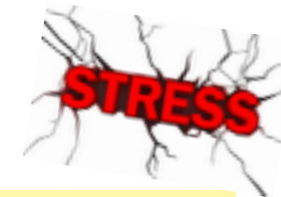




# STRES W MIEJSCU PRACY



**Stres jest niezbędny, by zmobilizować człowieka do działania. Bez niego trudno byłoby zebrać siły do pracy.**

## Czym jest stres?

Stres to stan napięcia emocjonalnego wywołany przez siły lub naciski, które zaburzają równowagę psychiczną. Jest to relacja dynamiczna pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji.

Stres zależy od trzech czynników i interakcji zachodzących pomiędzy nimi: siły stresora, oceny sytuacji i reakcji organizmu człowieka. Stres sprawia, że opracowujemy strategię radzenia sobie z trudną sytuacją i zaczynamy organizować rzeczywistość wokół siebie. Trzeba jednak odróżniać mobilizujący stres od paraliżującej paniki.

**Stres w miejscu pracy** występuje wtedy, kiedy osoby pracujące - pracownicy i pracodawcy - odczuwają dyskomfort psychiczny dotyczący warunków i wymagań pracy w sytuacji, w której w danym momencie warunki i wymagania te przekraczają ich możliwości.

## Kiedy stres w miejscu pracy staje się groźny?

Gdy wymagania wobec pracownika pojawiają się często, trwają długo, są tak duże, że przekraczają możliwości człowieka lub osoba nie posiada wiedzy, umiejętności lub wsparcia innych osób potrzebnego do poradzenia sobie z nimi - reakcja stresowa trwa w sposób ciągły. Człowiek znajduje się w stanie stałego napięcia, pobudzenia oraz aktywności wielu wewnętrznych układów organizmu.

W zależności od sytuacji i przyczyny stresu człowiek może odczuwać różnego rodzaju przykre uczucia, takie jak: strach, lęk, złość, gniew. W wyniku długotrwałego napięcia człowiek może tracić siły, odczuwać wywołane nim zmęczenie i bóle mięśniowo-szkieletowe.

Przedłużający się stres zamiast do aktywności zachęca więc do oszczędzania energii. Taka osoba staje się zniechęcona, trudności sprawiają jej jakiegokolwiek zmiany



oraz dodatkowe obowiązki w pracy. Gdy sytuacja w miejscu pracy nie ulega zmianie, z czasem może pojawić się także apatia, smutek, poczucie bezradności, poczucie winy, utrata zaufania do samego siebie, a w końcu także utrata zaufania do przełożonych i współpracowników oraz miejsca pracy.

Stres związany z pracą sam w sobie nie jest chorobą, jednak długotrwałe jego odczuwanie może z biegiem czasu doprowadzić do różnego rodzaju zmian w stanie zdrowia, takich jak:

- bólów mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa;
- owrzodzenia układu pokarmowego oraz bolesnych skurczów jelit;
- obniżenia odporności organizmu i związanych z nią chorób infekcyjnych;
- nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, choroby wieńcowej, zawału serca;
- depresji, zaburzeń lękowych;
- zwiększenia ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową;
- schorzeń spowodowanych nadużywaniem alkoholu, tytoniu lub środków odurzających.

Osoby doświadczające długotrwałego stresu w miejscu pracy są wyczerpane fizycznie i psychicznie, co może prowadzić do: popełniania niezamierzonych pomyłek i błędów, mniejszej efektywności i wydajności, wypalenia zawodowego, a w skrajnych wypadkach może prowadzić do rezygnacji i odejścia z pracy.



## **Jak sobie radzić ze stresem w pracy?**

- nie oskarżaj i nie dyskredytuj siebie i innych, szukaj dobrych stron u siebie i współpracowników;
- nie pomniejszaj własnych oraz cudzych dokonań;
  - mów o uczuciach związanych z pracą, staraj się, aby nie wpływały na Twoje zachowanie w sposób dezorganizujący pracę innym osobom;
  - dbaj o siebie i swoje sprawy, odmawiaj i mów „NIE”, gdy ktoś narusza Twoje prawa;
  - przy wykonywaniu obowiązków stosuj metodę „małych kroków”: sporządź listę spraw do załatwienia; szereguj je według hierarchii ważności, zaczynaj od najważniejszych i pamiętaj o zostawieniu sobie czasu na nieprzewidziane zdarzenia;
- dbaj o jak najszersze grono rodziny, przyjaciół, znajomych, osób, od których otrzymasz pomoc, gdy przyjdzie Ci stawić czoła problemom w pracy;
- staraj się zachować równowagę między pracą czasem wolnym przeznaczonym dla siebie;
- rozwijaj swoje zainteresowania pozazawodowe;
- nie zapominaj o sprawności fizycznej, zdrowiu i właściwym odżywianiu;
- nie próbuj radzić sobie z problemami przy użyciu alkoholu, nikotyny lub środków odurzających;
- jeżeli możesz, weź udział w treningach antystresowych, asertywności, relaksacyjnych lub zarządzania czasem.

**W codziennym życiu nie jesteś w stanie uniknąć stresu. To, w jaki sposób będziesz radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od Ciebie. Pamiętaj - szkodzi nie sam stres, lecz twoja reakcja na niego.**