



Zadbaj o dobrostan psychiczny w rolniczym środowisku pracy!

Z pozoru spokojna i sielankowa wieś, kojarzona z zielonymi polami, porannymi mgłami i śpiewem ptaków, często skrywa trudne emocje i przewlekły stres. Rolnicy w Polsce coraz częściej zmagają się z depresją, wypaleniem zawodowym, wykluczeniem i samotnością – a mimo to nadal rzadko proszą o pomoc.

Według posiadanych przez KRUS danych, osoby pracujące w rolnictwie są jedną z grup najbardziej narażonych na depresję, stany lękowe i wypalenie zawodowe. Długie godziny pracy, presja ekonomiczna, zmienność pogody i brak stałego wsparcia sprawiają, że rolnicy żyją pod ciągłą presją.

Planowanie i organizacja pracy

Praca w gospodarstwie to nie etat od 8 do 16.00, to obowiązki 7 dni w tygodniu, bez względu na to czy jest święto, czy choroba. W takim tempie pracy trudno o chwilę wytchnienia, co powoduje napięcie i zmęczenie, a z czasem zniechęcenie, smutek i w konsekwencji złość. Dochodzą do tego jeszcze izolacja społeczna i brak czasu na relacje międzyludzkie. Dodatkowo na wsi wciąż rzadko mówi się o zdrowiu psychicznym – jest to nadal temat tabu. A przecież rolnik, jak każdy człowiek, ma prawo do słabości i wsparcia. Wpływ na dobrostan psychiczny rolnika ma wiele czynników.

Dzięki planowaniu można znacząco ograniczyć stres związany z pracą. Umożliwia ono równomierne rozłożenie wydatków i obowiązków, co w rezultacie przekłada się na oszczędność czasu oraz pieniędzy. Harmonia i przewidywalność wykonywanych prac sprzyja poczuciu satysfakcji, zapewnia stabilizację finansową oraz daje wewnętrzny spokój. Nie bez znaczenia ma organizacja pracy, która w przypadku prowadzenia gospodarstwa indywidualnego jest elementem ciężkim do usystematyzowania. Kumulacja prac zależnych od czynników pogodowych, presja czasu w wykonaniu niezbędnych zabiegów oraz niejednokrotnie niewystarczająca ilość rąk do pracy, powoduje nadmierne obciążenie pracą, wywołując stres, a w konsekwencji pospieszne i chaotyczne wykonywanie codziennych czynności. W organizacji pracy ważna jest hierarchizacja priorytetów zgodnie z posiadanymi zasobami materiałowymi i ludzkimi.

Przerwy w pracy oraz odpoczynek

Każdy człowiek potrzebuje odpoczynku, rozmowy i chwili dla siebie. Rolnicy to niezwykle silni ludzie, ale praca w gospodarstwie rolnym jest bardzo wymagająca. Wiąże się z wczesnym wstawaniem i funkcjonowaniem niejednokrotnie cały dzień, „na najwyższych

obrotach". Przerwy w wykonywanych pracach, nie tylko na potrzeby fizjologiczne, ale również regenerację sił pozwalają zachować balans między obowiązkami a odpoczynkiem. W konsekwencji minimalizowane jest ryzyko popełnienia błędu skutkującego wystąpieniem nieszczęśliwego wypadku.

Pamiętajmy. Odpoczynek nie oznacza jedynie zaprzestania pracy, ale uwalnia przestrzeń na rozwijanie hobby, budowanie relacji z rodziną i przyjaciółmi, które są jednym z warunków uzyskania dobrostanu psychicznego.

Przeciwdziałanie zagrożeniom psychospołecznym w pracy

W rolnictwie największym zagrożeniem jest długotrwały stres spowodowany koniecznością wykonywania kilku czynności na raz, odpowiedzialności za całe gospodarstwo rolne, wysokie koszty produkcji a niska wartość rynkowa upraw rolnych, a co za tym idzie brak stabilności materialnej. Jeśli jesteś rolnikiem lub mieszkasz na wsi i zauważasz u siebie przewlekłe zmęczenie, smutek, trudności ze snem czy brak motywacji – nie wstydź się sięgnąć po pomoc. To nie słabość, to siła.

Katarzyna Solecka
Inspektor
Placówka Terenowa KRUS w Legnicy