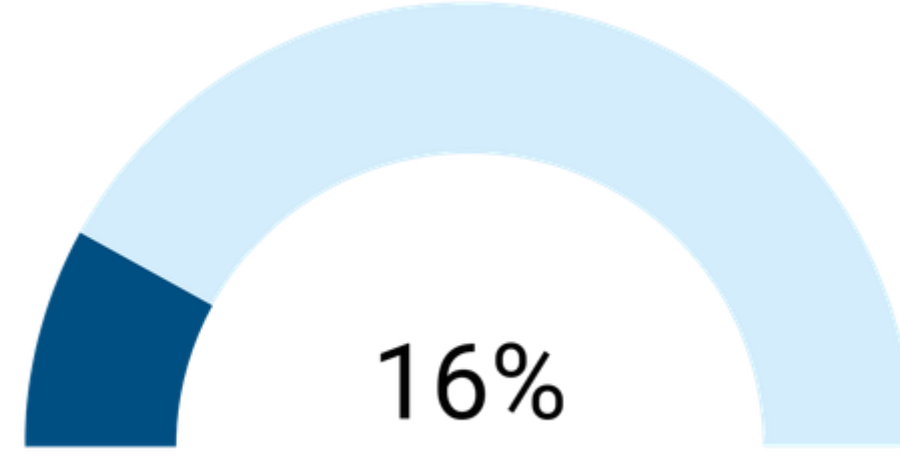
Z badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że jedynie połowa przedsiębiorstw podejmuje działania na rzecz zdrowia pracowników, przy czym główną motywacją najczęściej jest poprawa wizerunku firmy.

Chroniczny stres i pogorszenie się zdrowia psychicznego populacji



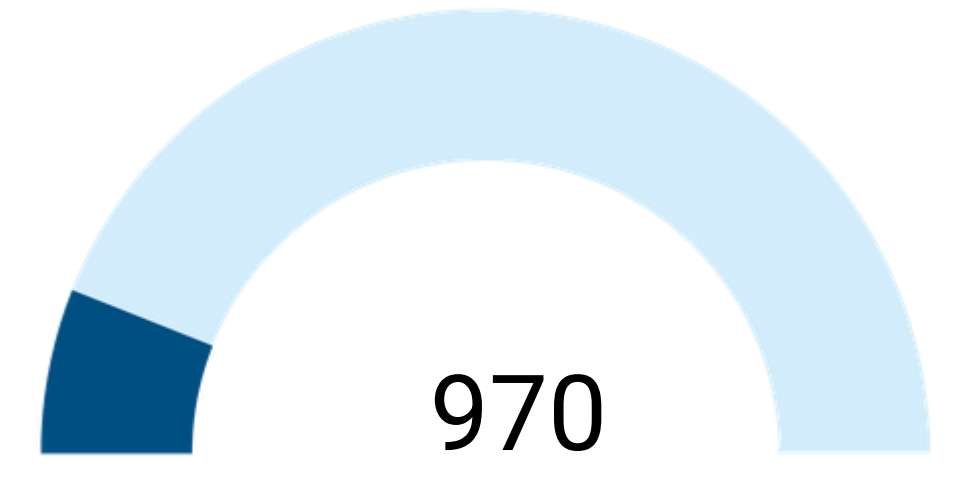
OSÓB DOROSŁYCH
W POLSCE

w ciągu całego życia będzie
cierpiało na przynajmniej jedno
z zaburzeń psychicznych
(EZOP II)



OSÓB CHORUJĄCYCH
W POLSCE

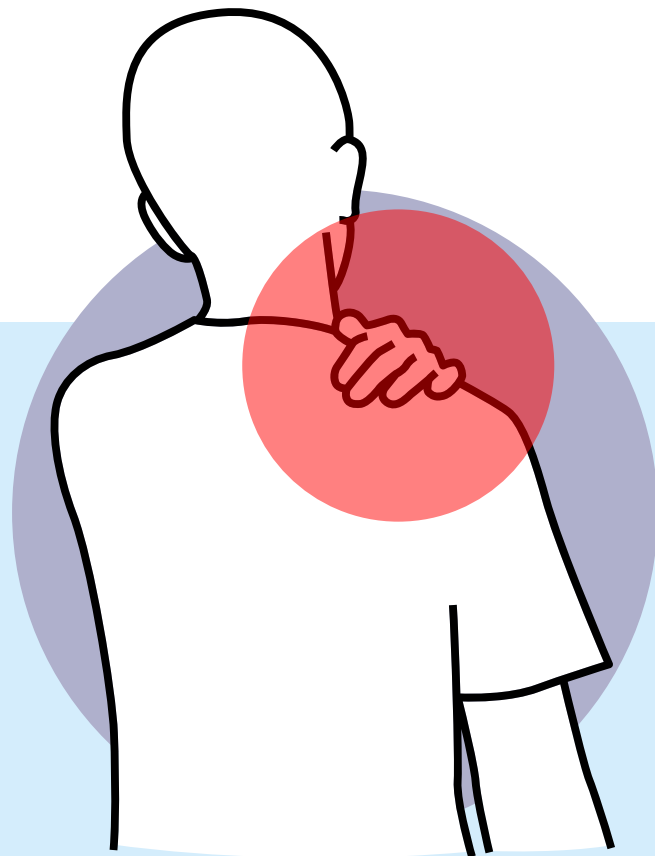
korzysta z fachowej pomocy
psychiatrów, psychologów i
psychoterapeutów (EZOP II)



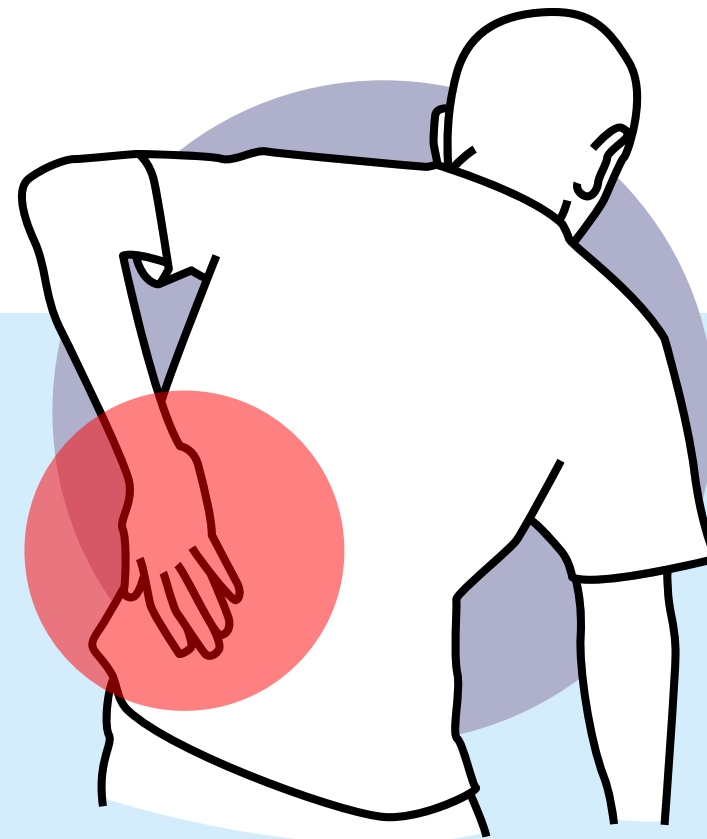
OSÓB NA ŚWIECIE

cierpi na zaburzenia psychiczne
- głównie zaburzenia lękowe i
depresyjne
(WHO, 2022)

Powszechność dolegliwości bólowych kręgosłupa



Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe należą do najczęstszych problemów zdrowotnych we współczesnym społeczeństwie.



Obejmują m.in. bóle kręgosłupa, karku, barków czy kończyn, często wynikające z siedzącego trybu życia, braku ergonomii w pracy, a nawet przewlekłego stresu.



Według WHO (2021) dolegliwości mięśniowo-szkieletowe są jedną z głównych przyczyn niezdolności do pracy na świecie.

Związek przewlekłego stresu z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa



Przeciążenie psychiczne przeradza się w przeciążenie statyczne mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów. Przyczynia się do przewlekłego bólu kręgosłupa, powoduje pojawienie się napięć w ciele, łączy się z niespecyficznym bólem szyi oraz ramion.



Ból przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego
U 30-60% pacjentów z przewlekłym bólem diagnozuje się współistniejącą depresję.

Istotną rolę w rozwoju dolegliwości mięśniowo-szkieletowych odgrywa stres w pracy.

Negatywne psychospołeczne warunki pracy, a zwłaszcza:

- duże obciążenie pracą,
- monotonna praca,
- niskie wsparcie społeczne

mogą być przyczyną rozwoju bólu szyi, barków, kończyn górnych i dolnej części pleców.

Aktywność fizyczna

- rola we wsparciu zdrowia



- Regularny ruch wzmacnia mięśnie i stawy, poprawia postawę, zmniejsza ryzyko bólu kręgosłupa.
- Wspiera zdrowie psychiczne – redukuje poziom kortyzolu i sprzyja wydzielaniu endorfin, prowadzi do wzrostu energii i lepszej regulacji emocji.
- Skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej istotnie obniża dolegliwości bólowe odcinka szyjnego, a wprowadzenie dodatkowej aktywności fizycznej, takiej jak np. ćwiczenia rozciągające czy joga wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych.
- Skuteczniejsze w leczeniu dolegliwości odcinka lędźwiowo-krzyżowego są ćwiczenia opracowane odpowiednio dla danego regionu ciała.
- Aktywność fizyczna istotną rolę odgrywa zwłaszcza w profilaktyce i terapii zaburzeń depresyjnych.

Uważność (ang. mindfulness)

- rola we wsparciu zdrowia



- Uważność rozumiana jest jako zauważanie myśli, emocji, doznań z ciała, świadoma obecność tu i teraz i przyjmowane postawy pełnej zaciekawienia, akceptacji i nieoceniań.
- Uważność wpiera lepszą regulację emocji i przyczynia się do zmiany automatycznych reakcji.
- Stanowi podstawę interwencji umysł-ciało.
- Wykazano wysoką efektywność jogi, praktyki tai chi, koncentracji na delikatnym ruchu, oddechu i świadomy relaksie oraz interwencji opartych na uważności w leczeniu depresji.
- Uważność jest elementem programów redukcji stresu, lepszego radzenia sobie z bólem, pomaga w leczeniu różnego rodzaju schorzeń.

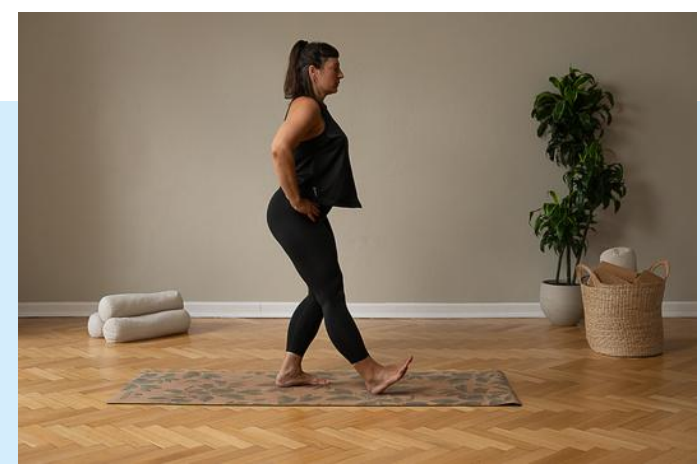
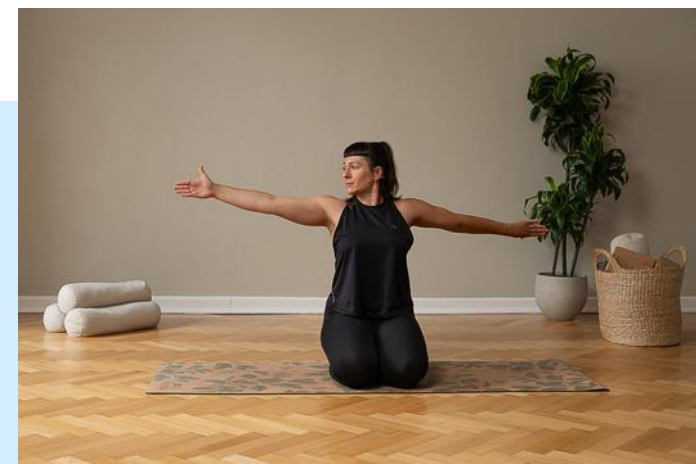
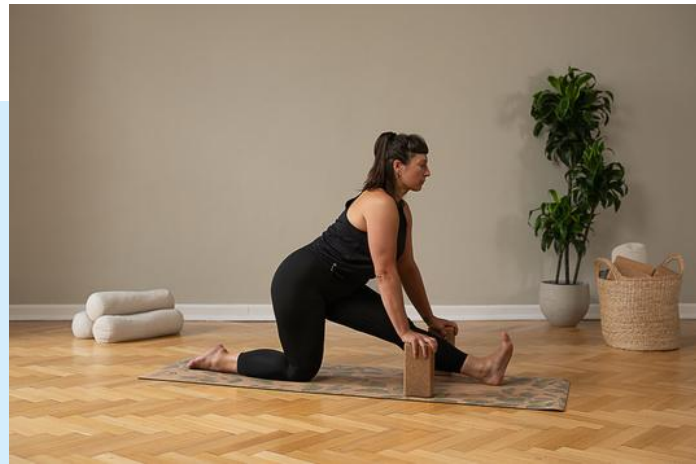
Co ćwiczyć?

- wyniki badań



- Badania pokazują, że w leczeniu depresji istotną rolę odgrywa uważność (Goldberg i in., 2018),
- joga (Prathikanti i in., 2017).
- praktyki koncentracji na ciele typu tai chi (Yeung i in., 2017).
- trening interwałowy (Gerber i in., 2019).
- ćwiczenia aerobowe (Morres i in., 2019).
- Porównywalne efekty w redukcji objawów depresyjnych mogą przynieść ćwiczenia aerobowe, jak i ćwiczenia rozciągające o niskiej intensywności (Imboden i in., 2020).
- Nawet pojedyncze sesje ćwiczeń mogą przynieść korzyści w postaci lepszego radzenia sobie ze stresem (Bernstein, McNally, 2018).
- Ćwiczenia aerobowe pomagają łatwiej dochodzić do równowagi po stresie (Bernstein, McNally, 2017).
- W łagodzeniu bólu najskuteczniejszymi metodami są pilates, joga i medytacja (Yang i in., 2023),
- oraz ćwiczenia rozciągające mięśnie (Assumpção i in., 2018).

Założenia interwencji w miejscu pracy



✓ Interwencja o charakterze uniwersalnym

- Przeciwdziałanie efektom złej pozycji podczas siedzenia.
- Obniżenie napięcia odczuwanego w ciele na skutek stresu.
- Nauka świadomej pracy z ciałem.
- Ćwiczenia o niskiej intensywności dla osób w każdym wieku.
- Możliwość ćwiczenia w godzinach pracy.

✓ Redukcja dolegliwości bólowych

- Dla osób narażonych na obciążenie statyczne wynikające z długotrwałego siedzenia.
- Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w oparciu o wyniki najnowszych badań.
- Opracowany we współpracy z fizjoterapeutami.

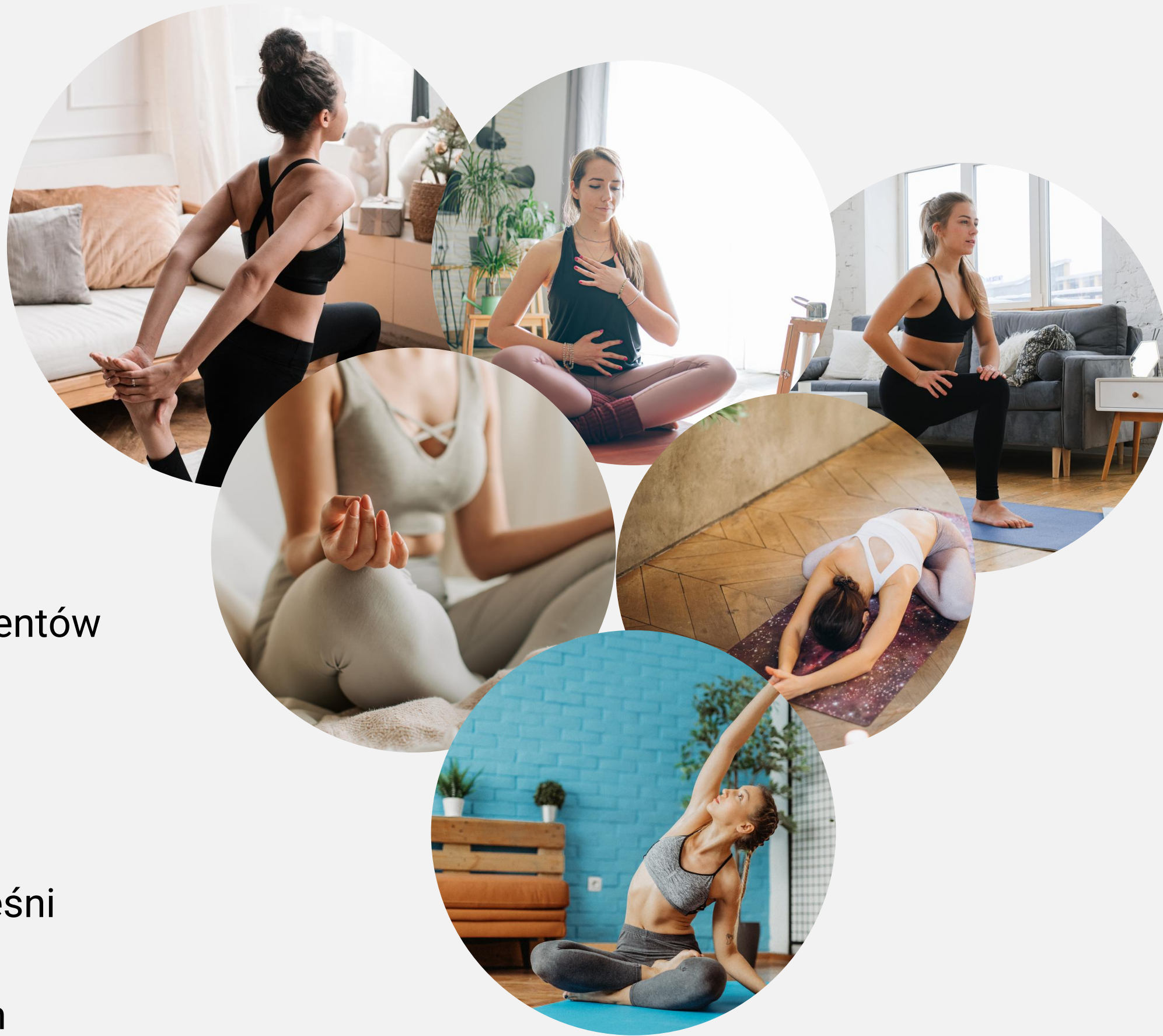
✓ Relaksacja i redukcja napięcia w ciele

- Program kierowany do osób doświadczających wysokiego poziomu stresu.
- Stres powoduje nadmierne napięcie w ciele - przeciążenie statyczne mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów.
- Stres jest powiązany z przewlekłym bólem kręgosłupa.



Program ćwiczeń

- Rozgrzewka wszystkich segmentów ciała
- Mobilizacja odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa
- Mobilizacja obręczy barkowej
- Rozciąganie różnych partii mięśni
- Rotacje tułowia
- Oddech torem dolnożebrowym
- Relaksacja
- Świadome obserwowanie doznań z ciała



Realizacja interwencji



- ✓ Od stycznia do listopada 2024 r.

Zaangażowanie kilkunastu firm z sektora publicznego i prywatnego.
Łączny udział 188 pracowników.
Grupy ok. 10 osobowe.
Selekcja uczestników.

- ✓ Treningi w godzinach pracy pracowników.

Treningi w firmach przez 2 miesiące.
Raz w tygodniu przez 40 min.
Prowadzone przez fizjoterapeutę.
Akcesoria do ćwiczeń i materiały instruktażowe dla uczestników.

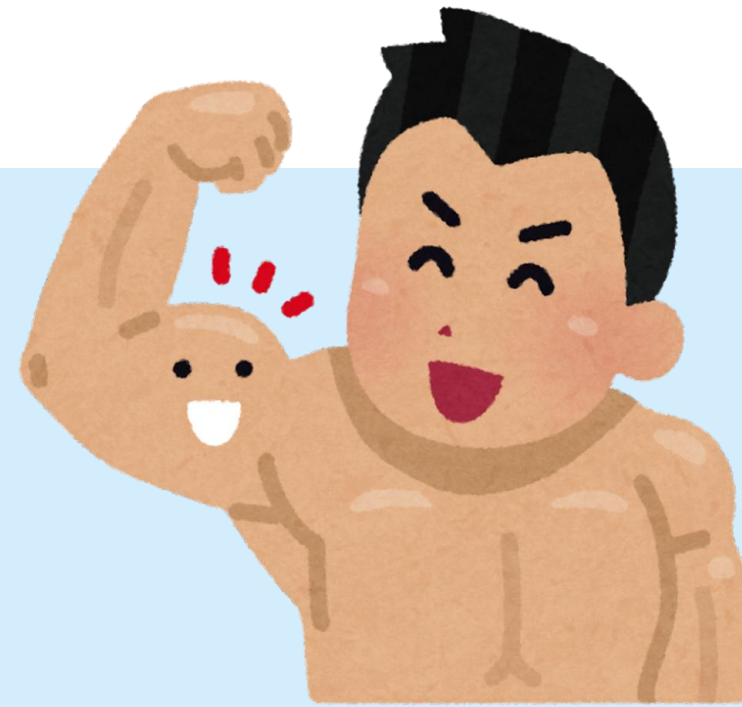
- ✓ Regularne ćwiczenia w domu.

Monitorowanie postępów w ćwiczeniach.
Ćwiczenia samodzielnie 1-3 razy w tygodniu.

Wyniki badań realizowanych w CIOP-PIB



Spadek stresu.
Poprawa samopoczucia i
ogólnego funkcjonowania
psychicznego.
Obniżenie objawów lękowych
i depresyjnych.



Redukcja dolegliwości
bólowych kręgosłupa.
Poprawa zakresu ruchomości
skrętu szyi.
Zmiana wzorca reakcji na
stres.



Wysoka frekwencja w
interwencji.
Pozytywny odbiór działań w
firmie.
Wpływ na relacje w zespole i
wizerunek pracodawcy.

Działania prozdrowotne w miejscu pracy ważnym elementem dbania o pracowników

- Wpływ na relacje w zespole
- Wzrost satysfakcji z pracy
- Zmiana wizerunku firmy - poczucie, że firma dba o pracowników
- Większe zaangażowanie w pracę
- To, czego brakuje w wielu firmach, to:
 - programy w zakresie zdrowia psychicznego, redukcji stresu i relaksacji,
 - programy dotyczące promocji aktywności fizycznej,
 - programy profilaktyczne dotyczące zdrowia ogólnego z uwzględnieniem budowania nowych nawyków żywieniowych,
 - programy dedykowane prawidłowej postawie ciała, pracy przy komputerze.

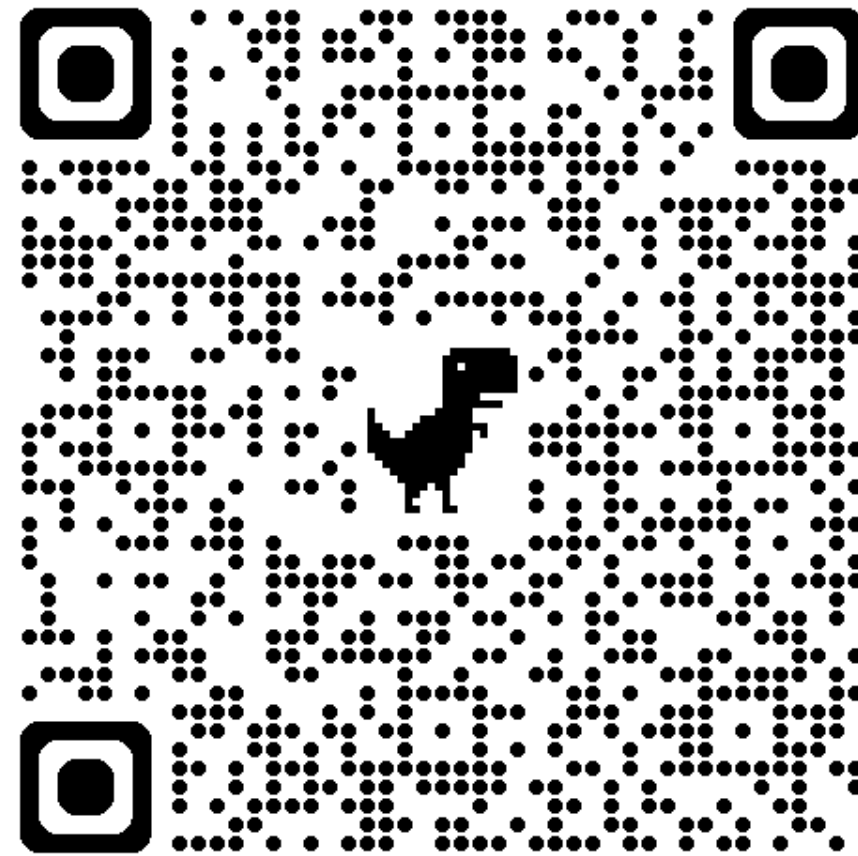
Wnioski i rekomendacje dotyczące wdrażania programów prozdrowotnych w firmach

- rola zaangażowania bezpośrednich przełożonych oraz kierownictwa wyższego szczebla
- uwaga na bariery organizacyjne i wydłużony proces decyzji
- udział w działaniach nie może być postrzegany jako przerwa od pracy, tylko element istotnie poprawiający jakość i efektywność pracy
- wpisanie inicjatyw w harmonogram pracy
- projektowanie działań zgodnie z potrzebami pracowników
- zwiększanie motywacji pracowników poprzez elementy rywalizacji, informacje zwrotne, odwoływanie do doświadczeń poprzednich edycji
- nauka nowych nawyków i umiejętności, nie tylko teoria
- rola ekspertów w zwiększaniu atrakcyjności oferty
- dbanie o szerokie rozpowszechnianie informacji - za pomocą newsletterów, plakatów w przestrzeni biurowej, bezpośredniej komunikacji firmowymi kanałami,
- wydarzenia promujące
- uaktualniania oferta

Poradnik dotyczący korzyści z aktywności fizycznej

Treści zawarte w poradniku:

- Stres i dolegliwości mięśniowo-szkieletowe
- Związek stresu z dolegliwościami bólowymi
- Jak przeciwdziałać?
- Co mówią badania na temat roli aktywności fizycznej?
- Rekomendacje WHO dotyczące podejmowania aktywności fizycznej
- Realizacja badań w CIOP-PIB
- Wyniki badań CIOP-PIB
- Program ćwiczeń - Instrukcje wykonania ćwiczeń



KROK PO KROKU DO ZDROWIA I SPOKOJU

Poradnik dotyczący korzyści z aktywności fizycznej i treningu opracowanego w CIOP-PIB dla zdrowia psychicznego i fizycznego



ZWIĄZEK STRESU Z DOLEGLIWOŚCIAMI BÓLOWYMI

Wiele badań wskazuje, że istnieje silny związek między wysokim poziomem stresu a utrzymującymi się dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi.

Istnieją pewne dowody potwierdzające etiologiczną rolę postrzeganego stresu i stresorów życiowych w rozwoju zapalenia stawów oraz przewlekłego bólu kręgosłupa (Buscemi i in., 2019).

Zauważono, że istnieje silny związek między stresem a przewlekłym niespecyficznym bólem szyi i ramion (Ortego i in., 2016).

Istotną rolę w rozwoju dolegliwości mięśniowo-szkieletowych odgrywa stres w pracy (Fanavoll i in., 2016; Jacukowicz, 2016; Hauke i in., 2011). Związek ten dotyczy zwłaszcza odcinka szyjnego kręgosłupa (Anan, 2021).

Systematyczny przegląd badań wykazał, że u osób narażonych na stresory związane z pracą występuje większe ryzyko rozwoju dolegliwości mięśniowo-szkieletowych niż u osób, które nie doświadczają stresorów związanych z pracą (Hauke i in., 2011). Zwłaszcza duże obciążenie pracą, monotonna praca i niskie wsparcie społeczne mogą być przyczyną rozwoju bólu szyi, barków, kończyn górnych i dolnej części pleców (Lang i in., 2020).



DOŁĄCZ DO ĆWICZEŃ NA KANALE YOUTUBE



Cały trening jest dostępny bezpłatnie na kanale YouTube.

Dokładne instrukcje wykonania ćwiczeń przedstawia doświadczona trenerka Marta Szostak.

Ig: martaszostak_yoga

Zachęcamy do praktyki wraz z instruktorką.

JAK PRZECIWDZIAŁĄĆ DOLEGLIWOŚCIOM?

Zapobieganie dolegliwościom bólowym

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na zapobieganie stresowi i dolegliwościom mięśniowo-szkieletowym oraz łagodzenie ich skutków jest regularna aktywność fizyczna.

Poprawa zdrowia i samopoczucia

Regularny ruch wzmacnia mięśnie i stawy, poprawia postawę, zmniejsza ryzyko bólu kręgosłupa, a jednocześnie wspiera zdrowie psychiczne – redukuje poziom kortyzolu i sprzyja wydzielaniu endorfin.

Radzenie sobie ze stresem

Przegląd badań przeprowadzony przez Warburtona i Bredina (2017) wskazuje, że klinicznie istotna poprawa aspektów zdrowia może nastąpić przy podejmowaniu jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna jest jednym ze sposobów redukcji stresu, obok takich metod jak uważność, techniki oddechowe, zmiana sposobu myślenia, wsparcie społeczne i aktywizacja behawioralna (Coulon i in., 2016).

MOBILIZACJA ODCINKA SZYJNEGO I OBRĘCZY KOŃCZYN GÓRNYCH

- W wygodnej dla siebie pozycji siedzącej przenieś ramiona do boku i zatrzymaj na wysokości barków.
- Maksymalnie wyprostuj palce i skieruj kciuki do sufitu.
- Wykonaj skręt głowy w lewą stronę, popatrz na lewy kciuk, jednocześnie prawy kciuk skieruj w dół.
- Wykonuj ruch naprzemiennie. Skręcając głowę, patrz na uniesiony kciuk, a drugi, niewidoczny, kieruj w dół.



CO MÓWIĄ BADANIA?

Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę zwłaszcza w profilaktyce i terapii zaburzeń depresyjnych (Gujral i in., 2019; Hu i in., 2019; Harvey i in., 2018).

Wykonywanie ćwiczeń fizycznych jest związane ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju depresji w porównaniu do populacji, które nie są aktywne fizycznie (Choi i in., 2019; Choi i in., 2020; Schuch i in., 2018).

Ćwiczenia fizyczne są skuteczne w leczeniu zwłaszcza łagodnej i umiarkowanej depresji (Murri i in., 2015; Brinsley i in., 2021).

Profilaktyka i leczenie zaburzeń depresyjnych

Wnioski i rekomendacje dotyczące wdrażania programów prozdrowotnych w firmach

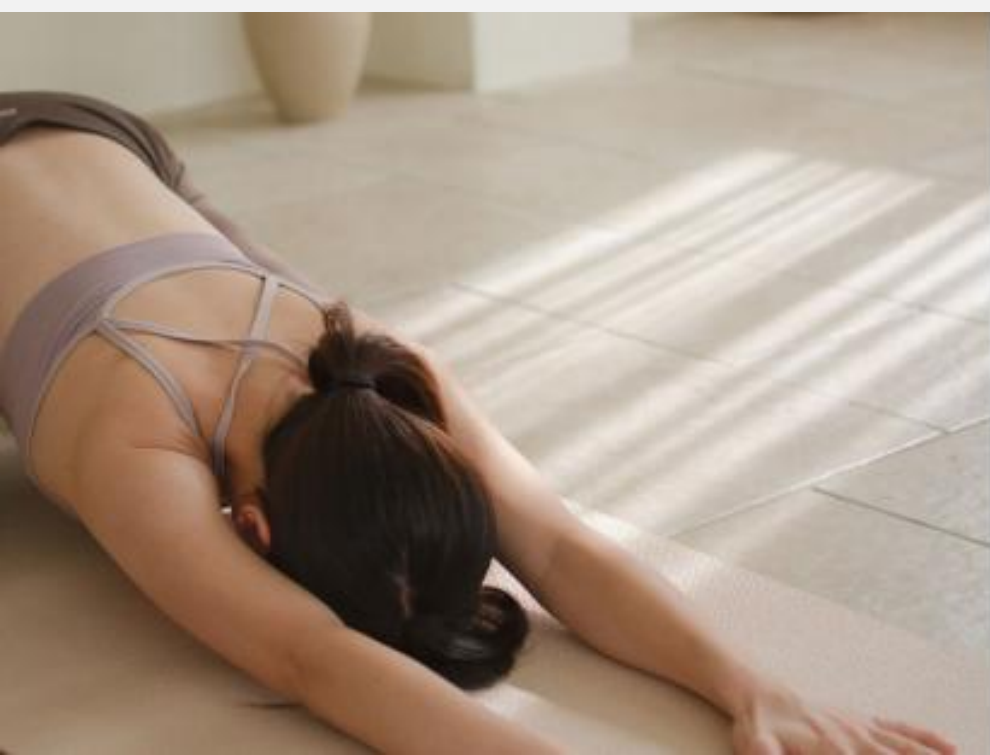
- łatwiejsze, gdyby zaangażowano w nie bezpośrednio przełożonych oraz kierownictwo wyższego szczebla.
- Udział w działaniach nie może być postrzegany jako przerwa od pracy, tylko element istotnie poprawiający jakość i efektywność pracy.
- Nadal wyzwaniem jest zwiększanie świadomości pracodawców co to potrzeby działań prozdrowotnych tak by nie pojawiały się dodatkowe bariery organizacyjne podczas ich wprowadzania (np. wydłużony proces decyzji, konieczność pozyskania zgód wielu osób).
- Zaangażowanie pracowników w działania prozdrowotne zwiększa element rywalizacji między nimi o najwyższe wyniki, nagrody za najwyższe wyniki czy tworzenie grup osób o podobnych zainteresowaniach.
- Największym zainteresowaniem pracowników cieszą się inicjatywy dające szansę na nowe umiejętności i kształtowanie zdrowych nawyków, nie tylko wykłady tematyczne.
- Elementem zwiększającym atrakcyjność działań prozdrowotnych jest zapraszanie ekspertów

WYNIKI BADAŃ CIOP-PIB

Analizy wskazały również, że udział w interwencji opartej na opracowanym programie ćwiczeń spowodował redukcję dolegliwości bólowych odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.

Poprawa nastąpiła w postaci zarówno spadku intensywności doświadczanego bólu, jak i w częstotliwości pojawiania się bólu.

Redukcja dolegliwości bólowych kręgosłupa



Materiały informacyjne na temat Programu ćwiczeń opracowanego w CIOP-PIB

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Materiały informacyjne



CIOP  **75** LAT

CO NAM DAJE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Redukcja stresu

Aktywność fizyczna jest jednym ze sposobów redukcji stresu, obok takich metod, jak: uważność, techniki oddechowe, zmiana sposobu myślenia, wsparcie społeczne i aktywizacja behawioralna.

Redukcja ból

Wyniki licznych badań pokazują, że podejmowanie aktywności fizycznej wpływa korzystnie na zmniejszenie dolegliwości bólowych układu mięśniowo-szkieletowego.

Poprawa sprawności ciała

Aktywność fizyczna skutecznie wpływa na poprawę postawy ciała oraz przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia. Ponadto ma przełożenie na poprawę wydolności organizmu, mobilności ciała oraz zakresy ruchu.



PROGRAM ĆWICZEŃ OPRACOWANY W CIOP-PIB



W CIOP-PIB opracowano program ćwiczeń, którego skuteczność została sprawdzona w kilkunastu firmach w ramach realizacji treningów w miejscu pracy.

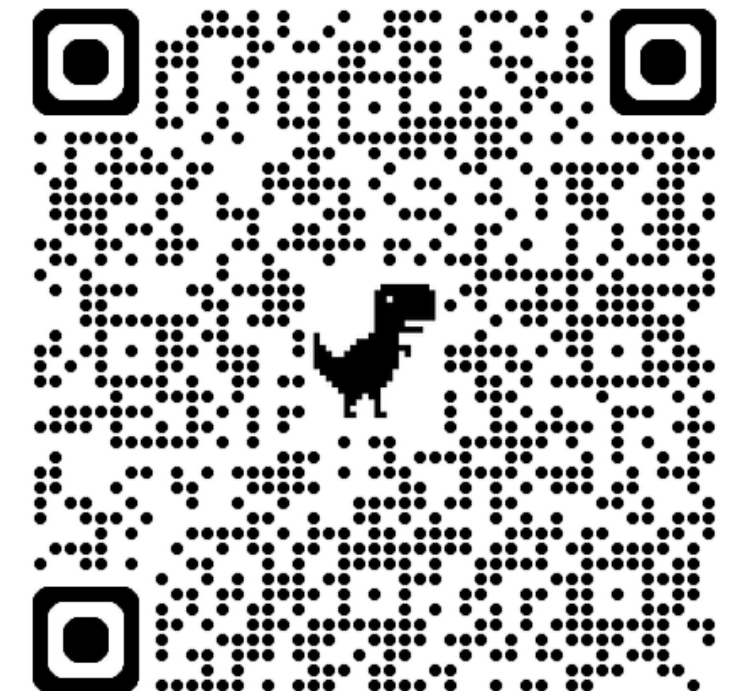
Program zawiera ćwiczenia rozciągające, które angażują całe ciało do pracy. Poza tym zawiera elementy pracy z oddechem, uważnością, dzięki czemu przynosi efekty odprężające.



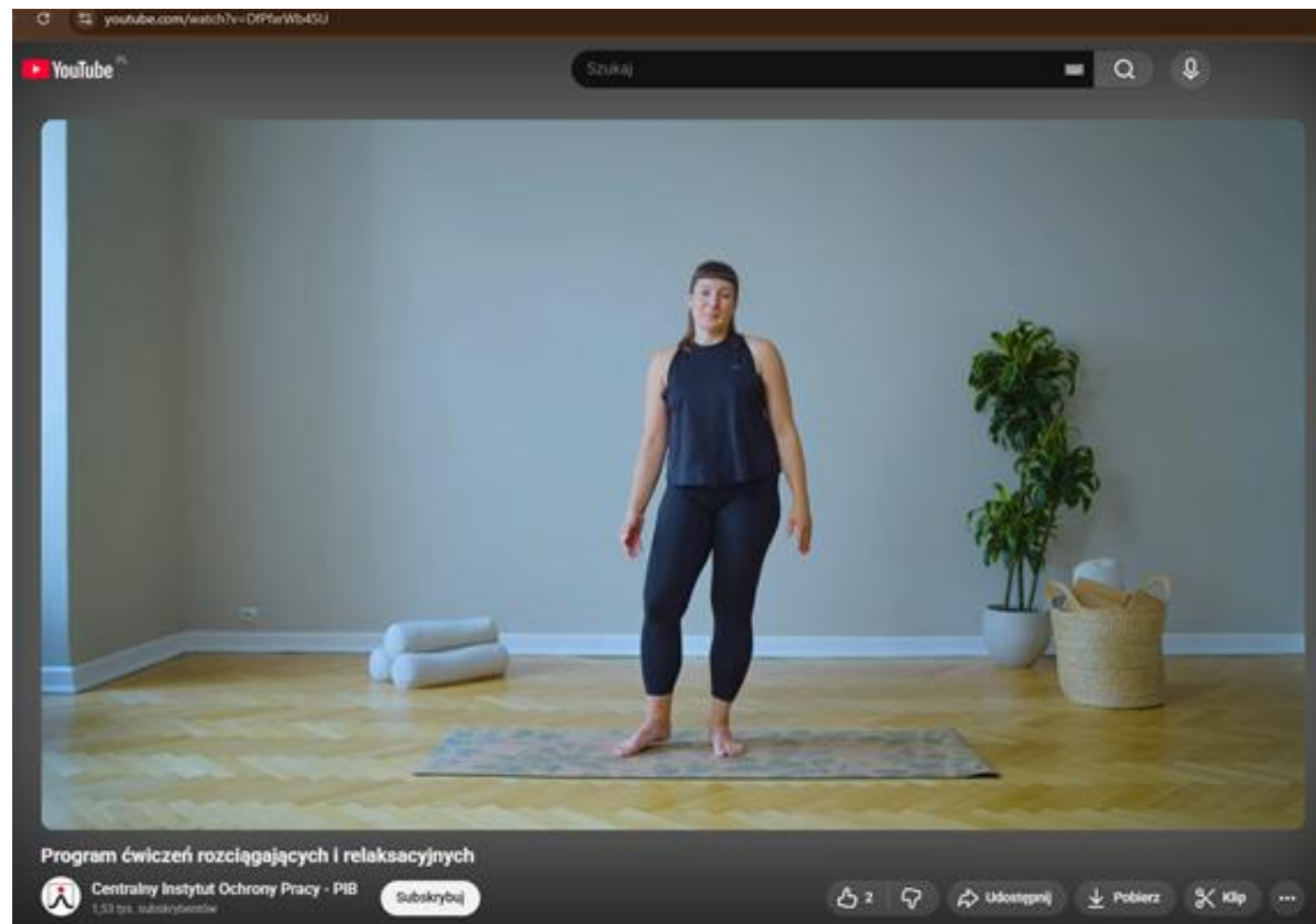
U osób regularnie uczestniczących w ćwiczeniach zauważyliśmy spadek stresu, poprawę nastroju i redukcję lęku oraz wzrost świadomości ciała. Uczestnicy treningów stali się bardziej uważni i świadomi potrzeb swojego ciała. Miało to również przełożenie na redukcję dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.



Zeskanuj kod by dołączyć do wspólnych ćwiczeń!



Film prezentujący Program ćwiczeń opracowany w CIOP-PIB

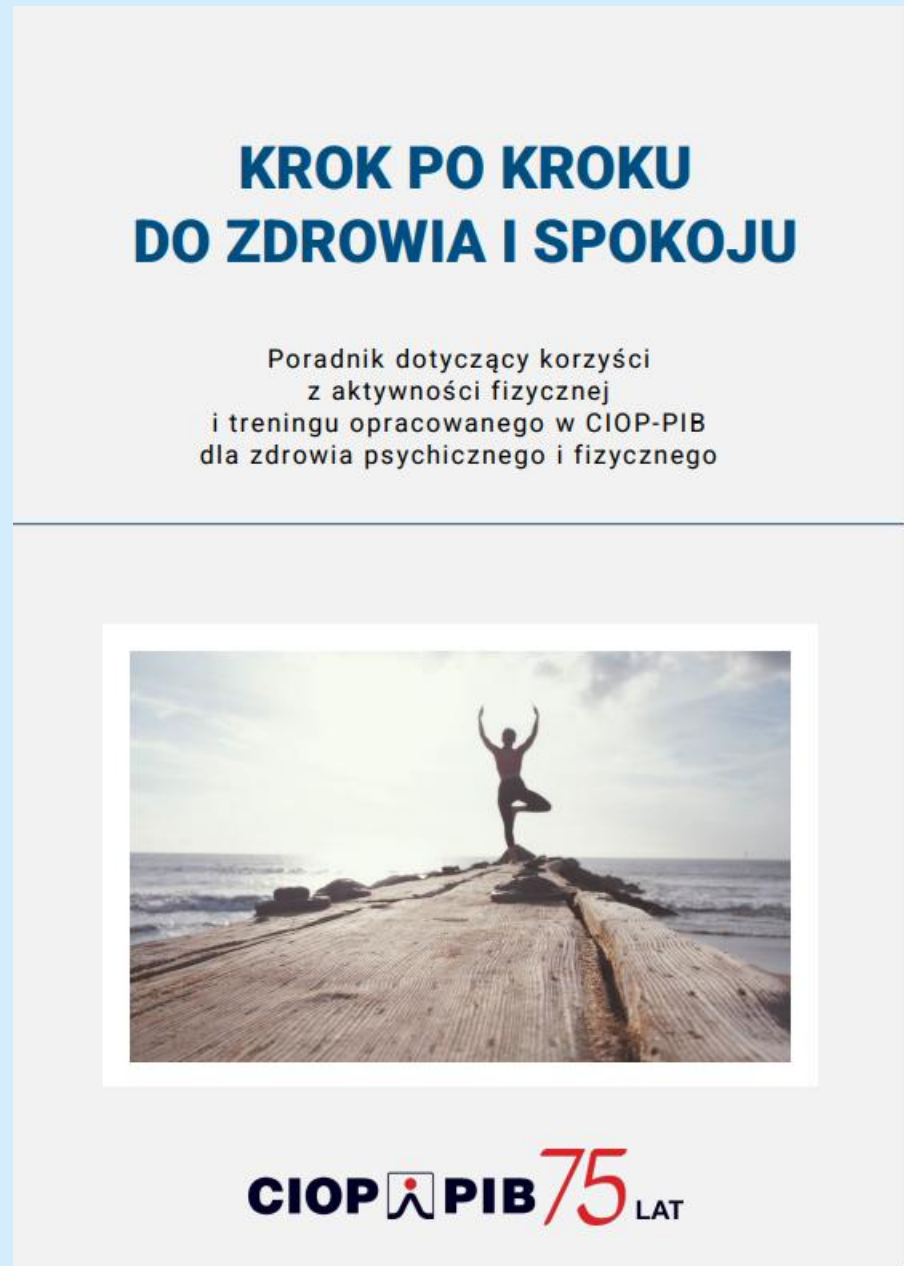
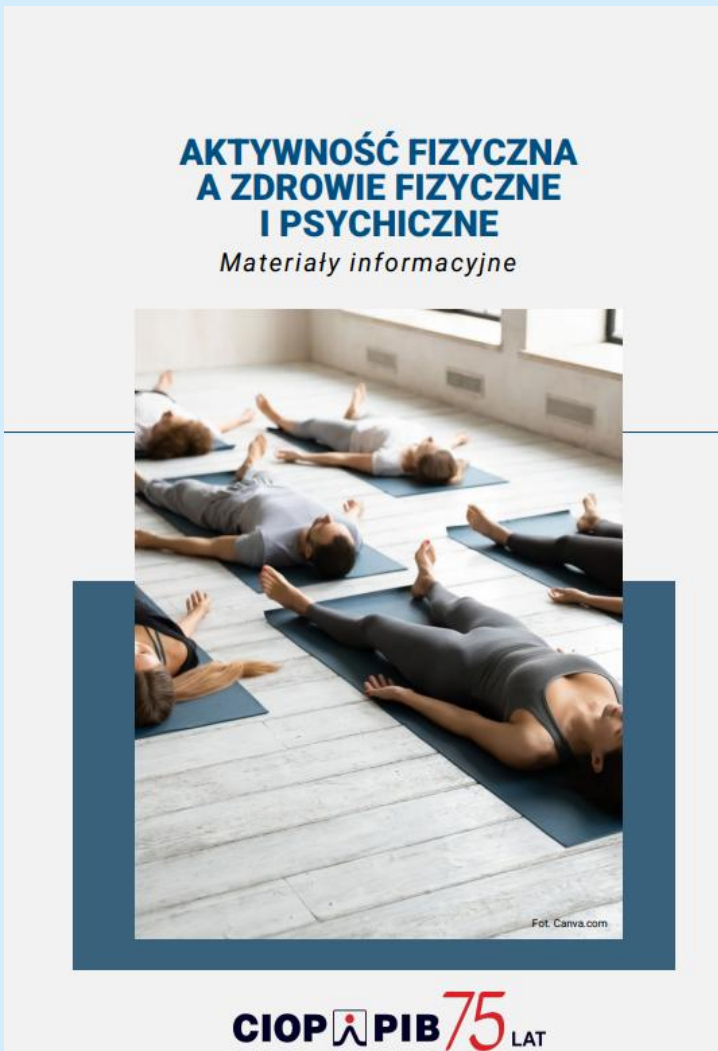


- Rozgrzewka 0:40
- Mobilizacja kręgosłupa 5:30
- Mobilizacja kręgosłupa i tylnej części kończyn dolnych 9:15
- Mobilizacja odcinka szyjnego kręgosłupa 12:08
- Mobilizacja odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa 14:57
- Mobilizacja górnej części kręgosłupa oraz obręczy barkowej 16:36
- Rozciąganie przedniej części uda 19:44
- Mobilizacja kręgosłupa w odcinku piersiowym 23:42
- Rozciąganie tylnej części uda 27:19
- Rozciąganie klatki piersiowej i obręczy barkowej 31:22
- Rozciąganie wewnętrznej strony ud 33:55
- Mobilizacja dolnej części pleców i rozciąganie brzucha 39:27
- Rozluźnienie pleców 42:16
- Mobilizacja stawów biodrowych 44:15
- Mobilizacja całego kręgosłupa 47:50
- Mobilizacja stawów biodrowych i kręgosłupa 53:44
- Praca z oddechem 55:36

Poradnik dotyczący korzyści z aktywności fizycznej i treningu opracowanego w CIOP-PIB dla zdrowia psychicznego i fizycznego

Aktywność fizyczna a zdrowie fizyczne i psychiczne - materiały informacyjne

Program ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych



Sylwia Sumińska
Kontakt: sysum@ciop.pl

