

Brezposelnost in njeni vplivi na zdravje

Delo je zavestno prizadevanje človeka, da bi dosegel določen cilj.

Ena od opredelitev pravi: človek je bitje, ki je zmožno delati. Učinek je tudi obraten: delo človeka oblikuje in izpopolnjuje. Delo je vedno ustvarjalno dopolnjevanje sveta in v enaki meri največje mogoče uresničevanje človeka samega. Poklicno delo je tisto, s katerim oseba pridobiva sredstva za svoje življenje, ne glede na to, ali je telesno ali umsko, enostavno ali zahtevno.

Avtor:

Prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., specialist medicine dela, prometa in športa
ZVD Zavod za varstvo pri delu
in UL MF Katedra za javno zdravje

Za današnjega človeka je delo na delovnem mestu oziroma v podjetju ali ustanovi izjemno pomembno. Tu preživi polovico svojega časa budnosti. S sodelavci je celo več skupaj kot z zakoncem in s svojimi otroki. Delovni položaj ima za posameznika družbeni in psihološki pomen. Tako je na primer njegov ugled bolj odvisen od delovnega položaja kot od njegovih etičnih, značajskih, intelektualnih ali kakšnih drugih lastnosti. Nesposobnost za delo zaradi starosti, invalidnosti, bolezni, majhnih otrok in podobnega ne ogroža le ekonomskega položaja, ampak je povezana tudi s psihičnimi pretresi, z občutkom manjvrednosti pred zaposlenimi, z marginalnim

strahom pred socialno smrtjo in celo s telesno obolelostjo.

Delo je tudi človeška nuja za preživetje. Kdor je zdrav in delazmožen, je pred neizogibno izbiro: ali dela ali krade drugim, ki delajo. Z delom človek razvija svoje sposobnosti, krepi moč, spretnost, odpornost proti boleznim, zbira znanje in izkušnje, bistri inteligentnost, uri vztrajnost, pridobiva delovne navade in osebnostno zori. Delo prispeva k telesnemu zdravju, še zlasti pa k duševnemu ravnovesju. Delovni dosežki človeka osrečujejo ter oblikujejo njegovo samozavest in samospoštovanje. Ob uspehih, in morda še bolj ob neuspehih, življenje človeka uči in oblikuje. Večina življenjskih izkušenj posameznika in kulturnih izkušenj človeštva se porodi ob delu. Z delom človek preda večino svojega znanja in izkušenj v zaklad

zgodovinske izkušnje človeštva. Vse to pa so temelji zdrave osebnosti. Poklicno delo naj bi bilo ravnotežje med tem, za kar je človek najbolj nadarjen in ga veseli, in različnimi delovnimi potrebami v njemu dosegljivem okolju (1).

Brezposelnost je položaj posameznika, ki nima statusa zaposlenosti, je brez dela, službe, zaposlitve.

Je družbeni pojav, ki vpliva na raven blaginje in na občutek gotovosti ali negotovosti med prebivalstvom glede možnosti za zaposlovanje in ustvarjanje dohodka z delom. Je ena najhujših stisk, v kateri se znajdejo ljudje, pogosto ne po svoji volji in krivdi. Od družbenih pogojev, političnega sistema in ustrezne pripravljenosti države za reševanje tega problema je vse pogosteje odvisna usoda mnogih

za delo sposobnih ljudi. Prezgodnje upokojevanje ali brezposelnost za delo sposobnih ljudi pa ne pomeni samo izgube prepotrebnih znanj in veščin, ampak povzročata v družbi tudi nastanek novega pojava – velike skupine ljudi, ki so izrinjeni na rob družbenega dogajanja in se počutijo ogoljufane, nesrečne, nekoristne, brezvoljne ali celo agresivne do družbe, ki jih je pahnila v takšno situacijo. Pri tej skupini se gotovo lahko pojavita problema socialne izključenosti in revščine^{2,3}.

vstopanju poročenih žensk na trg delovne sile; krivci lahko postanejo tudi priseljenci in etične manjšine in tako se povečujejo razne oblike nestrpnosti. Visoka nezaposlenost zmanjšuje priložnost, da bi dosegli enake možnosti. Pri višku delovne sile se delodajalcem ni potrebno več truditi, da bi novačili ženske, etične manjšine, mlade, starejše, invalidne osebe in osebe s posebnimi potrebami, nekdanje zapornike ali duševno prizadete ...

1/2

svojega časa budnosti ali več preživi današnji človek na delovnem mestu. S sodelavci je celo več skupaj kot z zakoncem in s svojimi otroki.

BREZPOSELNOST V ŠTEVILKAH

V večini evropskih držav se uporabljata dve vrsti uradnih statističnih podatkov o brezposelnosti, in sicer:

- registrirana brezposelnost,
- anketna brezposelnost.

Stopnja registrirane brezposelnosti je večja kot stopnja anketne brezposelnosti. Razlika kaže na to, da veliko ljudi, ki so registrirani kot brezposelne osebe, dela priložnostno za neposredno plačilo – na črno.

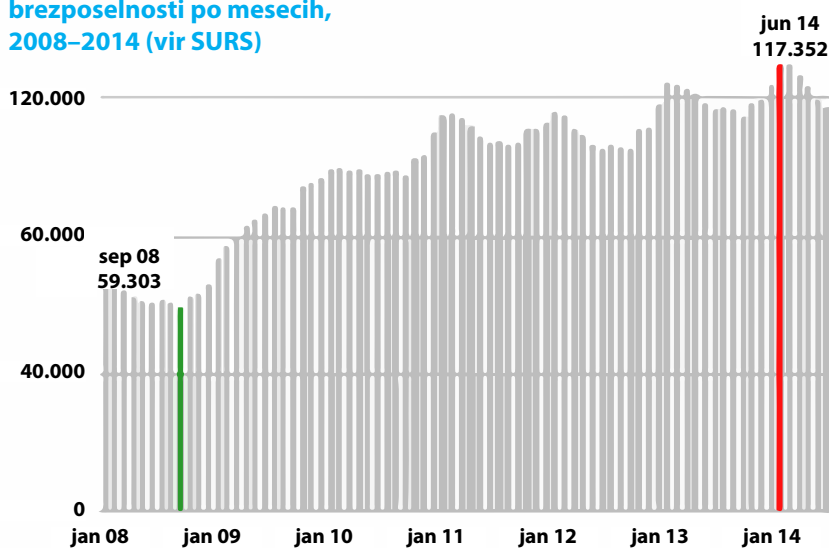
BREZPOSELNOST IMAMO DANES ZA HUDO TEŽAVO, KER DELA NE RAZUMEMO SAMO KOT NAPOR IN SREDSTVO ZA DOSEGO CILJEV, AMPAK KOT NAČIN SAMOURESNIČEVANJA POSAMEZNIKA, KOT VIR DRUŽBENEGA UGLEDA IN OSMIŠLJANJE ČLOVEKOVEGA ŽIVLJENJA.

Brezposelnost torej ni le ekonomska kategorija, ampak ima hkrati tudi pomembne socialne posledice. Z njo se pojavljajo številne nevšečnosti, tako materialne kot zdravstvene. Predvsem slednje lahko močno vplivajo na počutje človeka.

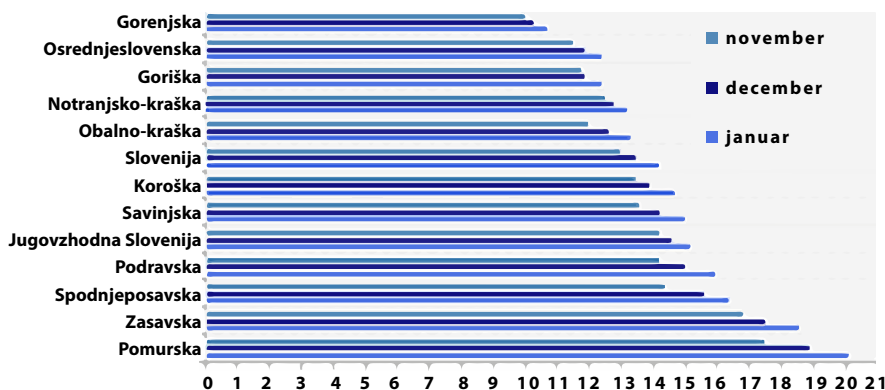
Brezposelnost imamo danes za hudo težavo, ker dela ne razumemo samo kot napor in sredstvo za doseg ciljev, ampak kot način samouresničevanja posameznika, kot vir družbenega ugleda in osmišljanje človekovega življenja.

Nezaposlenost razvrednoti oz. zniža standard in kakovost življenja v družbi. Tisti, ki ohranijo delovna mesta, se počutijo manj varne, saj je njihov življenjski standard lahko ogrožen. Delavci imajo zaradi večje konkurence na trgu dela slabšo pogajalsko moč, kar vodi do manjšega pritiska na plače. Delavci so zaradi strahu, da jim ne bo uspelo najti nove zaposlitve, vse manj pripravljeni zapustiti nezadostno ali nezadovoljivo delovno mesto. Delovna sila postane manj mobilna, poveča se število razočaranih in odtujenih delavcev. Pride do naraščanja delitev znotraj družbe – nezaposleni in tisti, ki so nezadovoljni s službo, lahko za svoje probleme krivijo šibkejše skupine. Delavci, navajeni na službo s polnim delovnim časom lahko npr. vzrok za nezaposlenost pripišejo

Graf: Gibanje registrirane brezposelnosti po mesecih, 2008–2014 (vir SURS)



Graf: Stopnja registrirane brezposelnosti po statističnih regijah, november 2013–januar 2014 (v %); vir SURS

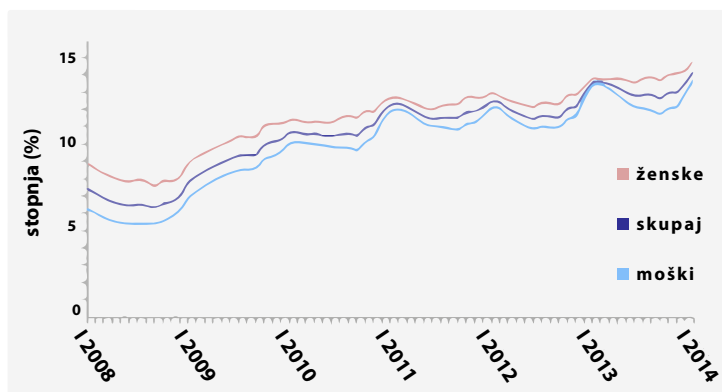


	ŠTEVILO		INDEKSI	
	XII 13	I 14	I 14 XII 13	I 14 I 13
Skupaj				
Aktivno prebivalstvo	915.338	911.404	99,6	99,8
Delovno aktivno prebivalstvo	791.323	781.561	98,8	99,1
Zaposlene osebe	694.370	691.511	99,6	99,4
- Pri pravnih osebah	644.805	643.055	99,7	99,7
- Pri fizičnih osebah	49.565	48.456	97,8	96,4
Samozaposlene osebe	96.953	90.050	92,9	96,6
- Samostojni podjetniki posamezniki	57.043	56.981	99,9	105,4
- Osebe, ki opravljajo poklicno dejavnost	6.226	6.210	99,7	99,2
- Kmetje	33.684	26.859	79,7	81,7
Registrirane brezposelne osebe	124.015	129.843	104,7	104,5
Moški				
Aktivno prebivalstvo	498.292	497.953	99,9	99,8
Delovno aktivno prebivalstvo	433.657	429.549	99,1	99,4
Zaposlene osebe	368.194	366.440	99,5	99,5
- Pri pravnih osebah	338.077	337.098	99,7	99,8
- Pri fizičnih osebah	30.117	29.342	97,4	96,2
Samozaposlene osebe	65.463	63.109	96,4	98,8
- Samostojni podjetniki posamezniki	39.360	39.284	99,8	103,4
- Osebe, ki opravljajo poklicno dejavnost	3.262	3.264	100,1	100,0
- Kmetje	22.841	20.561	90,0	90,8
Registrirane brezposelne osebe	64.635	68.404	105,8	102,0
Ženske				
Aktivno prebivalstvo	417.046	413.451	99,1	99,9
Delovno aktivno prebivalstvo	357.666	352.012	98,4	98,7
Zaposlene osebe	326.176	325.071	99,7	99,3
- Pri pravnih osebah	306.728	305.957	99,7	99,5
- Pri fizičnih osebah	19.448	19.114	98,3	96,7
Samozaposlene osebe	31.490	26.941	85,6	92,0
- Samostojni podjetniki posamezniki	17.683	17.697	100,1	110,3
- Osebe, ki opravljajo poklicno dejavnost	2.964	2.946	99,4	98,3
- Kmetje	10.843	6.298	58,1	61,5
Registrirane brezposelne osebe	59.380	61.439	103,5	107,5

	2012				2013				2014
	I-III	IV-VI	VII-IX	X-XII	I-III	IV-VI	VII-IX	X-XII	I
	%								
Registrski podatki									
Skupaj	12,3	11,6	11,6	12,4	13,5	13,0	12,8	13,1	14,2
Moški	11,9	11,1	11,0	11,9	13,4	12,5	11,9	12,4	13,7
Ženske	12,7	12,3	12,3	13,0	13,8	13,7	13,8	14,1	14,9
Anketni podatki									
Skupaj	8,6	8,2	9,2	9,6	11,1	10,3	9,4	9,6	...
Moški	8,4	7,7	8,5	9,1	10,7	9,9	8,4	8,9	...
Ženske	8,8	8,8	10,0	10,1	11,7	10,8	10,7	10,5	...

... ni podatka

Zgoraj: Primerjava stopenj registrirane brezposelnosti in anketne brezposelnosti, Slovenija, 2012–2014; vir SURS



Zgoraj: Stopnje registrirane brezposelnosti po spolu, Slovenija, januar 2008–januar 2014; vir SURS

Levo: Aktivno prebivalstvo, Slovenija, januar 2014 (vir SURS)

911.404

aktivnih prebivalcev je bilo v Sloveniji januarja 2014.

129.843

pa je bilo januarja 2014 v Sloveniji registriranih brezposelnih oseb.

13,1 %

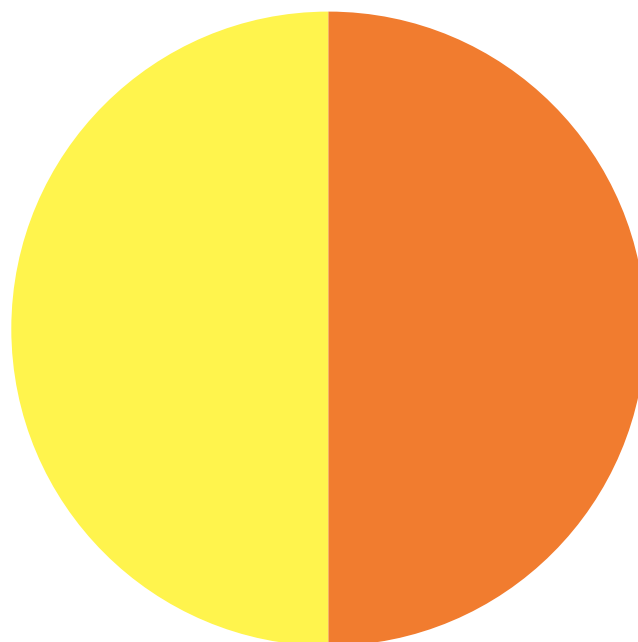
ali 9,6 %?

Razkorak med registrirano brezposelnostjo in podatki, pridobljenimi z drugimi metodami, je velik in kaže na pomanjkljivosti uradnih podatkov.

Registrirana brezposelnost v Sloveniji v



Levo: Število registriranih brezposelnih po trajanju brezposelnosti.



Zgoraj: Število registriranih brezposelnih po spolu.

- do 2 meseca - 16.474 (14,038 %)
- 3 do 5 mesecev - 17.637 (15,029 %)
- 6 do 8 mesecev - 14.489 (12,346 %)
- 9 do 11 mesecev - 9.525 (8,116 %)
- 12 do 23 mesecev - 24.403 (20,794 %)
- 24 do 35 mesecev - 10.431 (8,888 %)
- 36 mesecev in več - 24.393 (20,786 %)

Brezposelnost v Evropi

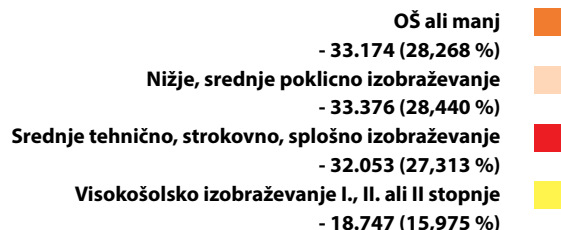
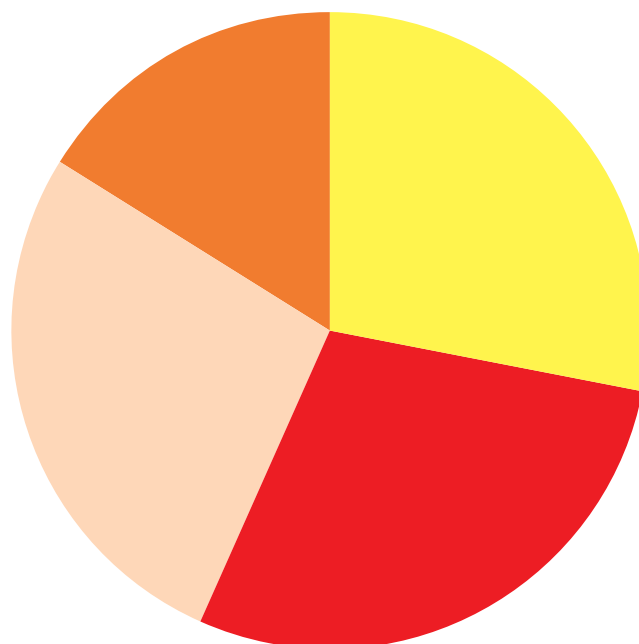
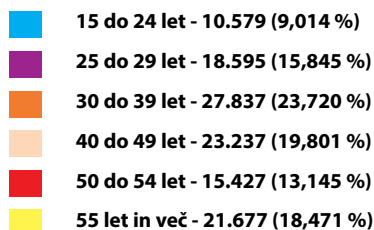
Na področju evra je bilo v juniju 2014 11,6 % brezposelnih (25 milijonov brezposelnih oseb), v celotni Evropski uniji pa 10,3 % in prav toliko tudi v Sloveniji. Najvišja brezposelnost je bila v Grčiji 26,8 % in Španiji 25,4 %, najnižja v Avstriji 4,7 %, Nemčiji 5,1 % ter na Malti 5,7 %.



juniju 2014 (skupaj 117.352); vir ZRSZ



Levo: Število registriranih brezposelnih po spolu.



Zgoraj: Število registriranih brezposelnih po izobrazbi.

RAZLOGI ZA BREZPOSELNOST Z VIDIKA POSAMEZNIKA

1. Opustitev dela: npr. zaradi želje, da bi našli drugo ustrežnejšo zaposlitev ali ker ne želijo oziroma zaradi določenih razlogov ne morejo več delati.
2. Odpustitev z dela: delavci postanejo odvečni zaradi krčenja obsega proizvodnje, ker njihove sposobnosti ne ustrezajo strukturi dela ali pa so odvečni le v določenem kraju. Izguba dela je neprostoVOLjna. Lahko so seveda odpuščeni tudi zaradi netehnoloških t. i. krivdnih razlogov (disciplinsko).
3. Prva zaposlitev: med njimi je največ mladih, ki so pravkar končali izobraževanje, pa tudi žensk in tistih, ki prehajajo iz samozaposlenosti v zaposlenost.
4. Ponovna zaposlitev: gre za prehajanje med zaposlenostjo in samozaposlenostjo ali med zaposlenostjo in študijem ipd.

POSLEDICE BREZPOSELNOSTI:

- zmanjšanje lastne aktivnosti,
- izguba zaupanja in samospoštovanja,
- poslabšanje osebnih in družbenih stikov,
- večja izolacija in občutek drugorazrednosti,
- osebni in družbeni problemi,
- pomanjkanje denarja,
- pomanjkanje dostopa do informacij,
- zdravstveni problemi ...

POSLEDICE TRAJNEJŠE BREZPOSELNOSTI:

- izguba občutka gospodarske in duševne varnosti – za to situacijo krivi najprej sebe, nato pa se agresivnost preusmeri na družbo;
- pri zaposlenem se dnevni ritem osredotoča na delo, saj porabi zanj največ časa, brezposelnemu pa je čas muka;
- poruši se običajni čas vstajanja in leganja, čas obrokov hrane in drobnih opravkov, kar povečuje občutek izgubljenosti;
- brezposelni poskuša v začetku svoj položaj prikriti – nekateri celo odidejo na delo in se vračajo ob

- ustrezni uri. Med tem časom si iščejo delo, obiskujejo kinodvorane, gostilne ali pa le postopajo;
- pri brezposelnih opažamo nenavadno potratnost – denar porabljajo za luksuzne stvari, namesto da bi ga hranili za najnujnejše; nekateri se lotevajo dragih konjičkov – zato jim ponekod dajejo raje podporo v blagu kot denarju;
- nekateri iz svojega sivega vsakdana bežijo v sanjarjenje, drugi v bolezen, nekateri iščejo protizakonite izhode, drugi pa opuščajo svoja konservativna gledanja na družbo in postanejo dovzetni za radikalnejše nazore (v večini ostajajo dobri državljani; samomor ni običajen izhod);
- brezposelnega zlasti potre, če njegova družina, sorodniki ali prijatelji do njega spremenijo svoja stališča ali če mu očitajo, ker je izgubil delo;
- v času daljše brezposelnosti se okrepijo vsakdanje navade – če je že prej rad bral, sedaj bere še več, če je že prej nerad bral, bere sedaj še manj; religiozno usmerjeni postanejo versko še bolj zavzeti, »obrobniki« se še bolj odtujijo od vere;
- brezposelnost staršev se začne kmalu odražati pri otrocih v obliki občutkov negotovosti in strahu;
- osebne spremembe se pokažejo tudi kot večja razdražljivost ter kot razvoj novih slabih lastnosti, predsodki se okrepijo, poiščejo si grešnega kozla, nad katerim se lahko znašajo ...^{4,5,6}.

VPLIVI BREZPOSELNOSTI NA ZDRAVJE

Izguba službe je običajno velik stresor, ki lahko sproži ali poslabša katero koli psihosomatsko ali psihično motnjo. Dolgotrajna brezposelnost enega ali obeh staršev lahko pahne v revščino celo družino. Revščina pa je običajno povezana s slabšo kvaliteto življenja in manj zdravim življenjskim slogom, kar poslabša zdravje vseh članov družine. Najbolj ogroženi so tisti, ki jim je služba resno ogrozila socialno varnost in vedo, da zaradi nizke izobrazbe, starosti, bolezni ali drugih vzrokov praktično nimajo možnosti za drugo zaposlitev. Hud strah občutijo tudi tisti, ki jim zaposlitev zelo veliko pomeni. Nekdo, ki mu je služba v breme in ve, da bo zmožel premostiti finančni primanjkljaj do upokojitve, lahko čuti celo olajšanje. Lažje se znajdejo tudi izobraženi, mladi in zdravi ljudje, ki zaupajo v svoje sposobnosti in izgubo službe doživljajo kot priložnost za nekaj novega ter imajo dovolj socialnih veščin in asertivnosti, da iščejo novo zaposlitev. Bistveno bolj so prizadeti ljudje, ki izgubijo vsa sredstva za preživetje, ki ne morejo več poskrbeti za vzdrževanje in šolanje svojih otrok ter imajo malo možnosti za drugo zaposlitev. V hudo depresijo lahko zapadejo ljudje, ki so vse vložili v kariero in se ne morejo sprijazniti z izgubo pomembnega položaja ali vloge. Veliko izgubo občutijo tudi tisti, ki v domačem okolju nimajo hobijev, nimajo dobrih medosebnih odnosov in so čutili veliko pripadnost delovnemu kolektivu. Nekateri iščejo krivdo pri sebi – izgubo službe doživljajo kot dokaz lastne nesposobnosti in ničvrednosti, sebe kot brezposelnega pa doživljajo kot delomrzneža in družbenega parazita. Ljudje, ki se sramujejo brezposelnosti, težko iščejo pomoč pri svojcih, prijateljih, zdravniku ali ustreznih zaposlitvenih inštitucijah. Tako ostanejo sami s svojo bolečino in pri

njih je velika nevarnost, da postanejo depresivni, odvisni od alkohola, drog ali anksiolitikov, lahko naredijo celo samomor. V hudi stiski so podjetniki, ki propad svoje firme doživljajo kot lasten propad. V obup jih spravljajo tudi dolgovi, ki jih ne morejo poravnati. Nekateri krivca za izgubo službe iščejo v okolici in brezposelnost doživljajo kot veliko krivico. Pričakujejo, da bo družba poskrbela za njih in da mora nekdo plačati kazen za njihovo trpljenje. Pomoč iščejo zaradi razdražljivosti, napetosti, nespečnosti in telesnih bolečin, včasih pa želijo le mnenje za sodišče ali invalidsko komisijo. Bolniki, ki so tesnobni in depresivni, tudi težko iščejo novo zaposlitev. Nimajo volje, energije, niti motivacije. Sposobnost za delo zmanjšujejo tudi nespečnost ter motnje koncentracije in spomina. Lahko imajo tudi številne telesne težave. Prepričani so, da ničesar več ne zmorejo. Bodočnost se jim zdi črna, ne vidijo rešitve, zato se jim ne zdi vredno truditi⁷.

Odnos med brezposelnostjo in slabšim zdravjem je predmet številnih raziskav. **Ugotovljeno je, da so kronični bolniki bolj podvrženi tveganju, da bodo postali brezposelni.** Bolezen vodi v brezposelnost zaradi različnih razlogov:

- odpustitev zaradi bolezni (ne dosega več pričakovanih rezultatov dela);
- odpustitev zaradi ponavljajoče nezmožnosti za delo (pogosta odsotnost z dela);
- težave pri iskanju nove zaposlitve v primeru invalidnosti (omejitve pri predhodnem razgovoru, zdravniškem pregledu ...);
- nižja usposobljenost kot posledica bolezni in manjših možnosti na trgu dela⁸.

Nasprotno je lahko tudi brezposelnost tista, ki vodi v bolezen. V tem primeru je brezposelnost za posameznika



Bolezen lahko vodi v bolezen in obratno.

huda psihološka ovira, zlasti če gre za dolgotrajno brezposelnost. Prav tako je posledica brezposelnosti revščina, ki je pomembna determinanta zdravja in pričakovane življenjske dobe. Primerna prehrana, bivalno okolje, vključenost v socialne aktivnosti in dostop do zdravniške oskrbe so dejavniki, ki so odvisni od prihodkov.

Na večjo umrljivost in smrtnost med brezposelnimi torej vplivata tako izbirni vidik (izguba zaposlitve zaradi predhodnih zdravstvenih težav – selekcijska hipoteza) kot tudi vzročni vidik (brezposelnost je tista, ki vodi v bolezen) odnosa med brezposelnostjo in boleznijo. Nastane začaran krog, ko kronično bolni posameznik postane brezposeln, brezposelnost pa še poslabša bolezen, kar dodatno zmanjša možnosti, da bi posameznik ponovno našel zaposlitev⁹.

BREZPOSELNOST IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Obstajata dva psihološka mehanizma, ki vodita v nastanek duševnih motenj brezposelnih:

- direktni: izguba zaslužka sproži stresno situacijo, ki onemogoči zdrav življenjski slog; ta učinek je bolj izrazit v državah z nizkim socialnim blagostanjem;
- posredni: povezan je s prikritimi elementi zaposlitve (socialni kontakti in vezi, aktivnost, občutek smisla, dnevni urnik, občutek kontrole, status, identiteta).

Pomembnejšo vlogo kot je imela poklicna kariera v življenju človeka, tem bolj ogrožajoča je zanj brezposelnost. Ponavljajoče izkušnje porazov in borbe brez vidnih uspehov vodijo v brezup in izgubo občutka kontrole, kar povzroči pasivnost in negativno vpliva na zdravje.



Izguba zaposlitve je povezana s tveganjem za nastanek depresivnih simptomov in hude depresije. Dlje časa brezposelni imajo v naslednjih mesecih več epizod depresivnega razpoloženja kot tisti, ki so brezposelni le krajši čas. Distres poraste v prvem letu brezposelnosti z vrhom v devetem mesecu, potem ko se ustali na nižji ravni v drugem in tretjem letu brezposelnosti, ter se ponovno poslabša, če se brezposelnost nadaljuje. Duševno zdravje se izboljša, ko posameznik najde zaposlitev. Anksiozne motnje imajo v splošni populaciji med duševnimi motnjami najvišjo prevalenco. V skupini brezposelnih je incidenca anksioznih motenj višja kot sicer, prav tako tudi intenzivnost. Psihoze so vzrok za brezposelnost (selekcijski vidik). Prav tako je incidenca shizofrenije pri posameznikih s psihosocialnimi dejavniki tveganja, med katere štejemo tudi brezposelnost, dvakrat višja kot pri posameznikih brez dejavnikov tveganja (vzročni vidik). Alkoholizem je znan razlog za izgubo službe, nasprotno pa je vpliv brezposelnosti na začetek alkoholizma slabo raziskan. Vzročni vpliv je dokazan posredno, saj je tveganje za bolnišnično obravnavo bolezni, povezanih z zlorabo alkohola pri tistih, ki so izgubili službo zaradi stečaja podjetja, večje. Umrljivost narašča s trajanjem brezposelnosti, in sicer bolj izrazito pri moških kot pri ženskah. Glavni razlogi za povečano umrljivost pri ženskah so z alkoholom povezane bolezni in zunanji vzroki (nesreče brez samomorov in prometne nezgode). Pri moških je povečana umrljivost na račun rakavih obolenj, obolenj srčno-žilnega sistema (srčni infarkt, možganska kap) ter z alkoholom povezanih bolezni, pri katerih je povečana umrljivost prisotna nekako do tretjega leta brezposelnosti, nato pade.

Ostali vzroki umrljivosti so bolj izraziti na začetku in po štirih oz. petih letih trajanja brezposelnosti, umrljivost zaradi samomora in prometnih nezgod pa narašča manj izrazito, vendar nepretrgoma. Pri brezposelnih moških je večja prevalenca bronhialne astme, kroničnega bronhitisa, diabetesa, arterijske hipertenzije in bolečin v križu kot med zaposlenimi. Pri ženskah so povezave manj prepričljive. Pri moških je tudi več rednih kadilcev med brezposelnimi (49 % : 34 %), pri ženskah pa so razlike manjše (28 % : 31 %).

Osebe, ki so preživele raka, imajo večje tveganje za nastanek brezposelnosti. Ženske z malignimi tumorji dojk in rodil ter ženske in moški s tumorji prebavil so podvrženi večjemu tveganju za brezposelnost. Pri nekaterih drugih oblikah raka (rak krvotvornih organov, prostate in testisov) pa tveganje ni povečano.

Vpliv brezposelnosti na bolezen srčno-žilnega sistema ni jasen. Tveganje za srčni infarkt ob kontroli ostalih dejavnikov poraste dvakratno pri tistih, ki so izgubili službo v primerjavi z zaposlenimi. Nekateri raziskovalci takih povezav niso uspeli dokazati ter jih pripisujejo kulturnemu vplivu.^{10,11,12}

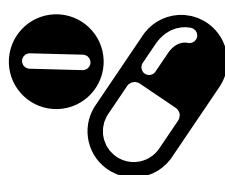
BREZPOSELNOST IN RAZVOJ ODVISNOSTI

Stres, ki se pojavlja zaradi iskanja nove službe in ugotavljanja, kako plačati hrano in najemnino, je velik, še posebej, če posameznik nima močne opore družine in prijateljev, ki mu lahko pomagajo. Vprašanje je, ali takšen pritisk lahko pripelje do točke, na kateri se posameznik obrne k drogam

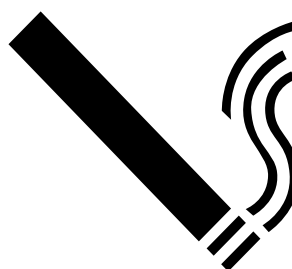
ali alkoholu s ciljem, da mu prinesejo olajšanje¹³. Stres, zavrnitev, strah, depresija ..., ki se pojavljajo kot rezultat brezposelnosti, so visoko rizični dejavniki za razvoj različnih odvisnosti. Veliko ljudi, ki se bori z negativnimi učinki brezposelnosti, prične zlorabljeni alkohol in droge, da bi ublažili nelagodje in občutek nemoči. Čeprav ima vsak posameznik drugačen mehanizem soočanja z izgubo delovnega mesta, so raziskave pokazale, da obstaja visoka korelacija med brezposelnostjo in odvisnostjo. Odstotek odvisnikov, ki so brezposelni, je večji kot odstotek odvisnikov, ki so zaposleni. Ko oseba postane odvisna, je še težje najti novo službo in posledično pogosto ostane brezposelna. Ta »začaran krog« je zelo težko prekiniti, saj se posameznikova produktivnost v odvisnosti zmanjša.



Povezava oz. odnos med zaposlitvenim statusom in zlorabo drog vključuje dve smeri vzročnosti: ali zloraba drog privede do tega, da posameznik izgubi delovno mesto oz. ostane brezposeln, ker službe ne more najti, ali pa izguba službe privede do tega, da posameznik začne zlorabljeni droge. Na eni strani lahko zloraba drog zmanjša možnosti zaposlitve osebe, tako z zmanjšanjem posameznikove produktivnosti kot z zmanjšanjem možnosti pridobitve službe, še posebej, če delodajalec testira kandidate glede zlorabe drog ob sprejemu na delo. Po drugi strani pa se brezposelni soočajo tudi s finančnimi težavami ali imajo preprosto preveč nestrukturiranega prostega časa. Katera koli izmed teh dveh situacij lahko povzroči večjo nagnjenost k uživanju prepovedanih psihoaktivnih snovi. Zaradi tega je povsem logično sklepati, da nacionalno povečanje brezposelnosti (kriza) lahko privede do povečane zlorabe prepovedanih psihoaktivnih snovi¹⁴.



Raziskave nakazujejo tudi jasno povezavo med kajenjem in brezposelnostjo¹⁵. Po psihosocialni hipotezi pride do kajenja zaradi občutenja stresa, nizkega nadzora oz. samonadzora in družbene izolacije. Za prehod v brezposelnost so značilne psihološke stiske, ki nastanejo zaradi sprememb v subjektivnih finančnih okoliščinah. Do kajenja pride zaradi posameznikovega načina soočanja s stresnimi in neobvladljivimi socialnimi in ekonomskimi problemi, v želji po kratkotrajnem lajšanju stresa¹⁶. Raziskovalci so ugotovili, da je višja raven stresa povezana s kajenjem večje količine cigaret. V ZDA so ugotovili, da se kar 8,7 % anketiranih sooča s stresom tako, da kadi¹⁵. Obstajajo pa tudi raziskave, ki dokazujejo vpliv kajenja na raven stresa pri posamezniku. Razlaga kajenja kot sredstva za lajšanje stresa dokazuje, da nikotin zmanjšuje tesnobo in napetost¹⁶. Pomemben psihosocialni dejavnik, povezan s kajenjem, je socialna podpora.



Zdi se, da družbeni odnosi pozitivno vplivajo na posameznika, ki je posledično manj nagnjen k občutenju stresa, nemoči in izgubi kontrole¹⁷. Socialna izključenost, ki jo povzroča dolgotrajna brezposelnost, je pomemben dejavnik tveganja za nizko samospoštovanje in probleme, povezane z duševnim zdravjem^{18,19}. Raziskava v Kanadi je pokazala, da je socialna podpora med kadilci bistveno nižja v primerjavi z nekadilci¹³. Raziskava De Vogli in Santinello¹⁵ je pokazala, da brezposelnost vpliva na kajenje ne samo neposredno, ampak tudi posredno preko psihosocialnih dejavnikov, kot sta nezmožnost nadzora pomembnih zadev v življenju in čustvena izolacija. Montgomery in sodelavci ugotavljajo, da brezposelnost mladih moških vpliva na poslabšanje njihovega zdravstvenega stanja, kar vključuje tudi kajenje. Za tiste, ki so bili brezposelni že dlje časa, je manj verjetno, da bodo opustili kajenje oz. je bolj verjetno, da bodo začeli kaditi. Tako dolgotrajna kot nedavna brezposelnost sta povezani z večjo količino pokajenih cigaret. Ugotavljajo, da večina starejših brezposelnih začne kaditi pri bistveno nižji starosti, pogosto že v mladosti, kasnejša brezposelnost pa le vpliva na večjo porabo in pogostost kajenja. Pri mladih brezposelnih izguba službe poveča verjetnost, da bodo začeli kaditi²⁰.

Teoretični razlogi za sum, da obstaja povezava med brezposelnostjo in zlorabo alkohola, so jasni – zloraba alkohola lahko zniža produktivnost in omeji možnosti za zaposlovanje posameznika, ki zlorablja alkohol. Zloraba alkohola je lahko tako vzrok kot tudi posledica brezposelnosti²¹. Brezposelnost lahko poveča zlorabo alkohola zaradi povečanega stresa, povezanega z izgubo službe. Brezposelni imajo prav tako več prostega časa, v katerem lahko posegajo po alkoholu. Alkohol je povezan s številnimi fizičnimi, psihološkimi in kognitivnimi prizadetostmi, ki se lahko pojavijo kratko ali dolgoročno. Nekatere se lahko pojavijo pri kroničnih alkoholikih (prizadetost jeter ...), druge pa tudi pri občasnih pivcih – nealkoholikih (prometne nezgode). Drugi učinki so zmanjšanje koordinacije, zmanjšanje zanimanja za vse, razen za alkohol, nenavadno in nestabilno obnašanje, povečano število poškodb, nasilno obnašanje ... Vsi ti dejavniki in še številni drugi lahko zmanjšajo produktivnost in zanesljivost zaposlenega ali potencialno zaposlenega. Pojavlja se problem visokega števila poškodb in posledično pogosto izostajanje z dela. Pri odvisnih osebah se bodo izostanki z dela pojavljali tudi zaradi drugih bolezni (npr. ciroza jeter), kar vse lahko predstavlja velike težave za odvisnika na trgu dela²².

Zagotovo brezposelnost povzroča emocionalni in finančni stres, ki vodi k povečanju uživanja alkohola. Brezposelnost naj bi po mnenju raziskovalcev samo povečala verjetnost za pretirano pitje (in ne za odvisnost, za katero je potrebno daljše obdobje). Na drugi strani pa bi lahko pričakovali, da bo brezposelnost zaradi manjših dohodkov privedla do zmanjšanja uživanja alkohola. Nekateri raziskovalci tudi menijo, da se med brezposelnimi piske navade ne spremenijo²¹.

Eden od razlogov za povečano poseganje po alkoholnih pijačah je velika količina prostega časa, ki ga zaposleni nima na voljo. Pri brezposelnih manjka socialni nadzor, ki je vsiljen redno zaposlenim. Naslednji razlog je dolgočasje, do katerega pride zaradi razbijanja časovne strukture, ki je drugače regulirana s strani službe. Brezposelnost tudi povzroča stres, ki vpliva na povečano uživanje alkohola. Uživanje alkohola zmanjša anksioznost oz. tesnobo in posledično pomaga obvladovati stresno situacijo (23). Alkohol tako zmanjša kot tudi proizvaja tesnobo. Pri tem imajo pomembno vlogo biološki sistemi, ki so prizadeti tako s stresom kot tudi z alkoholom. Raziskovalci tudi ugotavljajo precejšnje razlike med spoloma – moški bodo bolj verjetno imeli probleme s pitjem v času brezposelnosti, ženske pa v času zaposlenosti²⁴. Brezposelnost namreč nekoliko manj stresno deluje na ženske, ker jim različne socialne vloge (materinstvo, gospodinjstvo) v večji meri pomagajo ohraniti raven samospoštovanja in omogočajo večji dostop do socialne podpore. Tudi pri tistih, ki so posegali po prepovedanih psihoaktivnih substancah že v času zaposlenosti, je tveganje, da se bo njihova poraba v času brezposelnosti še povečala, večje kot pri zaposlenih²⁰. Verjetnost porabe psihoaktivnih snovi je pri dolgoročno brezposelnih večja kot pri kratkoročno brezposelnih.

Brezposelnost pri posameznikih lahko zmanjša pitje alkohola – izguba službe namreč pomeni zmanjšanje kontaktov in izgubo socialne mreže, ki običajno zagotavlja priložnost in družbo za pitje. Brezposelni imajo na razpolago tudi manj denarja kot zaposleni in številni raziskovalci ugotavljajo, da so prav finančni problemi brezposelnih velik razlog za zmanjševanje pitja.

Med brezposelnimi je v porastu tudi odvisnost od interneta, ki ponuja številne možnosti za igre na srečo in socialne medije. Uporaba interneta je lahko način, da se izpolni običajni delovni čas, še posebej, če ga posameznik uporablja s pretvezo iskanja nove službe na spletnih straneh¹³.

NAČINI SPOPRIJEMANJA Z BREZPOSELNOSTJO

Nekateri raziskovalci pripisujejo pretežni del odgovornosti za stres ob izgubi službe posameznikovi šibki osebnosti ter njegovi nesposobnosti, da pravilno dojame svoje pomanjkljivosti in se zato ne more uspešno spopasti z stresnimi situacijami.

Drugi poudarjajo predvsem dejavnike delovnega okolja, pomembne pri reakcijah ljudi, ko izgubijo delo (ozko opredeljena mreža subjektivno doživetih medčloveških vplivov), npr. raven medčloveških odnosov, družbeni odnosi na delovnem mestu, organizacija dela ipd.

Doživljanje brezposelnosti²⁵:

1. Prvo obdobje je doživetje šoka, ki nastopi ne glede na morebitna prejšnja svarila o grozeči brezposelnosti. V tem obdobju posameznik pregleda potek dogodkov, ki so privedli do njegovega sedanjega stanja. Pogosto si privoščijo potreben dopust, med katerim že snuje načrte, kako bo našel drugo delo.

2. V drugem obdobju si brezposelni dejavno išče delo; nekateri se začnejo ozirati po boljšem delu, kot so ga imeli pred tem, po prvih razočaranjih pa so pripravljene sprejeti tudi manj ugodne ponudbe. V tem obdobju je brezposelni še razmeroma podjeten, čeprav nesrečen zaradi težkega položaja, duševno še ni zlomljen in še upa na uspeh.
3. Tretje obdobje predstavlja zlom brezposelnega – obdobje čustvene otopelosti, malodušja in brezcilnosti. Pojavi se občutek zapuščenosti, neredko depresivnosti, prežet z občutki krivde. Včasih se ta čustva sprevržejo v obtoževanje in agresivnost do vsega, kar jih obdaja – staršev, prijateljev ali širše družbe. Ker ne najde dela, se ga polasti strah, črnogledost in začne izgubljati upanje. Tisti, ki imajo za seboj več neuspehov kot uspehov, hitro prehodijo ta obdobja, uspešnejši in optimisti pa dlje časa kljubujejo resignaciji.

Na brezposelnega vpliva tudi način, kako je pristal med brezposelnimi: če je sam opustil delo, se njegova brezposelnost verjetno ne bo začela s šokom, čeprav ga bo neuspeh pri iskanju zaposlitve kasneje morda enako prizadel kot druge. Šok je verjetno vse redkejši tudi pri odpuščenih delavcih, saj zakonodaja in kolektivne pogodbe od delodajalcev običajno zahtevajo, da odpuste vnaprej objavijo. Morda je doživljanje brezposelnosti še najbolj travmatično pri mladih, ki prvič iščejo službo in se njihova delovna kariera pravzaprav začne z brezdeljem. To je še posebej verjetno v primerih, ko brezposelnosti ne pričakujejo in imajo visoke aspiracije za uporabo v študiju pridobljenega znanja.

Drugi raziskovalci menijo, da brezposelni preide naslednje tri faze^{26,27}:

1. Prva faza je prvi odgovor, ki je lahko zelo boleč, še posebej, če se to zgodi prvič (po dolgi zaposlitvi); pogosto posamezniki menijo, da se ni zgodilo nič posebnega in so samo začasno brez dela ter se še vedno identificirajo s svojim poklicem; brezposelnost jemljejo celo kot prijeten dopust, ko imajo čas za hišna opravila, daljše spanje, sprehode, hkrati pa že začnejo iskati novo zaposlitev.
2. Druga faza je t. i. vmesna faza: počitnic je konec, prihranki poidejo, dela okrog hiše so opravljena in kar je najvažnejše – prve prijave za zaposlitev so bile zavrnjene. Brezposelni se vse bolj identificira s statusom brezposelnega in temu primerno prilagaja svoj standard. Začne se podcenjevati, zapade v depresijo in se dolgočasi. Dobi občutek poklicne in psihološke nestabilnosti. Dela ne išče intenzivno, vse bližje je skupini apatičnih delavcev.
3. Tretja faza je faza ustaljene brezposelnosti – posameznik ni več zaskrbljen, ne upa na zaposlitev in si zanjo niti ne prizadeva. Skupaj z družino se prilagodi življenjskemu stilu in standardu, ki temelji na brezdelju. Delo še išče, vendar brez pravega upanja in prizadevanja. Spremljajoči pojav je socialna izolacija, ki nastopi zaradi sramu ter izgube samozaupanja in poklicne identitete.

Brezposelni izgubi delovne kolege in nima več sredstev, da bi lahko vzdrževal stike v prostem času, nima denarja za gostilno, avto je predrag, sorodnikom je breme, napetosti rastejo tudi v družini.

Po Hillu prva faza traja od nekaj tednov do dveh mesecev, druga faza nekaj mesecev, tretja pa nastopi po devetih do dvanajstih mesecih^{28,29,30}. [50](#)

KAKO UKREPATI OB IZGUBI SLUŽBE

Soočenje: izguba službe ne vpliva zgolj na posameznika, ampak tudi na njegovo najožjo družino. Pri osebi prihaja do sprememb v vedenju, ki je nasičeno predvsem z negativnimi emocijami, vse skupaj pa je povezano s finančnimi skrbmi. V tem primeru se je priporočeno pogovoriti z družino, misli in občutij pa ne zadrževati v sebi. Priporočljivo je, da oseba govori o lastnem počutju in čustvih. Dobro je, da najbližji družinski člani dobijo realen vpogled v to, kako bo brezposelnost vplivala na družino. Za ostale družinske člane bo veliko lažje, če bodo vedeli, da se oseba situacije dobro zadeva in da je usmerjena v njeno reševanje. V kolikor oseba izgubi službo, naenkrat pridobi ogromno dodatnega časa. Usmerjanje tega dodatnega časa v gospodinjstva in hišna opravila ni priporočljivo, saj oseba s tem ne pripomore k lastni vrnitvi v delovno rutino. Z iskanjem nove zaposlitve je potrebno začeti čim prej, ker s trajanjem brezposelnosti posamezniku upada motivacija za iskanje, obenem pa se delodajalci slabše odzivajo na časovno daljšo brezposelnost.

Vztrajanje v delovni rutini kljub brezposelnosti: dan brezposelnega naj poteka podobno kot običajen dan na delovnem mestu: jutranje vstajanje naj bo identično kot običajno vstajanje ob odhodu v službo. Oseba naj dela v smeri iskanja nove zaposlitve toliko časa, kolikor traja delovni dan. S tem brezposelni posameznik ostaja v delovni rutini, s čemer se mu povečajo tudi možnosti pridobitve nove zaposlitve.

Vzdrževanje socialnih stikov: z izgubo zaposlitve oseba izgubi tudi določen del vsakodnevnih socialnih stikov. Priporočeno je, da poskuša te stike vzdrževati ter da se na splošno trudi biti v družbi, ker je vsako poznanstvo lahko potencialna vstopnica do zaposlitve, druženje z znanci in prijatelji pa na brezposelnega vpliva pomirjevalno, kar je v tovrstnem stresnem obdobju pomembno.

Priprava urnika aktivnosti: čas je v situacijah brez dela smiselno nameniti pisanju življenjepisa in ostalim aktivnostim. Bolj kot je iskanje nove zaposlitve sistematično in strukturirano, več je možnosti za hitrejšo pridobitev nove zaposlitve^{28,29,30}.

LITERATURA:

1. Ramovš J. Sto domačih zdravil za dušo in telo, II del. Delo. Antropohigiena. Mohorjeva družba, Celje, 1994
2. Ule M. Za vedno mladi? Socialna psihologija odrasčanja, UL Fakulteta za družne vede, Ljubljana 2008
3. Bubnov Škoberne A. Pravni vidiki socialne varnosti za brezposelne. ČZ Uradni list RS, Ljubljana 2008
4. Svetlik I. Brezposelnost in zaposlovanje, Delavska enotnost, Ljubljana 1985
5. Dolanc F. Brezposelnost povzroča stres, Diplomsko delo. UM, Fakulteta za organizacijske vede, Maribor, 2005
6. Svetlik I. Priložnosti in tveganja na trgu delovne sile. Preželj B, Svetlik I.: Zaposlovanje, perspektive, priložnosti, tveganja. Znanstveno publicistično središče, Ljubljana, 1992
7. Resman D. Brezposelnost kot pomembna družbena determinanta zdravja, PB Begunje, 2009
8. Herbig B, Dragano N, Angerer P. Health in the long term unemployed. Dtsch Arztebl Int 2013; 110 (23-24):413-9
9. Nabergoj A. Brezposelni delavci. Seminar pri predmetu medicina dela. UL MF, Ljubljana, 2014
10. Hostnikar I. Brezposelnost in duševno zdravje. Seminar pri predmetu Fiziologija dela, UL FF-Oddelek za psihologijo, Ljubljana, 2014
11. Buzeti T. Posledice brezposelnosti na nekdanje delavce Mure. UL Fakulteta za socialno delo. Diplomaska naloga, Ljubljana, 2011
12. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping, 1984, New York, Springer
13. Lawrence A. Could Unemployment Lead to Addiction?, Career Adict, 2014
14. Badel A, Greaney B. Exploring the Link between Drug Use and Job Status in the U.S. The regional economist. St. Luis. Federal reserve bank, 2013
15. De Vogli R, Santinello M. Unemployment and smoking: does psychosocial stress matter? Tobacco control 2005; 14: 389-395
16. Jarvis MJ. Why people smoke?. BMJ 2004, 31, 328:277-9
17. Cohen S, Tyrell DA, Smith AP. Psychological stress and susceptibility to the common cold. N Engl J Med, 1991, 29:325 (9) 606-12
18. Kieselbach T, Traiser U. Long-term Unemployment and the Risk of social Exclusion among Young People in Europe. Recommendations for Activation Polices. Institute for Psychology of work, Bremen, 2000
19. Kieselbach T. Youth unemployment and health effects. The International J of Social Psychiatry, 34 (2):83-96
20. Henkel D. Unemployment and substance use: a review of the literature (1990-2000). Current Drug Abuse Reviews, 2011; 4:4-27
21. Ettner S. Measuring the human cost of a weak economy: Does unemployment lead to alcohol abuse? Social Science@Medicine, 1997; 44(2):251-260
22. Mullahy J, Sindelar J. Employment, unemployment and problem drinking. Journal of Health Economics. 1996; 15(4):409-434
23. Khan S, Murray R, Barnes G. A structural equation model of the effect of poverty and unemployment on alcohol abuse. Addictive Behaviors, 2002; 27(3):405-423
24. Lahelma E, Kangas R, Manderbacka K. Drinking and unemployment: contrasting patterns among men and women. Drug and Alcohol dependance, 1995; 37(1):71-82
25. Zaletel A. Kako uspešno iskati zaposlitev? Moje delo, Ljubljana 2006
26. Svetlik I. Brezposelnost in zaposlovanje, Delavska enotnost, Ljubljana, 1985
27. Svetlik I. Priložnosti in tveganja na trgu delovne sile. Preželj B, Svetlik I.: Zaposlovanje, perspektive, priložnosti, tveganja. Znanstveno publicistično središče, Ljubljana, 1992
28. Nepužlan S. Psihološke posledice brezposelnosti. UMB Filozofska fakulteta. Diplomsko delo, Maribor, 2010
29. Mileta P. Brezposelnost pri mladih in ukrepi. UMB Pravna fakulteta. Diplomsko delo, Maribor, 2013
30. Tori S. Pomen formalnega izobraževanja brezposelnih. UL Filozofska fakulteta. Diplomsko delo, Ljubljana, 2009