Warszawa, 27 października 2026 r.

INFORMACJA PRASOWA

Bezpieczna praca zaczyna się także w głowie

Stres, przeciążenie, brak zaufania, a nawet niewłaściwa organizacja czasu pracy mogą być równie poważnym zagrożeniem dla pracownika jak niebezpieczne maszyny czy szkodliwe substancje. O tym, jak skutecznie chronić zdrowie psychiczne zatrudnionych i tworzyć środowisko pracy, w którym ludzie czują się bezpiecznie, rozmawiali eksperci i przedstawiciele przedsiębiorstw podczas XXIX Konferencji Forum Liderów Bezpiecznej Pracy. Wydarzenie, zorganizowane 22–23 października 2026 r. przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB) we współpracy z PERN S.A.

Niemal połowa pracowników w Unii Europejskiej, bo aż 45 proc., deklaruje narażenie na czynniki zagrażające ich dobrostanowi psychicznemu w pracy. Z kolei 29 proc. doświadcza stresu, lęku lub depresji spowodowanych bądź nasilanych przez pracę. Tak wynika z danych Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA). Za tymi liczbami kryją się konkretne problemy: nadmierne obciążenie obowiązkami, presja czasu, konflikty, brak wpływu na wykonywaną pracę czy niewystarczające wsparcie przełożonych. Ich konsekwencje odczuwają nie tylko pracownicy. Mogą one oznaczać dla firm większą absencję, rotację kadr, spadek efektywności, a także pogorszenie bezpieczeństwa wykonywanych zadań. Dlatego tegoroczna, już 29. konferencja Forum Liderów Bezpiecznej Pracy odbyła się pod hasłem „Zdrowie psychiczne w pracy. Wyzwania współczesnych organizacji". W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele przedsiębiorstw i eksperci zajmujący się bezpieczeństwem, zdrowiem oraz organizacją pracy. Dyskusje koncentrowały się nie tylko na identyfikowaniu zagrożeń psychospołecznych, lecz przede wszystkim na sposobach skutecznego przeciwdziałania ich konsekwencjom.

Zdrowie psychiczne to wyzwanie dla całego rynku pracy

Znaczenie tych wyzwań podkreśliła obecna na uroczystości Małgorzata Baranowska, Podsekretarz Stanu, która odczytała list Agnieszki Dziemianowicz-Bąk, Ministry Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej skierowany do uczestników wydarzenia. Ministra podkreśliła w nim, że zdrowie psychiczne jest nieodłącznym elementem dobrostanu pracowników, a jego ochrona należy do istotnych wyzwań współczesnego rynku pracy. Wskazała również wspólną odpowiedzialność pracodawców i pracowników za środowisko sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa i wzajemnemu szacunkowi. „Forum stanowi ważną przestrzeń wymiany doświadczeń, upowszechniania dobrych praktyk" i rozwijania rozwiązań na rzecz bezpiecznych i ergonomicznych warunków pracy" – podkreślono w liście. Małgorzata Baranowska nawiązała także do zmian w rozumieniu bezpieczeństwa zawodowego. Przypomniała, że przez lata oceniano je przede wszystkim przez pryzmat braku wypadków, podczas gdy dziś coraz większe znaczenie ma także bezpieczeństwo psychiczne. Ministra zwróciła również uwagę na znaczenie dobrostanu psychicznego oraz równowagi między pracą a życiem rodzinnym – zarówno w dużych, jak i małych przedsiębiorstwach.

Zaufanie, wsparcie i komunikacja – fundamenty bezpiecznej pracy

Jednym z najważniejszych tematów konferencji była rola relacji międzyludzkich w miejscu pracy. Jak radzić sobie ze stresem w zmieniającym się środowisku zawodowym? Dlaczego zaufanie i dobra komunikacja mogą wpływać na bezpieczeństwo? Co może zrobić organizacja, aby pracownicy nie pozostawali sami z narastającym napięciem? Zagadnieniom tym poświęcone było wystąpienie Andrzeja Najmca z CIOP-PIB, który przedstawił znaczenie zaufania, wsparcia i komunikacji w radzeniu sobie ze stresem zawodowym. W praktyce oznacza to potrzebę spojrzenia na zdrowie psychiczne szerzej niż wyłącznie przez pryzmat indywidualnej odporności pracownika.

Nawet najbardziej kompetentna i zaangażowana osoba może doświadczać trudności, jeżeli pracuje w warunkach ciągłej presji, niejasnych oczekiwań czy braku wsparcia. Istotne staje się więc nie tylko pytanie o to, jak pracownik może lepiej radzić sobie ze stresem, ale również o to, co w sposobie organizacji pracy powoduje ten stres i jak można ograniczyć jego źródła.

Do tego podejścia nawiązywały Barbara Makowska i Beata Klingenberg, prezentując zagadnienia systemowego zarządzania ryzykiem psychospołecznym. Ich wystąpienie, zatytułowane „MOCni ludzie, tworzą MOCną organizację", podkreślało potrzebę uwzględniania dobrostanu psychicznego w zarządzaniu przedsiębiorstwem.

Odpoczynek to nie nagroda, lecz warunek bezpieczeństwa

Czy zmęczony pracownik może pracować bezpiecznie? Jak wpływają na nas brak odpoczynku, długotrwałe przeciążenie i niewystarczająca regeneracja? Na te zagadnienia zwrócił uwagę Łukasz Kapica z CIOP-PIB w wystąpieniu dotyczącym regeneracji jako warunku bezpiecznej i efektywnej pracy. W wielu organizacjach odpoczynek bywa nadal traktowany jako kwestia indywidualna, pozostająca poza odpowiedzialnością pracodawcy. Tymczasem odpowiednia organizacja czasu pracy, przerwy, możliwość regeneracji oraz ograniczanie nadmiernego obciążenia mają znaczenie zarówno dla zdrowia pracowników, jak i jakości wykonywanych zadań. Przewlekłe zmęczenie może osłabiać koncentrację i uwagę, wydłużać czas reakcji oraz utrudniać podejmowanie decyzji. W zawodach wymagających szczególnej czujności może to mieć bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo. Dlatego zapobieganie przeciążeniu nie powinno kończyć się na zaleceniu, aby pracownicy więcej odpoczywali. Ważne jest również takie planowanie pracy, które rzeczywiście umożliwia odpoczynek.

Pierwsza pomoc psychologiczna – umiejętność potrzebna także w pracy

Wypadek, konflikt, gwałtowna sytuacja stresowa czy kryzys psychiczny współpracownika wymagają odpowiedniej reakcji. Nie zawsze jednak przełożony lub członek zespołu wie, co powiedzieć, jak zaoferować pomoc i jakich zachowań unikać. O praktycznym znaczeniu pierwszej pomocy psychologicznej mówiła podczas konferencji Marzena Pawłowska, psycholog i doradca zawodowy. Jej wystąpienie obejmowało także elementy warsztatowe. Pierwsza pomoc psychologiczna nie oznacza prowadzenia terapii ani stawiania diagnozy. Polega przede wszystkim na dostrzeżeniu osoby w trudnej sytuacji, zapewnieniu jej poczucia bezpieczeństwa, spokojnym wysłuchaniu oraz – w razie potrzeby – pomocy w uzyskaniu profesjonalnego wsparcia. Dla organizacji to ważny element budowania kultury pracy, w której problemy psychiczne nie są powodem do wstydu, a proszenie o pomoc nie jest traktowane jako oznaka słabości.

Co robią firmy dla zdrowia psychicznego pracowników?

Ważną część spotkania poświęcono rozwiązaniom stosowanym w przedsiębiorstwach. Podczas panelu „Jak budować zdrowe i bezpieczne środowisko pracy?", moderowanego przez Małgorzatę Furtak z Erste Bank Polska S.A., przedstawiciele CIOP-PIB i firm zaprezentowali przykłady działań dotyczących dobrostanu, bezpieczeństwa i organizacji pracy. Katarzyna Hildt-Ciupińska z CIOP-PIB podjęła temat skróconego czasu pracy w kontekście równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. To jedno z zagadnień, które mogą istotnie wpływać na przyszłość organizacji pracy, a zarazem wymagają analizy zarówno korzyści, jak i uwarunkowań konkretnych stanowisk i przedsiębiorstw. Konrad Korneluk z Veolii Energii Warszawa przedstawił koncepcję kultury sprawiedliwej, określanej jako Just Culture, w analizie zdarzeń wypadkowych. Jej istotą jest dążenie do lepszego rozumienia przyczyn błędów i zdarzeń niebezpiecznych oraz budowanie warunków sprzyjających zgłaszaniu problemów i uczeniu się na doświadczeniach, przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedzialności za podejmowane działania. Anna Pęczek-Wiatr z Cemex Polska zaprezentowała działania promujące zdrowie psychiczne pracowników w CEMEX, a Magdalena Moszkowska z Siemens Healthineers – programy prozdrowotne realizowane w tej organizacji. Przykłady te pokazały różnorodność obszarów, w których przedsiębiorstwa mogą działać na rzecz zdrowia pracowników: od organizacji czasu pracy, przez kulturę bezpieczeństwa, po programy wsparcia psychicznego i promocji zdrowia. Wspólny kierunek jest jednak jeden: skuteczna profilaktyka wymaga długofalowych działań, a nie wyłącznie jednorazowych akcji informacyjnych.

Wiedza naukowa spotyka praktykę

Tegoroczna konferencja została zorganizowana we współpracy z PERN S.A. Drugiego dnia uczestnicy wzięli udział w wizycie technicznej w przedsiębiorstwie i mieli możliwość poznania jego działalności oraz rozwiązań stosowanych w obszarze bezpieczeństwa i higieny pracy. Takie spotkania pozwalają konfrontować wiedzę naukową z rzeczywistymi warunkami funkcjonowania dużych organizacji i wymieniać doświadczenia, które mogą być przydatne również w innych branżach.

Zdrowa praca, zdrowa głowa – wspólne europejskie wyzwanie

Konferencja wpisała się w rozpoczętą w październiku ogólnoeuropejską kampanię „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy" na lata 2026–2028, prowadzoną pod hasłem „Razem na rzecz zdrowia psychicznego w pracy", a w Polsce komunikowaną jako „Zdrowa praca, zdrowa głowa". Kampania, koordynowana na poziomie europejskim przez EU-OSHA, koncentruje się na zapobieganiu zagrożeniom psychospołecznym, ich właściwej ocenie i skutecznym zarządzaniu. W Polsce działania kampanijne prowadzi CIOP-PIB, pełniący funkcję Krajowego Punktu Centralnego EU-OSHA. Działania obejmują m.in. upowszechnianie wiedzy, organizację konferencji i spotkań, promowanie dobrych praktyk oraz udostępnianie pracodawcom i pracownikom narzędzi wspierających tworzenie zdrowszych miejsc pracy. Przesłanie jest proste: zdrowie psychiczne pracowników nie jest wyłącznie ich prywatną sprawą. Warunki, w jakich pracujemy, mogą je wspierać albo osłabiać.

Bezpieczeństwo zaczyna się od człowieka

Przez lata bezpieczeństwo i higiena pracy kojarzyły się przede wszystkim z zapobieganiem wypadkom, ochroną przed szkodliwymi czynnikami oraz stosowaniem odpowiednich procedur i środków ochronnych. Wszystkie te działania pozostają niezbędne. Współczesne organizacje muszą jednak dostrzegać także zagrożenia, których nie można zmierzyć tradycyjnymi metodami stosowanymi do oceny hałasu, zapylenia czy drgań. Nadmierne obciążenie pracą, brak zaufania, poczucie osamotnienia, przemoc psychiczna i długotrwały stres również mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

XXIX Forum Liderów Bezpiecznej Pracy zwróciło uwagę na potrzebę łączenia ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego oraz budowania środowiska pracy, w którym bezpieczeństwo staje się elementem codziennego funkcjonowania organizacji.

O Forum Liderów Bezpiecznej Pracy

Forum Liderów Bezpiecznej Pracy jest strukturą sieciową działającą przy Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym. Skupia przedsiębiorstwa zaangażowane w doskonalenie warunków pracy, podnoszenie standardów bezpieczeństwa oraz wymianę wiedzy i dobrych praktyk. Coroczne konferencje Forum są okazją do spotkań przedstawicieli nauki i biznesu, prezentowania rozwiązań oraz wyróżniania przedsiębiorstw podejmujących szczególnie wartościowe działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia pracowników.

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB) prowadzi działalność naukowo-badawczą na rzecz bezpieczeństwa, zdrowia i dobrostanu człowieka w środowisku pracy. Instytut opracowuje rozwiązania techniczne i organizacyjne, metody oceny i ograniczania zagrożeń zawodowych oraz wspiera rozwój zasad ergonomii i kultury bezpieczeństwa. Prowadzi także działalność ekspercką, edukacyjną, normalizacyjną i certyfikacyjną oraz współpracuje z pracodawcami, partnerami społecznymi i instytucjami naukowymi w Polsce i za granicą. Więcej informacji: **www.ciop.pl**

Dodatkowych informacji udziela:

Marek Sieczkowski

Rzecznik Prasowy
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
e-mail: marek.sieczkowski@ciop.pl
tel. +48 667 601 616