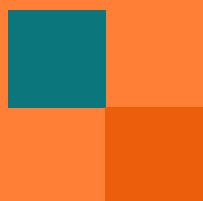


# Schorzenia najczęściej powiązane z mobbingiem

JERZY ŚWIEBODA

CZĘSTOCHOWSKIE STOWARZYSZENIE ETOH



Śląskie Forum  
Doradztwa  
Antymobbingowego \_\_\_\_\_

Mobbing oznacza działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników.

W języku angielskim słowo mobbing wywodzi się od słowa mob, które oznacza: napastowanie, rzucanie się na kogoś. W języku łacińskim „mobile vulgus” - chwiejny tłum. W języku polskim mobbing najczęściej wśród osób mobbingowanych jest utożsamiany z terrorem lub przemocą psychiczną.

Cechuje go długotrwałość napięcia oraz doprowadzenie do konfliktu w wyniku częstych i systematycznych działań, których celem jest nękanie pracownika.

### **Działania mające szkodliwy wpływ na zdrowie ofiary ( według Testu Leymana):**

- Zmuszanie do wykonywania prac szkodliwych dla zdrowia
- Grożenie przemocą fizyczną
- Stosowanie niewielkiej przemocy fizycznej
- Znęcanie się fizyczne
- Przyczynianie się do ponoszenia kosztów, w celu zaszkodzenia poszkodowanemu
- Wyrządzanie szkód psychicznych w miejscu zamieszkania, lub miejscu pracy ofiar

## **Konsekwencje mobbingu**

- Dolegliwości psychosomatyczne u osób mobbingowanych
- Samopoczucie – beznadziejność, bezradność bezsilność.
- Ciągły stres – stany lękowe i depresyjne.
- Zaniżona akceptacja i obraz siebie.
- Obniżona autonomia i niezależność.
- Unikanie kontaktu z otoczeniem.
- Nadmierne pobudzenie.
- Utrata kontroli zachowań.
- Zmiany nastroju.
- Skłonność do nałogów.
- Ciągłe poczucie winy.

- Negatywne postrzeganie świata.
- Nieradzenie sobie w środowisku pracy.
- Nerozwiązywanie problemów.
- Braki i niechęć w procesach poznawczych.
- Zaniżona samoocena.
- Rozdrażnienie i niestabilność emocjonalna.
- Poczucie izolacji i obniżenie pozycji społecznej.
- Rozpad rodziny,
- Utrata miejsca pracy.
- Wstyd i poczucie winy.
- Problemy z pamięcią.
- Przejście na rentę z powodu częściowego lub trwałego inwalidztwa.
- Czasowa lub trwała niezdolność do pracy obniżająca zarobki ofiary. Uszczerbek
- lub utrata zdrowia spowodowana chorobami o podłożu psychosomatycznym.
- Nerwice.
- PTSD - Posttraumatic stress disorder-Postraumatyczne Stany Depresyjne.
- Zdarza się, że mobbing kończy się samobójstwem.

## Dolegliwości fizyczne

- Dolegliwości bólowe.
- Chroniczne zmęczenie i wyczerpanie.
- Otyłość i cukrzyca.
- Zaburzenie cyklu miesięczkowego i bezpłodność.
- Choroby układu pokarmowego.
- Częste infekcje.
- Choroby układu krążenia
- Choroby naczyniowo-sercowe.
- Nadciśnienie ,udar mózgu , zawał serca, choroba wieńcowa.
- Chroniczne wyczerpanie i zmęczenie.
- Zaburzenia wzroku o podłożu nerwowym.
- Oraz wiele innych o podłożu etiologii nerwowej.

# Koszty, jakie ponosi zakład pracy w przypadku występowania mobbingu

- Absencja choroba.
- Fluktuacja załogi.
- Niska produktywność.
- Pogorszenie atmosfery w miejscu pracy.
- Utrata dobrego wizerunku firmy.
- Utrata zaufania klientów.

## Koszty finansowe

Mobbing generuje globalne straty w całej gospodarce. Warto dodać, że Poza kosztami służby zdrowia związanymi z leczeniem osób mobbingowanych, Państwo musi finansować również inne obszary, bardzo często powiązane z mobbingiem – programy walki z wypaleniem zawodowym, alkoholizmem, poradnictwo prawne czy też zasiłki.

Mobbing zarówno dla ofiary, pracodawcy jak i całego państwa jest zjawiskiem toksycznym, generującym olbrzymie straty w wielu obszarach. Tak bardzo istotne jest rozpowszechnianie wiedzy o mobbingu, sposobach zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach zachowań mobbingujących i dyskryminujących.

Przeciwdziałanie temu zjawisku, postawy etyczne i moralne pracodawców oraz skuteczne działania antymobbingowe w zakładach pracy to sposób na minimalizowanie skutków i szkód spowodowanych mobbingiem.

Polecam raport badań dotyczących mobbingu w Polsce w 2025r.

<https://www.pracowacpoludzku.com/>



Zadanie „Śląskie Forum Doradztwa Antymobbingowego” sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego programu wspierania rozwoju organizacji poradniczych na lata 2022-2033.

