



STRES NA RADNOM MJESTU



STRES

Stres je odgovor tijela na uočenu prijetnju - povećani broj otkucanja srca, ubrzano disanje, usporavanje probave, povećana napetost mišića i porast krvnog tlaka. Ove promjene u tijelu su adaptivne i daju potrebnu energiju za suočavanje s prijetnjom, ali ako taj odgovor na prijetnju dugotrajan može smanjiti našu sposobnost da se s njim učinkovito nosimo i uzrokovati zdravstvene probleme.

Treba imati na umu kako nije svaki stres loš.

Pozitivni stres primjerice predstavljanje rezultata tvrtke na međunarodnom kongresu ili unaprjeđenje na radnom mjestu - omogućuje nam da se uhvatimo u koštač sa značajnim izazovima i uspješno odradimo zadatku odnosno koristimo potrebnu energiju za produktivnost i rast.

Negativni stres je povezan s dugotrajnom percepcijom preopterećenosti, nedostatka vremena i kapaciteta za uspješno nošenje sa situacijom te zaostajanjem u ispunjavanju svakodnevnih zadataka.

Osobna percepcija ključna je za određivanje kojoj kategoriji pripada stresna situacija, iako neki događaji za sve osobe predstavljaju izvor negativnog stresa poput gubitka bliske osobe.

Iako u nastanku stresne reakcije središnje mjesto ima naša procjena i o našim načinima suočavanja sa stresom ovisit će kakve će biti dugotrajne posljedice na dobrobit pojedinca.



SIMPTOMI STRESA

tjelesni

- ubrzan puls
- ubrzano disanje
- nagle promjene krvnog tlaka
- pretjerano znojenje
- glavobolja
- suha usta

emocionalni

- zabrinutost
- strah
- iritabilnost
- potištenost
- ljutnja

misaoni

- zaboravljivost
- teškoće s koncentracijom
- brige o budućnosti
- preokupiranost situacijom
- poteškoće u donošenju odluka



ponašajni

- plakanje
- zanemarivanje obaveza
- učestalije pijenje alkohola ili pušenje
- pojačano ili smanjeno jedenje
- agresivna ponašanja
- usporenost u rješavanju radnih zadataka
- sukobi s kolegama

RADNO MJESTO KAO IZVOR STRESA

Stres je drugi najčešće prijavljeni zdravstveni problem povezan s radom, pogađa 22% zaposlenih osoba u Europskoj uniji. Istraživanja pokazuju da je stres povezan s radom uzrok 50 % - 60 % svih izgubljenih radnih dana što predstavlja značajan trošak za organizaciju i zajednicu.

Stres na radnom mjestu možemo definirati kao osobnu procjenu o nemogućnostima nošenja sa zahtjevima na radnom mjestu koje dovode do emocionalnih, kognitivnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija. Stres na radnom mjestu rezultat je interakcije osobnih karakteristika radnika (uvjerenja, očekivanja, mogućnost kontrole, samopoštovanje, itd.) i karakteristika posla.



Najčešći uzroci stresa povezani s radnim mjestom:

- intenzivan radni tempo i vremenski pritisak
- nedostatak kontrole
- niska razina uključenosti i sudjelovanja
- mala podrška kolega i nadređenih
- nemogućnost napredovanja
- nesigurnost posla
- niski prihodi
- verbalno, fizičko i druge vrste uznemiravanje.

Uslijed složene interakcije karakteristika radnog mesta i osobnih karakteristika te dugotrajne izloženost stresu na radnom mjestu može doći do pojave **sindroma sagorijevanja**, a što je jedna od najnepovoljnijih posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu. Osoba pri tome osjeća emocionalnu iscrpljenost, umor, počinje se udaljavati od posla kako bi se uspješnije nosila s njegovim zahtjevima, postaje iritabilna, udaljuje se od kolega, a što posljedično ima negativne posljedice na radnika i organizaciju u kojoj radi.

VAŽNOST PREVENCije STRESA NA RADNOM MJESTU

Zašto je važna prevencija stresa na radnom mjestu?

Programi prevencije stresa na radnom mjestu imaju značajne pozitivne efekte na organizaciju tako što smanjuju apsentizam, prezentizam, prigovore i ozljede, a povećavaju zadovoljstvo, dobrobit i produktivnost radnika. Organizacija također time zadržava osposobljene radnike i stvara reputaciju ugodnog mesta za rad.

Koraci u implementaciju programa prevencije stresa na radnom mjestu



Što organizacija može napraviti?

Primarna prevencija stresa

Intervencije koje promiču dobrobit radnika i sprječavaju ili minimiziraju pojavu stresa.

Primjeri intervencija na razini organizacije:

- jasno definiranje uloga i odgovornosti radnika
- jasno definirani radni zadatci koji odgovaraju sposobnostima i resursima zaposlenika
- sudjelovanje zaposlenika u donošenju odluka koje utječu na njihov rad
- organizacija rada u skladu je sa zahtjevima/odgovornostima izvan radnog mjeseca (fleksibilno radno vrijeme, mogućnost rada od kuće itd.)
- poboljšanje ergonomije
- unaprjeđenje komunikacije između radnika i rukovodstva (programi komunikacijskih vještina i upravljanja sukobima)
- jasno definirani načini unaprjeđenja i dodjeljivanja nagrada
- provođenje različitih inicijativa koje promiču dobre međuljudske odnose
- pravedne plaće i naknade.

Sekundarna prevencija stresa

Intervencije za izgradnju vještina koje pomažu pojedincima da se uspješno nose sa stresom.

Primjeri intervencija na razini organizacije:

- različiti treninzi za radnike koji su usmjereni izgradnji vještina potrebnih za učinkovito nošenje sa stresom
- programi promicanja zdravlja
- team building.

Tercijarna prevencija stresa

Intervencije usmjere na posljedice stresa i osiguravanje potrebne podrške radnicima.

Primjeri intervencija na razini organizacije:

- psihološka podrška i savjetovanje te osiguravanje potrebne stručne pomoći i liječenja.



Što pojedinac može napraviti?

Upoznajte stresore i svoje reakcije

Vodite dnevnik tjedan ili dva kako biste utvrdili koje situacije na radnom mjestu dovode do pojave stresa i kako na njih reagirate. Opišite okolnosti te zapišite svoje misli, osjećaje i ponašanja, odnosno kako ste reagirali u toj situaciji. Vođenje dnevnika može vam pomoći da pronađete obrasce među stresorima i osvijestite vaše reakcije na njih, a ujedno i osvijestite koje su vam vještine potrebne da bi bolje upravljali stresom. Možda vam unaprjeđenje vještina poput upravljanja vremenom, rješavanja problema, asertivnosti može pomoći da se lakše nosite s izazovima koje donosi vaše radno mjesto.



Razmislite što vam može pomoći da se uspješno nosite sa stresom

Vrlo često osobe kada su pod stresom konzumiraju više kave, manje su tjelesno aktivne, a upravo zdrave navike poput pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti, dovoljne količine sna i odmora te druženje sa bliskim osobama pomažu da se bolje nosimo sa stresom. Postoji niz strategija koje vam mogu pomoći u nošenju sa stresom samo je važno pronaći onu kombinaciju koja je najbolja za vas. To može biti šetnja, meditacija, kupka, čitanje knjige, plesanje, druženje s prijateljima, odlazak u kazalište, gledanje smiješnih videa, pospremanje stana odnosno sve one aktivnosti koje pridonose boljem raspoloženju i opuštenosti.



Postavite granice

U današnjem digitalnom svijetu možete osjetiti pritisak da budete dostupni 24 sata dnevno. Pokušajte napraviti male korake prema postavljanju granica između poslovnog i privatnog života tako što ćete primjerice postaviti pravilo da ne provjeravate e-poštu nakon 19:00 sati ili da se nećete javljati na poslovne pozive tijekom večere ili tijekom vikenda. Upravo stvaranje jasnih granica između privatnog i poslovnog života može smanjiti potencijalan sukob između ta dva područja te stres koji dolazi s tim.



Što pojedinac može napraviti?

Koristite godišnji odmor kako bi napunili „baterije“

Kako bismo izbjegli negativne učinke stresa, potrebno nam je vrijeme da se odmorimo. Ovaj proces omogućuje da imate neko vrijeme u kojem se nećete baviti svojim radnim zadatcima niti razmišljati o radnom mjestu i to na način koji će odgovarati vašim potrebama. Ujedno odmor i odmak od radnih zadataka promiče ravnotežu između privatnog i poslovnog života i pridonosi očuvanju mentalnog zdravlja. Iskoristite godišnji odmor i vikend da uživate u stvarima koje volite i koje vas opuštaju.



Razgovarajte sa svojim nadređenim

Zdravlje i zadovoljstvo zaposlenika povezano je s produktivnošću pa ako je vaš nadređeni osoba koja prepoznaže važnost zdravog radnog okruženja možda s njim možete otvoreno razgovarati o izazovima s kojima se susrećete i predložiti moguća rješenja. Otvoreni razgovor ujedno može pomoći nadređenom da unese male promjene koje će rezultirati manjom količinom stresa te većim zadovoljstvom i produktivnošću radnika.



Primjeri tehnika opuštanja koje su primjenjive za izvođenje na radnom mjestu

Abdominalno disanje

Usporenim i mirnijim disanjem utječemo na usporavanje rada srca te kontroliramo druge tjelesne simptome stresa.

Udišući zrak kroz nos guramo abdomen prema van i uvlačimo zrak u donji dio pluća. Ruku pritom držimo na abdomenu tijekom udisanja i izdisanja. Zrak udišemo kroz nos brojeći do tri i uvlačeći zrak u donji dio pluća. Zrak se treba zadržati dok se nabroji do tri, a onda osloboditi dah kroz usta dok u sebi govorimo "opusti se".

Vizualizacija

Sastoji se od vođenog vizualnog zamišljanja slike. Ova tehnika koristi maštu kako bi smirila um. Zamišljanje ugodnog, mirnog mjesta jedna je od najjednostavnijih vizualizacija.

1. Zamislite kako ležite na bijeloj pješčanoj plaži, nebo je vedro, sunce vas nježno grije, a valovi lagano udaraju od obližnji kamen.
2. Zamislite da vam se tijelo potpuno opustilo u ležaljci i osjetite toplinu pijeska pod stopalima.
3. Popustite napetost i nastavite disati uz opuštajući zvuk valova.

Osim plaže možete zamislite neko drugo mjesto na kojem se osjećate opušteno primjerice šumu, livadu, jezero.



Mindfulness meditacija

Pronađite udobno mjesto za sjedenje i stopala neka dodiruju tlo. Sjednite u uspravan položaj tako da vam bude udobno.

Usmjerite pažnju na disanje. Pokušajte primijetiti kako ste udahnuli i izdahnuli, usmjerite se na to kako zrak putujete kroz nos ili usta, osjetite kako vam ispunjava pluća. Probajte zamijetiti kratke stanke između udaha i izdaha. Nema potrebe da na bilo koji način pokušate upravljati disanjem – samo dišite.

Prirodno je da će vam misli odlutati. Kad vam misli počnu lutati jednostavno priznajte da se to dogodilo i ponovno se usredotočite na disanje.

Pet minuta dobra je polazna točka za mindfulness meditaciju, ali s daljim napredovanjem pokušajte ju raditi i dulje.



Literatura

1. Leka, S., Griffiths, A. i Cox, T. (2005). Work organisation and stress : systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Geneva: World Health Organization Press. Preuzeto s <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42625/9241590475.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (pristupljeno 15. listopada 2021.).
2. Houtman, I., Jettinghoff, K. i Cedillo, L. (2007). Raising awarenessof stress atwork in developingcountries: a modern hazardin a traditionalworking environment :advice to employersand worker representatives. Geneva: World Health Organization Press.
3. European Agency for Safety and Health at Work (2009). OSH in figures: stress at work — facts and figures. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
4. Ipsen, C. i Jensen, P. L. (2012). Organizational options for preventing work-related stress in knowledge work. International Journal of Industrial Ergonomics, 42(4), 325-334.
5. American Psychological Association (2018). Coping with stress at work. Preuzeto s <http://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress> (pristupljeno 15. listopada 2021.).
6. Therapist Aid (bez datuma). Relaxation Techniques. Preuzeto s <https://www.therapistaid.com/therapy-guide/relaxation-skills-guide#mindfulness-meditation> (pristupljeno 18. listopada 2021.).
7. Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. General hospital psychiatry, 17(3), 192-200.



Služba za promicanje zdravlja
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja
Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr

www.zivjetizdravo.eu

FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr