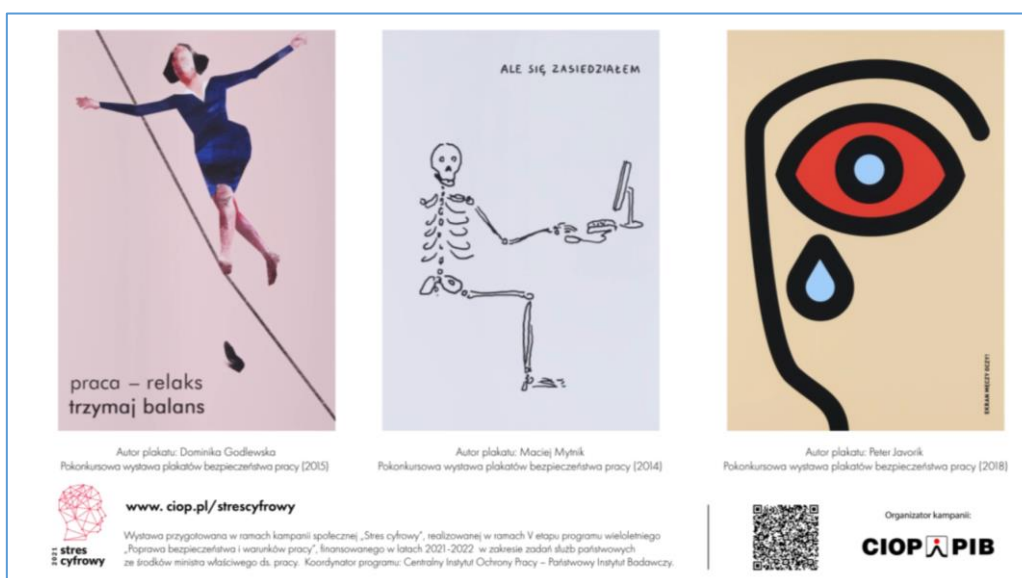


## Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy przestrzega przez konsekwencjami stresu cyfrowego

**Jak wskazują dane GUS obecnie prawie 10% wszystkich pracujących w Polsce stanowią pracownicy zdalni. Wyniki badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego wskazują, że jednym z negatywnych aspektów wykonywania pracy zdalnej jest podwyższony poziom stresu, wynikający z braku równowagi cyfrowej w czasie pracy i po pracy, oraz z zacierania się granicy pomiędzy życiem zawodowym a osobistym. Konsekwencją pracy zdalnej jest także stres cyfrowy, oznaczający napięcie odczuwane w wyniku interakcji użytkownika urządzeń i technologii cyfrowych, takich jak np.: smartfony, aplikacje, SMS-y, poczta elektroniczna, czy też media społecznościowe. Jak się przed tym bronić?**

W 2021 r. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy realizuje kampanię społeczną pn. „Stres cyfrowy”, której celem jest m.in. podnoszenie świadomości społecznej w zakresie negatywnych skutków stresu wynikającego z braku równowagi cyfrowej. W ramach kampanii w dniach 4-10 października 2021 r. w Warszawie jest prowadzona kampania outdoorowa skierowana do osób przemierzających ulice stolicy. W centrum Warszawy na 32 spektakularnych ekranach LED, w tym na największym, mierzącym 165m<sup>2</sup> ekranie przy Pl. Unii Lubelskiej emitowany jest 30-sekundowy spot, zwracający uwagę na problem stresu cyfrowego i zachęcający do oderwania się od technologii.

Dodatkowo na 16 ekranach LED na terenie Dworca Centralnego ukazuje się wirtualna wystawa plakatów na temat bezpieczeństwa pracy, zwracająca uwagę na przeciążenie pracą przy komputerze oraz zaburzenie równowagi praca-czas wolny. Na wystawie prezentowanych jest 10 plakatów pochodzących z 4 edycji konkursu na plakat bhp, autorstwa: Katarzyny Czapskiej, Petera Javorika, Marty Małgorzaty Kondratowskiej, Marka Osmana, Grzegorza Myćka, Dominiki Godlewskiej, Macieja Mytnika, Łukasza Mesjasza, Przemysława Paliwody.



Kampania społeczna „Stres cyfrowy” będzie realizowana do końca 2021 roku - w ramach V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2021-2022 w zakresie zadań służb państwowych ze środków ministra właściwego ds. pracy. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Więcej informacji o kampanii: [www.ciop.pl/strescyfrowy](http://www.ciop.pl/strescyfrowy)



---

Informacje na temat kampanii oraz konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy:

**Agnieszka Szczygielska**

**Koordynator kampanii społecznej „Stres cyfrowy” / Kurator konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Tel. 22 623 36 86, e-mail: [agnieszka.szczygielska@ciop.pl](mailto:agnieszka.szczygielska@ciop.pl)

**CIOP**  **PIB**