



Program antynikotynowy to benefit dla pracownika oraz dla pracodawcy

ANIKA PALISZEWSKA

Pracodawca, który pomaga palącym pracownikom skutecznie rzucić palenie, może znacząco podnieść jakość ich życia, zyskując dzięki temu nową jakość pracy.

Odpowiedzialny i świadomy biznes coraz częściej ukierunkowany jest na promocję zdrowia oraz budowanie zaangażowania pracowników. Pracodawca, który prowadzi prozdrowotną politykę w firmie, dbając o swoich pracowników w odpowiedzi na ich potrzeby i oczekiwania, buduje wizerunek innowacyjnej i nowoczesnej firmy. Zdrowie fizyczne, społeczne i psychiczne to czynniki ściśle ze sobą powiązane. Przekładają się na efektywność i produktywność zespołu, wpływając na biznesowy sukces. Pracodawcy coraz częściej to zauważają. Chcąc podnieść jakość życia i pracy personelu, oferują m.in. opiekę medyczną, badania profilaktyczne, szczepienia ochronne, szkolenia z opanowania stresu, wellness czy zajęcia sportowe. Czy mogą zrobić coś jeszcze? Warto sięgnąć także po rozwiązania, które celują w konkretne potrzeby.

Chcąc rozwiązać problem nikotynizmu w firmie, pracodawca może wprowadzić zakaz palenia. Może też wybrać konstruktywne i kompleksowe rozwiązanie, które wyzwoli palących pracowników z nałogu, dbając przy tym o ich zdrowie oraz zapewniając wolne od dymu środowisko pracy. – Dialog jest podstawą działalności odpowiedzialnych przedsiębiorstw. Pracodawcy powinni słuchać swoich pracowników, gdyż to oni stanowią kapitał budujący wartość firmy. Pracownicy potrafią to docenić, że firmy podejmują wysiłek na rzecz rozwiązywania istotnych dla nich problemów. Planując różne działania wynikające z przyjmowanych priorytetów społecznej odpowiedzialności biznesu, warto zwrócić uwagę na rozwijanie potencjału i nowych możliwości pracowników. Jednym z fundamentalnych obszarów jest inwestycja w ich zdrowie – komentuje prof. Bolesław Rok, dyrektor

Centrum Etyki Biznesu i Innowacji Społecznych Akademii Leona Koźmińskiego, współzałożyciel Forum Odpowiedzialnego Biznesu.

– Coraz więcej pracodawców w Polsce, wzorem przedsiębiorstw zachodnich, inspiruje pracowników do dbania w sposób szczególnie o zdrowie i zmiany niedobrych nawyków. Skuteczność działań wzrasta, gdy równoległe z edukacją proponowane jest realne rozwiązanie. Przykładem może być nowe podejście do powszechnego problemu nikotynizmu – propozycja realizacji interwencyjnych programów antynikotynowych zamiast wprowadzania radykalnego zakazu palenia. Pomagając palącym pracownikom wyjść z nałogu, pracodawca może znacząco podnieść jakość ich życia, zyskując dzięki temu nową jakość pracy – dodaje Rok.

Z badań kliniki Free Forever z udziałem palących pracowników dużych korporacji wynika, że 70 proc. palaczy uznających nikotynę za narkotyk chciałoby wziąć udział w terapii antynikotynowej organizowanej przez pracodawcę. Walka z nałogiem wspólnie z szefem i znajomymi z pracy przynosi efekty, gdyż wzajemne motywowanie się grupy osób znacząco zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu. Jak potwierdzają międzynarodowe badania naukowe, terapie antynikotynowe prowadzone metodą poznawczo-behawioralną w grupach pracowniczych osiągają skuteczność na poziomie 60 proc., podczas gdy wszystkie inne metody (m.in. plastry, gumy, leki, nikotynowa terapia zastępcza) nie przekraczają granicy 8 proc. Innymi słowy, jest to najskuteczniejszy sposób w walce z nałogiem, w przeciwieństwie do wprowadzenia zakazu palenia, który może powodować konflikt i sprzeciw palących pracowników. Osoba uzależniona od nikotyny odczuwa bowiem bezwzględna fizyczną i psychiczną

Straty finansowe wynikające z zatrudnienia jednego palacza sięgają kilku tysięcy złotych rocznie.

na potrzebę zapalenia papierosa i jeżeli nie może jej spełnić, narasta dyskomfort i stres. Tym samym zmniejsza się predyspozycja do efektywnej i wydajnej pracy, bo myśli palacza krążą wokół palenia. Pośrednim rozwiązaniem jest zapewnienie palarni, jednak nie niweluje to negatywnych aspektów palenia wpływających na funkcjonowanie firmy.

Straty finansowe wynikające z zatrudnienia jednego palacza sięgają kilku tysięcy złotych rocznie, co jest skutkiem absencji oraz spadku wydajności pracy. Palacze dłużej przebywają na zwolnieniu zdrowotnym, mają problemy z koncentracją, wykazują wyższy poziom stresu, są mniej zdyscyplinowani. Nałogowiec pali średnio 7 papierosów w ciągu ośmiogodzinnego dnia pracy – łącznie przeznaczają na przerwy na palenie dodatkowo ok. 40 minut, co w skali roku daje ponad 20 dni „puszczonych z dymem”. Ponadto obecność osób palących na terenie przedsiębiorstwa może powodować konflikty między palącymi i niepalącymi, bo palacze palą, a reszta pracuje.

– Realizacja kompleksowego programu antynikotynowego jest skutecznym sposobem na ograniczenie skali nikotynizmu

w firmie. Palenie papierosów to wyjątkowo uciążliwy i destruktywny nałóg, który ciężko przezwyciężyć bez odpowiedniego wsparcia. Nasi terapeuci wypracowali wyjątkowy program oparty na sprawdzonej metodzie poznawczo-behawioralnej. Wykorzystujemy narzędzia psychoedukacyjne, które pomagają przestać palić nawet palaczom z 30-letnim stażem, bez bólu rzucania i stresu. Palacz, który przestał palić tą metodą, nie odczuwa psychicznej potrzeby sięgnięcia po papierosa, a to najważniejszy czynnik prowokujący do palenia. Człowiek wyzwolony z uzależnienia to szczęśliwy człowiek i dzięki temu o wiele lepszy pracownik – wypoczęty, produktywny, pełen sił i energii. Nie ma w sobie negatywnych emocji związanych z rzucaniem palenia i nie męczy się psychicznie. Realizacja programu antynikotynowego pozwala na uzyskanie dobrego samopoczucia i odbudowanie kondycji fizycznej pracowników. To również sposób na większą efektywność pracy, obniżenie absencji chorobowej oraz absencji wywołanej przerwami na papierosa – komentuje Michał Lach, przedsiębiorca, prezes zarządu Kliniki i Ośrodka Badań nad Nikotynizmem Free Forever.

Zdrowie i bezpieczeństwo naszych pracowników to dla nas priorytet dlatego promujemy bezpieczne zachowania nie tylko na hali produkcyjnej, ale również w życiu codziennym. Palenie tytoniu oprócz skutków zdrowotnych niesie za sobą ryzyko powstania pożaru dlatego jako świadomy i odpowiedzialny pracodawca zaangażowaliśmy się w realizację programu antynikotynowego Free Forever. Spośród pracowników, którzy przystąpili do programu ponad połowa odniosła sukces – blisko 70 proc. uczestników zaprzestała palenia. Pozytywne opinie o zastosowanej terapii poznawczo-behawioralnej (jakie pojawiły się po pierwszej turze) przekonały nawet sceptyków, którzy początkowo mieli mieszane uczucia. To z kolei uświadomiło nam, że osiągnięcie sukcesu wymaga czasu, a program antynikotynowy powinien być procesem otwartym – i tak się stało, nie poprzestajemy na dwóch turach. Uzyskany wynik potwierdza, że podjęte działania opłaciły się i dlatego liczymy, że kolejni pracownicy, którzy przystąpią do programu (w ciągu najbliższych dwunastu miesięcy) podejmą udaną próbę pokonania nałogu.

Polecam współpracę z Kliniką Free Forever organizacjom, które chcą podjąć wyzwanie i rozpocząć walkę z palącym problemem.

– *komentuje Beata Iciek-Sawicka, HR director Smurfit Kappa Poland*

Gdy rozpoczęto w naszej firmie program antynikotynowy Free Forever, nie wierzyłem, że z moim paleniem cokolwiek się zmieni... Byłem sceptycznie nastawiony, bo już kilka razy bezskutecznie rzucałem papierosy. Gdy jednak kolejne osoby wracały z terapii i zaprzestawały palenia – nawet te, które paliły dwie paczki dziennie – postanowiłem spróbować, zwłaszcza że pracodawca umożliwił nam wzięcie udziału w terapii bez ponoszenia żadnych kosztów. Teraz jestem pozytywnie zaskoczony. Przyznaję, że to najskuteczniejszy sposób na odstawienie papierosów, z jakich dotąd korzystałem. To czego nauczył nas terapeuta, bardzo pomaga w zmianie nastawienia podczas „rzucania palenia”. Czuję się uwolniony z nałogu. Poprzednio przeżywałem psychiczną udrękę i ból, że nie mogę już palić. Owszem, czasami przychodzi pewien kryzys, ale dzięki terapii wiem, jak sobie wytłumaczyć, że papierosy nie są mi wcale do szczęścia potrzebne. Szczerze polecam wszystkim taką terapię i życzę palaczom sukcesów w kuracji antynikotynowej.

– *komentuje Przemysław Mońko, kierownik zmiany w Smurfit Kappa.*