

16. Если на работе вас долго травят, оскорбляют и придираются к вам, не терпите через силу: сначала записывайте происходящее и сохраняйте доказательства, затем, в зависимости от характера действий, подавайте жалобу, обращайтесь в полицию или в трудовой арбитраж (правовые рекомендации относятся к Китаю)

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

много силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кого травят на работе, риск впоследствии столкнуться с болезнью сердца или перенести инсульт примерно на 60% выше. Чем чаще травля, тем выше риск. Вероятность появления суицидальных мыслей через несколько лет у тех, кого травят, примерно вдвое выше, чем у остальных. Оскорбления и унижения — не мелочь, которая пройдет, если немного потерпеть.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно тратить время на записи: дата, кто присутствовал, точные слова другого человека. Сохраняйте скриншоты переписки и оригиналы электронных писем. Трудовой арбитраж и судебный процесс займут несколько месяцев. Смена работы обходится дороже всего. Уходить или нет — решайте сами, взвесив затраты.

Выгода

Китай — исходная версия. Для здоровья: три когорты из Швеции и Дании в совокупности включали 79201 работающего человека в возрасте от 18 до 65 лет. В начале ни у кого из них не было сердечно-сосудистых заболеваний. Средний срок наблюдения составил 12.4 года. 9% сообщили, что за последний год подвергались травле на работе. У тех, кого травили, риск сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца и цереброваскулярных заболеваний) был примерно на 59% выше (HR 1.59, 95% CI 1.28–1.98). У тех, кто сталкивался с насилием на работе, — примерно на 25% выше (HR 1.25, 1.12–1.40). В обоих случаях чем чаще это происходило, тем выше был риск. В Норвегии провели общенациональное исследование со случайной выборкой и последующим наблюдением: 1846 работающих людей опрашивали раз в два-три года, всего три раза. Вероятность последующего появления суицидальных мыслей у тех, кого травили, была примерно в 2 раза выше, чем у остальных (OR 2.05, 95% CI 1.08–3.89). Обратной связи не было: люди, у которых сначала появились суицидальные мысли, впоследствии не становились более подверженными травле. С правовой точки зрения: в Китае нет отдельного закона о «травле на работе». Нужно соотносить конкретные действия с нормами закона. Если работодатель оскорбляет работников, применяет телесные наказания, избивает, незаконно обыскивает или лишает свободы, он подлежит административному наказанию. Если причинен ущерб, его нужно возместить. Если действия составляют преступление, наступает уголовная ответственность. Если работодатель насилием или угрозами принуждает вас работать, вы можете немедленно расторгнуть договор без предварительного уведомления и получить денежную компенсацию. Работодатель обязан принимать меры, чтобы предупреждать и пресекать сексуальные домогательства с использованием служебных полномочий или отношений между начальником и подчиненным. Пострадавший может потребовать привлечения лица, совершавшего домогательства, к гражданской ответственности. Дело в трудовом арбитраже должно быть завершено в течение 45 дней со дня принятия заявления к рассмотрению. В сложных случаях срок можно продлить еще не более чем на 15 дней.

Примечания

Китай — исходная версия. Почему В: данные о здоровье получены из наблюдений во времени, а не из экспериментов с распределением по группам. О травле сообщали сами участники. Для начала можно сделать четыре шага.

Первый: с сегодняшнего дня записывайте происходящее. Об аудиозаписи см. раздел 8, пункт 41 (аудиозапись). Второй: письменно сообщите о происходящем по внутренним каналам работодателя и сохраните подтверждение обращения. Третий: если вас избили, заперли или публично оскорбили, обращайтесь в полицию в Китае. Четвертый: если вас вынуждают уйти из-за невыплаты зарплаты или неуплаты взносов на социальное страхование, действуйте по пункту 7 этого раздела (не подписывайте увольнение по собственному желанию) и пункту 8 (сохраните доказательства до увольнения). Как рассчитывать денежную компенсацию в Китае, см. пункт 4 этого раздела (при сокращении сначала рассчитайте N). Простое игнорирование, вытеснение из коллектива и придирки в большинстве случаев не подпадают под какую-либо конкретную норму закона. Основные доступные пути — внутренняя жалоба, перевод на другую должность и смена работы. В Китае трудовой арбитраж занимает не более 60 дней с момента принятия заявления к рассмотрению, суд первой инстанции — от 6 месяцев. Услуги адвоката оплачиваете вы сами. Если сил терпеть уже нет и вы находитесь в Китае, сначала позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт 25 (12356). Увольняться сразу после первого унижения не рекомендуется. Затраты на смену работы оценивайте сами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Xu T 等 (2019). Workplace bullying and workplace violence as risk factors for cardiovascular disease: a multi-cohort study. *European Heart Journal*. doi.org/10.1093/eurheartj/ehy683
2. Nielsen MB, Nielsen GH, Notelaers G, Einarsen S (2015). Workplace Bullying and Suicidal Ideation: A 3-Wave Longitudinal Norwegian Study. *American Journal of Public Health*. doi.org/10.2105/AJPH.2015.302855
3. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法 (第三十八条第二款、第四十六条、第八十八条) . www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
4. 全国人大 (2020). 民法典 (第一千零一十条) . 最高人民检察院转载全文 www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
5. 全国人大常委会 (2022 年修订). 妇女权益保障法 (第二十五条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181841257210184281512de0eec
6. 全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法 (第四十三条) . 安康市人社局转载全文 rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html