

STRES NA DELOVNEM MESTU



Promocija zdravja na delovnem mestu



STRES NA DELOVNEM MESTU

Stres na delovnem mestu je postal vsakdan. Ne glede starost, izkušnje, položaj. V majhnih, občasnih dozah je celo koristen, saj vas podžge in osredotoči, da ste bolj učinkoviti.

Vendar pa, preveč stresa vas **hitro utruji** in opazno vpliva na **kvaliteto življenja** do te mere, da niste le **fizično izdelani**, ampak lahko pride tudi do **duševnih posledic**.

Predstavljajte si stres kot sprint. Na določenih odsekih je koristen, vendar pa celotnega maratona v takem tempu ne boste pretekli.

Stresu v službi je skoraj nemogoče ubežati, zato je pomembno, da ga **razumete**. Na koncu zapisa boste poznali opozorilna znamenja, najpogostejše vzroke in kako stres na delovnem mestu obvladati.

Kaj se dogaja ob stresu?

Stres **upočasni normalne telesne funkcije**, kot so prebavni in imunski sistem. Vse **rezerve se osredotočijo** na hitro dihanje, pretok krvi, pozornost in uporabo mišic.

Ko ste izpostavljeni stresu, **nadledvična žleza** sprošča hormone:

- adrenalin,
- noradrenalin,
- kortizol.

Ti hormoni sprožijo telesne procese, ki **porabijo ogromno energije**. Zanimiva vzporednica je sprint. Je pomemben del teka, vendar pa ga ni tekača, ki bi lahko "sprintal" maraton.

Podobno velja za stres. V kratkotrajnih sunkih je lahko koristen, saj mobilizira vaše sposobnosti. Če se vleče, lahko resno ogrozi zdravje.

Fizični simptomi stresa na delovnem mestu?

- potenje,
- bolečine v hrbtu ali prsnem košu,
- krči ali mišični krči,
- erektilna disfunkcija in izguba libida,
- omotičnost,
- glavobol,
- srčna bolezen,
- visok krvni tlak,
- nižja odpornost proti boleznim,
- bolečine v mišicah,
- mravljinčenje,
- težave s spanjem,
- želodčne težave.

Zanimivost: Študija iz leta 2012 je pokazala, da lahko stresorji, kot so finančne težave ali vodenje enostarševskega gospodinjstva, pri otrocih povzročijo debelost.

Opozorilna znamenja stresa v službi

- Opažate, da vam je padla učinkovitost.
- Težko zaspate ali se zbujate ponoči.
- Težko sprejemate odločitve.
- Težko se zberete in osredotočite.
- Ne morete se spomniti stvari, ali se vam zdi, da je vaš spomin počasnejši kot običajno.
- Nenehno ste zaskrbljeni ali prestrašeni.
- Odrezavi ste do kolegov.
- Grizete si nohte.
- Srbenje.
- Škripate z zobmi ali stiskate čeljust.

Stresorji na delovnem mestu

Stresorje na delovnem mestu bi lahko strnili v naslednja poglavja:

- zahteve in pričakovanja,
- nadzor,
- podpora,
- medsebojna razmerja,
- vloge,
- spremembe.

Odziv na stres je **odvisen od posameznika**. Tisto, kar nekomu v službi povzroča stres, je lahko za drugega veselje. Lahko se zgodi, da sploh ni razumnega vzroka.

Prekomerne zahteve

Prevelika delovna obremenitev, zahteve po stalni razpoložljivosti za delo, visok čustven pritisk, prekratki roki in zahteve po veččinah, ki ne ustrezajo delu, lahko povzročijo stres.

Pomanjkanje osebnega nadzora nad delom

Stres povečuje tudi nezmožnost postavljanja meja pred željami nadrejenih in sodelavcev. Če nimate pričakovanega nadzora nad nalogami ali če nam drugi vsiljujejo tempo ter način dela, to zagotovo prispeva k občutku stresa.

Strah pred neuspehom

Pogost povzročitelj stresa je bojazen, da se naloge lotevaš na napačen način. Organizacija pričakuje zgolj rezultat, pa si niti sama ne predstavlja poti oziroma končne rešitve.

Nezadostna podpora

Če organizacija ne posreduje vseh potrebnih virov in informacij za opravljanje dela, se lahko počutimo nemočne. Pomanjkanje podpore in spodbude s strani organizacije lahko vodi v stres.

Slabi odnosi na delovnem mestu

Slabi odnosi s sodelavci lahko negativno vplivajo na delovno uspešnost in dobro počutje. Neskladja, konflikti, diskriminacija, nadlegovanje ali psihološko nasilje lahko povzročijo stres.

Pomanjkanje jasne vloge in odgovornosti

Če ni jasno razložena vloga v organizaciji in odgovornosti, se lahko počutimo zmedene in pod stresom.

Uvajanje sprememb

Spremembe v organizaciji lahko vodijo v negotovost in dvome, kar lahko povzroči stres.

Pogosti povzročitelji stresa izven službe so:

- pomanjkanje denarja,
- žalost,
- družinske težave,
- bolezen,
- selitev,
- odnosi, poroka in ločitev.

Kako obvladovati stres v službi?

Pomembna plat stresa je fizična utrujenost. Stres namreč hitro črpa zaloge energije. Hkrati sprošča proste radikale, ki imajo negativen vpliv na mitohondrije, vaše celične elektrarne.

Daljšje obdobje stresa privede do zelo velikih količin prostih radikalov, ki jim vaše telo ni kos. Zato ste utrujeni, brez energije in volje.

1. Pogovor

Naučite se postaviti meje v službi. Nadrejeni in sodelavci se pogosto ne zavedajo stiske ljudi okrog sebe. Bodisi napačno tolmačijo stanje oziroma vam zaupajo in menijo, da imate vse pod nadzorom. Pogovor bo zagotovo pomagal. Pogosto obstaja preprosta rešitev, na katero niste pomislili.

2. Privoščite si sprehod

Če ste v dejavnosti, kjer niste nujno prikovani za stol, hkrati pa od vas terja kreativne rešitve, bo sprehod razelektril napetost in spodbudil domišljijo.

3. Bolje planirajte

Skrbneje organizirajte delo in ne kopičite nalog in opravkov. Vsak opravke spremljajo čustva. Lahko so pozitivna ali negativna, bolj so intenzivna, bolj so lahko stresna in utrujajo.

4. Branite svoj koledar

Naučite se reči ne. Večina nadrejenih ceni organiziranost in vas bo podprla.

5. Vzemite si čas za dolgčas

»Čas, zapravljen z užitkom, ni zapravljen čas, je nekoč dejal John Lennon.« (*The Beatles*). Ne bojte se dolgčasa. Dolgčas podobno kot sprehod blagodejno vpliva na kreativno razmišljanje.

6. **Skrijte telefon, uredite delovno mizo**

Telefon in neurejena miza po nepotrebem jemljeta pozornost, kradeta čas in utrujata.

7. **Prakticirajte dihanje za sprostitev**

Tehnike dihanja in sprostitve lahko uravnesijo telesne funkcije in vam pomagajo, da se sprostite.

8. **Ne zatiskajte si oči**

Zaznavanje simptomov je prvi korak k ukrepanju. Ljudje, ki se zaradi dolgotrajnih delovnih ur srečujejo s stresom, bodo morda morali "narediti korak nazaj." Morda je čas za pregled lastne delovne prakse ali za pogovor z nadrejenim o zmanjšanju bremena.

9. **Prehrana**

Zdrava in uravnotežena prehrana z obilo sadja in zelenjave pomaga vzdrževati imunski sistem v času stresa. Slaba prehrana bo povzročila slabo zdravje in dodaten stres.

Naj zaradi stresa menjam službo?

Vsekakor velja resno razmisliti o menjavi službe, če zgoraj naštetih ukrepov ne pomagajo.

Začnite razmišljati o menjavi službe že, ko

- vas dnevne naloge ne motivirajo več,
- ob prestopanju praga podjetja čutite zgolj odpor in nobenega veselja,
- se počutite naveličani.

Fizični stres lahko preraste v duševne težave, ki se jih boste znebili težje kot nemogočega delovnega okolja.

Viri:

- <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/work-related-stress/>
- <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm>
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Antioksidant>

Pripravil:

Edvard Stanec, dip. san. inž.