

Cicha noc, pracy moc

Z badań przeprowadzonych przez TNS OBOP wynika¹, że Polakom w Świątach Bożego Narodzenia największą radość sprawia przebywanie z rodziną (47 proc. respondentów) i dawanie prezentów innym (38 proc.). Wydawać by się więc mogło, że gwiazdka to czas wyjątkowy, czas spotkań z bliskimi, prezentów, wspólnego kolędowania przy suto zastawionym stole i odpoczynku po wysiłku włożonym w przygotowanie oprawy tych szczególnie ulubionych dni w roku. I zwykle tak właśnie spędzamy ten szczególny okres, choć niestety nie wszyscy. Bo wbrew pozorom w święta pracuje nie tylko Mikołaj.

To (puste) miejsce przy stole

Zgodnie z tradycją, w wigilię zostawiamy przy stole puste miejsce dla nieznanego. Bywa jednak, że przy naszych stołach zostaje jeszcze jedno puste miejsce – miejsce kogoś, kto musi w tym szczególnym czasie być w pracy. I takich właśnie pustych krzeseł jest znacznie więcej, niż może się wydawać, bo kiedy większość Polaków świętuje, ktoś dyżuruje w komendzie, remizie, szpitalu czy na postoju taksówek. Lekarze, pielęgniarki i inny personel medyczny, policjanci, strażacy, taksówkarze i dyspozytorki, kierowcy komunikacji miejskiej, kolejarze i pracownicy kas biletowych, pracownicy ochrony, personel zatrudniony na stacjach benzynowych to tylko niektóre grupy zawodowe, które pracują w czasie świąt. Ktoś przecież obsługuje też te magiczne wesela par, które pobierają się w Boże Narodzenie. Szykując się do świątecznej kolacji, nie myślimy nawet o tym, że ktoś czuwa, by nie zabrakło nam wody, gazu, prądu i innych mediów, dzięki którym my, ciesząc się czasem wolnym, możemy się wystro-

ić, zaświecić świąteczne dekoracje i zasiąść z rodziną do stołu. A jeśli skutek nadmiaru pyszności ktoś z nas będzie potrzebował pomocy, bez wahania zadzwoni do dyspozytorki pogotowia lub po taksówkę, by podjechać do najbliższej dyżurnej apteki i pewnie nawet nie pomyśli, że ta pani czy ten pan też mają rodziny, bliskich i choinkę w domu... I tylko

zamiast wyjmować spod tej choinki prezenty odbierają nasze telefony i spieszą z pomocą. Nie myślimy też zwykle w ten sposób o tych, którzy pracują, abyśmy w święta mieli zapewnioną rozrywkę, o dziennikarzach, którzy zamiast świętować opowiadają nam ze srebrnego ekranu jak świętują inni.

Trudno oszacować ile osób w Polsce spędza święta w pracy. Jak jednak podaje serwis kariery CVTips.com, praca w święta to raczej norma niż wyjątek. Według statystyk tego portalu, 75 proc. osób pracujących dla agend rządowych lub w służbach publicznych pracuje przynajmniej przez jeden dzień świąt, podobnie jak 10 proc. właścicieli firm. Z danych CVTips

wynika także, że 25 proc. pracowników pracuje w święta, gdyż jest tak obciążona obowiązkami, że zmuszona jest poświęcić świąteczny wypoczynek, aby wykonać wszystkie zadania.

Serwis podaje także, że 58 proc. pracowników, którzy chcieli mieć wolne w czasie świąt nie mogło otrzymać urlopu.

Pada śnieg, pada śnieg...

Cieszymy się z białych świąt i nie myślimy przy tym zazwyczaj, że wymarzony śnieg w święta to ogrom pracy dla służb oczyszczania. Pługi i piaskarki muszą w takim wypadku jeździć, to oczywiste, ale można się zastanawiać, czy naprawdę muszą pracować w Boże Narodzenie inne grupy zawodowe. Dużej części z nas w okresie świąt nie przydarzają się bowiem przypadki wymagające szczególnej interwencji. A jednak... W Boże Narodzenie na świecie rodzi się około 172 tys. dzieci² i, choć to o 28 proc. mniej niż średnio w inne dni, to jednak w dzisiejszych czasach nie przychodzą one na świat w stajence i ktoś musi te porody odebrać. Z policyjnych statystyk wynika natomiast, że w okresie Bożego Narodzenia w Polsce notuje się³ także 500-600 wypadków drogowych, policja zatrzymuje 1100-1200 nietrzeźwych kierowców, w wyniku wypadków około 800 osób wymaga zaangażowania służb medycznych. Pomocy tych ostatnich wymagają także liczne przypadki przejedzenia czy też mniej liczne urazów spowodowanych przez fajerwerki albo nadmierną brawurę tych z nas, którzy wolą spędzać gwiazdkę na stokach

narciarskich. Świąteczna praca policjantów nie dotyczy bynajmniej wyłącznie zdarzeń drogowych i to w każdej komendzie policji. Przykładowo, na stronie Komendy Powiatowej Policji w Olecku można przeczytać że „Boże Narodzenie to czas wzmożonej pracy policjantów prewencji. Mimo świątecznej, podniosłej i rodzinnej atmosfery, patrole mają pełne ręce roboty. Jak podsumowują policjanci, w wigilię rzeczywistość mówimy do siebie „ludzkim głosem”. Jednak dzień później, kiedy na świątecznym stole pojawia się alkohol, niektórzy zapominają o rodzinnej atmosferze. Dochodzi do karczemnych awantur, rękoczynów, ludzie wypominają sobie stare żale, majątek. W efekcie biesiadnicy zza stołu trafiają prosto do policyjnego aresztu. Tylko na Warmii i Mazurach w Boże Narodzenie 2009 policjanci byli wzywani na miejsce ponad 1100 interwencji. 372 zgłoszenia dotyczyły zdarzeń zaistniałych w domach. Najwięcej takich zgłoszeń odnotowano w pierwszy i drugi dzień świąt, w sumie 281. Ze statystyk policyjnych wynika także, że prawie dwukrotnie częściej do zakłóceń spokoju dochodzi w miastach. Policja przestrzega także, że w Boże Narodzenie nie tylko policjanci, ale i złodzieje nie świętują.



Wśród nocnej ciszy...

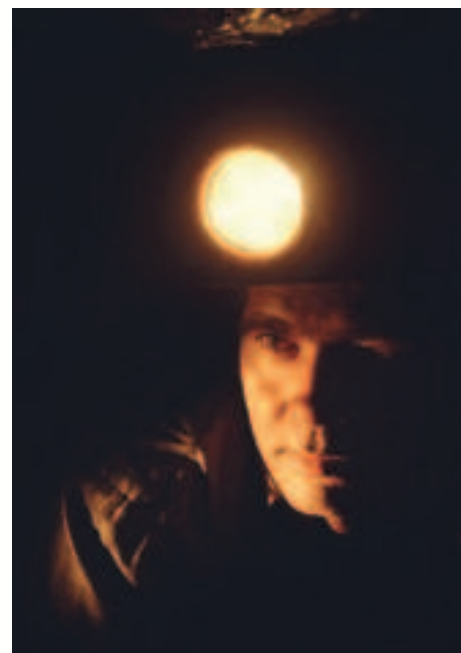
Boże Narodzenie, poza radością, niesie jednak również obciążenia. Kłótnie, stres świąteczny i wydatki to według nas największe wady świąt. W przytaczanym na wstępie badaniu TNSOPOB aż 45 proc. respondentów wskazało stres jako jeden z trzech najbardziej uciążliwych aspektów świąt. Stres ten dotyka nas nawet wtedy, gdy nie musimy w święta pracować. Dwaj amerykańscy bada-

cze Holmes i Rahe umieścili Boże Narodzenie na liście 43 wydarzeń życiowych niosących ryzyko utraty zdrowia wskutek stresu⁴. Ci z nas, którzy jednak muszą spędzić święta na dyżurze, doświadczają stresu o wiele większego. Wiąże się on bowiem z koniecznością rozłąki z rodziną w tym szczególnym czasie. Nawet jeśli lubimy swoją pracę i nawet gdy mamy bardzo wyrozumiałą rodzinę, konieczność pracy w Boże Narodzenie powoduje silniejszy niż zazwyczaj konflikt ról. Z jednej strony działa bowiem poczucie misji i odpowiedzialności zawodowej, szczególnie w tych grupach zawodowych, które ponoszą odpowiedzialność za bezpieczeństwo innych osób, z drugiej zaś – kulturowo wiąże nas wszechobecna i silna tradycja spędzania tego szczególnego czasu z bliskimi. Nawet osoby, którym życie potoczyło się tak, że nie mają rodziny, z którą mogłyby spędzić święta i nie doświadczają w związku z tym konfliktu ról, nie mają wcale mniejszych obciążeń z tego tytułu. Dla nich jest to bowiem często czas trudny, czas rozmyślań o doznanej stracie lub niezrealizowanych marzeniach.

Gdy pierwsza gwiazdka

Jak zatem mogą sobie radzić ci wszyscy, którzy muszą mimo świąt być w pracy? Wydaje się, że jest kilka sposobów, by złagodzić związany z tym stres. Po pierwsze można sprawdzić, czy wśród współpracowników nie ma kogoś, kto nie obchodzi świąt Bożego Narodzenia lub obchodzi je w innym terminie i mógłby nas zastąpić. Pracodawca nie może pytać pracowników o wyznanie, ale koledzy z pracy często o sobie takie rzeczy wiedzą. Wówczas może okazać się, że możliwa jest zamiana dyżurów. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, kolejnym rozwiązaniem, które może być pomocne, jest ustalenie z bliskimi konkretnego dnia, w którym możliwe jest pełne celebrowanie świąt. Może to być wigilia Bożego Narodzenia albo pierwszy lub drugi dzień świąt. A jeśli niemożliwe jest spędzenie z rodziną żadnego dnia świąt, jak ma to miejsce w przypadku niektórych osób pracujących w sektorze transportu i logistyki, można ustalić, że świętowanie przełożymy np. na Sylwestra lub Nowy Rok. Innym rozwiązaniem, dość popularnym w innych krajach, jest skrócenie długości dyżurów w okresie świątecznym. W takim przypadku wprowadzie więcej pracowników musi przyjść do pracy w dni świąteczne, ale też każdy z nich ma szansę spędzić choć część dnia z rodziną. Jeśli rozwiązanie to jest możliwe, wówczas pracownik ma szansę przesunąć świętowanie na wcześniejszą lub późniejszą porę dnia. Jeśli żadne z tych rozwiązań nie wchodzi w grę,

można próbować minimalizować negatywny efekt konieczności pracy w święta także na inne sposoby, np.:



- dzwoniąc do bliskich częściej lub dłużej tego dnia,
- wydłużając okres świąteczny, np. do święta Trzech Króli i w tym czasie każdego dnia tworząc odrobinę świątecznego nastroju; mogą w tym pomóc wspomnienia, drobne prezenty, potrawy itp.,
- przynosząc nieco świąt z domu do pracy i dzieląc je ze współpracownikami (np. potrawy, zwyczajnie etc.),
- słuchając wesolej świątecznej muzyki i nucąc świąteczne piosenki,
- pamiętając, że nie jesteśmy w tej sytuacji sami.

Pracodawca zaś może wykazać zrozumienie i wspierać pracowników w przetrwaniu Bożego Narodzenia w pracy, a przynajmniej nie przeszkadzać im w radzeniu sobie z tą trudną dla nich sytuacją w każdy możliwy sposób, który nie szkodzi jakości wykonywanych obowiązków. Wtedy święta nawet w pracy mają szansę być radosne.

*Katarzyna Orlak
Stowarzyszenie Zdrowa Praca*

¹ Badania przeprowadzono pomiędzy 24 a 28 września 2009, na grupie 1064 respondentów w wieku 16-44 przez TNS Ncompass na zlecenie eBay

² How Many babies are born on Christmas?, <http://didyouknow.org/how-many-babies-are-born-on-christmas-day/>

³ Statystyki długich weekendów I świąt. <http://www.policja.pl/portal/pol/71/173/?poz=6>

⁴ Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". *J Psychosom Res* 11 (2): 213-8