

Stres in pomanjkanje sprostitve

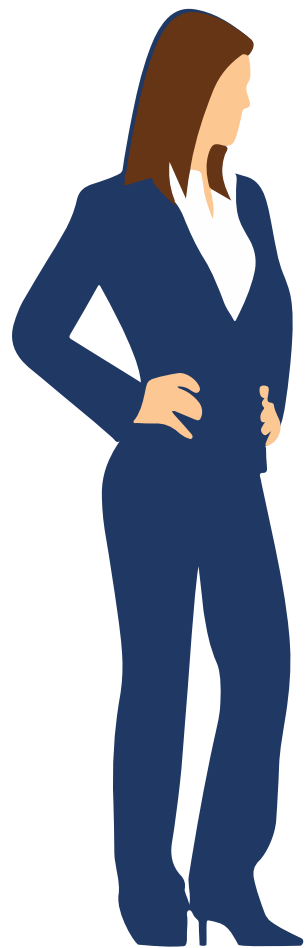


Opredelitev in soočanje





CILJI MODULA



RAZUMETI

kompleksnost stresa, povezanega z delom



OZAVESTITI

izvor in znake stresa na delovnem mestu



OKREPITI

sposobnosti in spretnosti za prepoznavanje stresa pri delu



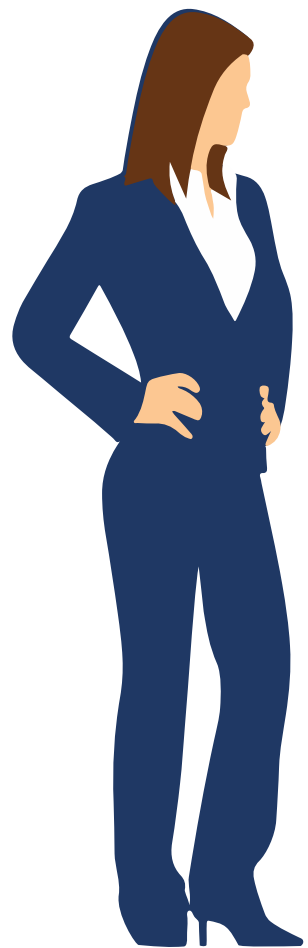
RAZVITI

znanja o krepitvi individualne in organizacijske odpornosti





KAZALO VSEBINE



01

Vrste stresa

Krivulja učinkovitosti

02

Stres, povezan z delom

Izvor in znaki stresa na delovnem mestu

03

Prepoznavanje stresa na delu

Samopomoč za posameznika

04

Čustvena odpornost/trdoživost

Individualna in organizacijska odpornost





Odziv na stres



Ko se soočamo s stresnim dogodkom, se naše telo odzove z aktiviranjem živčnega sistema in sproščanjem hormonov, kot sta adrenalin in kortizol. Ti hormoni v telesu povzročijo fizične spremembe, ki nam pomagajo, da se hitro in učinkovito odzovemo na stresno situacijo. Ta odziv imenujemo "boj ali beg".

Hormoni pospešijo srčni utrip, dihanje, krvni tlak, metabolizem in povečajo mišično napetost. Zenice se nam razširijo in poveča se znojenje. Te fizične spremembe pomagajo, da se soočimo z izzivi stresne situacije. Kadar stres in z njim fizične spremembe trajajo dlje časa, lahko povzročijo tudi druge fizične ali psihološke simptome.

Stres je subjektiven – ni merljiv s testi. Samo oseba, ki stres doživlja, ve, v kolikšni meri je prisoten in kako močno ga občuti.



Stres, povezan z delom

Stres, povezan z delom, je opredeljen kot **neugoden občutek, ki ga imajo ljudje na delovnem mestu zaradi prekomernega pritiska ali drugih vrst zadožitev.** Stres, vključno z delom, povezanim s stresom, je lahko pomemben vzrok za bolezni.

Znano je, da je povezan z:

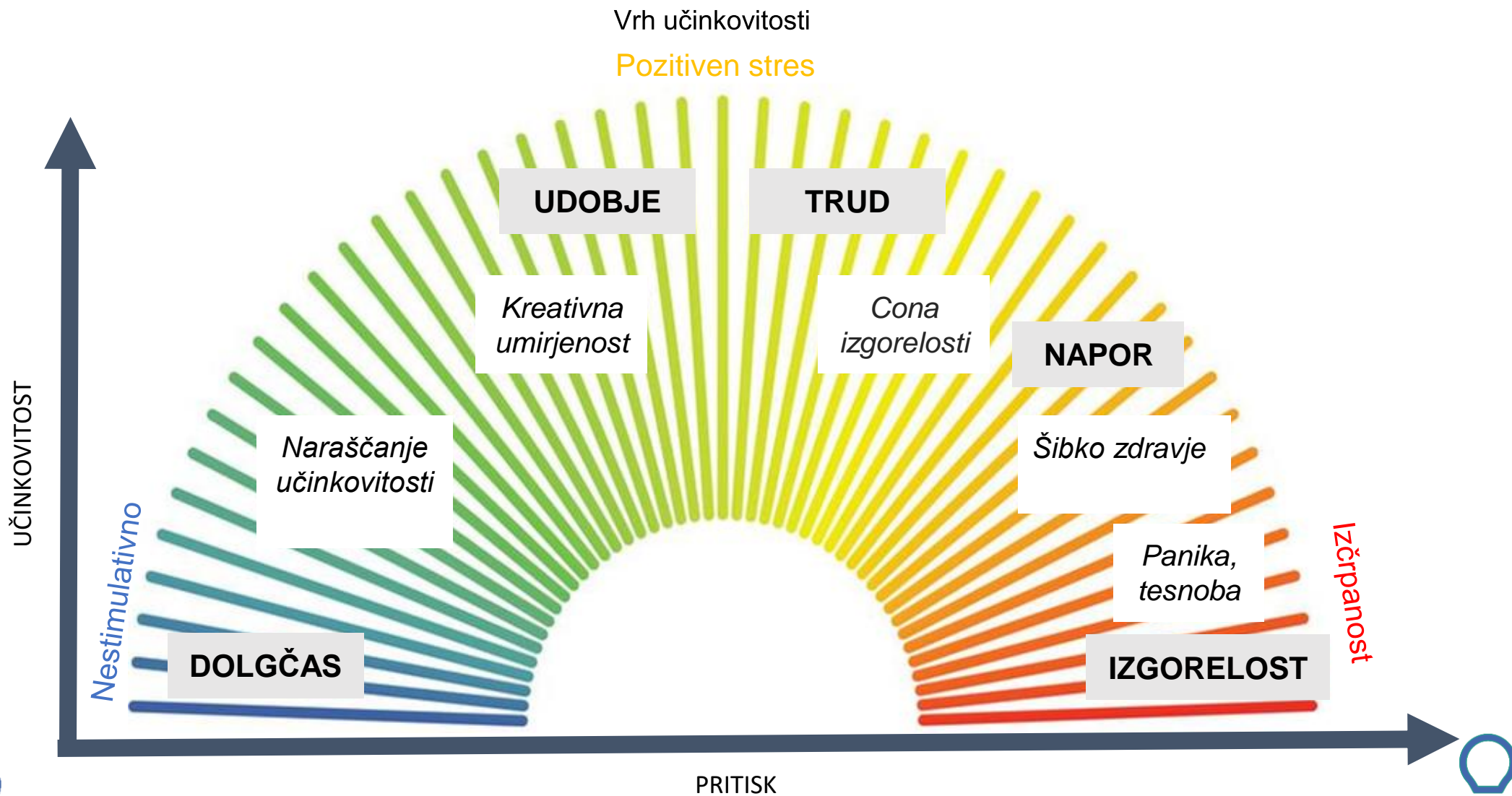
- visoko stopnjo bolniške odsotnosti,
- fluktuacijo zaposlenih,
- povečano verjetnostjo za napake,
- in še nekaterimi drugimi dejavniki.

Stres ni medicinska diagnoza, vendar lahko hud stres, ki traja dlje časa, privede do depresije ali tesnobe in celo hujših težav z duševnim zdravjem.





Krivulja **človeške** učinkovitosti



Vrh učinkovitosti

Pozitiven stres

UDOBJE

TRUD

Kreativna umirjenost

Cona izgorelosti

NAPOR

Naraščanje učinkovitosti

Šibko zdravje

Panika, tesnoba

DOLGČAS

IZGORELOST

Izčrpanost

PRITISK





Krivulja človeške učinkovitosti





Dober : slab stres



DOBER STRES, ki ga psihologi imenujejo „eustress“, je vrsta stresa, ki ga doživimo, ko smo navdušeni. Naš utrip se hitro poveča in delovanje hormonov kar kipi, vendar ne čutimo grožnje ali strahu. To vrsto stresa čutimo, ko se vozimo z vrtiljakom ali ko si želimo napredovati. Ta stres povzroča veliko sprožilcev in zaradi njega se počutimo žive ter navdušene nad življenjem.

AKUTNI STRES se pojavi ob presenečenjih, ki zahtevajo takojšen odziv. Sproži se stresni odziv telesa, vendar sprožilci niso vedno dobri in vznemirljivi. To je tisto, kar poznamo kot slabo vrsto stresa. Akutni stres sam po sebi nima večjih posledic, če hitro najdemo načine za sproščanje. Ko je povzročitelj stresa, tj. stresor enkrat za nami, se moramo vrniti v stanje ravnovesja, da se počutimo zdrave in srečne.

KRONIČNI STRES je še ena oblika slabega stresa. Pojavi se, ko se srečujemo s ponavljajočimi se stresnimi dejavniki, ki nas prizadenejo in jih čutimo kot neizogibne. Stresno delo ali nezadovoljstvo v domačem okolju lahko povzročita kronični stres. Takšen stres razumemo kot resni stres. Naše telo ni zasnovano za kronični stres, zato lahko privede do negativnih vplivov na zdravje (tako fizično kot čustveno), če takšen stres doživljamo daljše časovno obdobje.





Viri stresa pri delu

Okoljski stres

Povezan je s fizičnim okoljem, v katerem ljudje delajo, z varnostnimi vprašanji na delovnem mestu, konfiguracijo delovnega območja, vrsto opreme, ki se uporablja za opravljanje delovnih funkcij in drugimi dejavniki.

Negotovost

Nastane zaradi strahu pred izgubo zaposlitve, zaradi upanja pridobitve priznanja ali napredovanja, zaradi pomanjkanja povratnih informacij o uspešnosti ali drugih težav.



Težave z ljudmi

So povezane z reševanjem situacij s težavnimi sodelavci, s soočanjem z negativnim ali nekomunikativnim nadrejenim, pritiski sodelavcev in drugim.

Pritisk na produktivost

Občutek pritiska, da opravimo določeno količino dela dovolj kakovostno je lahko stresni dejavnik na delovnem mestu. Do tega pride zaradi prodajne ali proizvodne kvote, proizvodnih standardov, obvezujočih rokov in drugih dejavnikov.





Dejavniki stresa pri delu



- Predolgi delovniki ali nadure, delo med odmori ali doma, izmensko delo,
- časovni pritisk, prevelika delovna vnema ali prehitro delo, nerealni cilji,
- omejen nadzor nad delovnim procesom,
- omejen vpliv na dolgoročne in širše odločitve podjetja,
- nezadostna podpora nadrejenih, poslovodij in/ali sodelavcev,
- negotovost na delovnem mestu,
- umsko zahtevne naloge, sprejemanje odločitev na visoki ravni,
- nerazumljiva razdelitev delovnih vlog,
- šibka komunikacija,
- konflikt s kolegi ali menedžerji,
- premalo pohval, priznanj in nagrad,
- dela, ki so čustveno naporna ali zahtevajo velik čustveni angažma,
- slaba vpeljava sprememb, pomanjkanje organizacijske pravičnosti,
- diskriminacija – bodisi na podlagi spola, narodnosti, rase ali spolnosti,
- ustrahovanje.





Stres pri delu - znaki



FIZIČNI ZNAKI STRESA

- bolečine v prsnem košu ali razbijajoče srce,
- utrujenost,
- zmanjšano zanimanje za spolnost,
- slabost, driska ali zaprtje,
- pogosti občutki hladu,
- mišična napetost, bolečine in glavoboli,
- epizode hitrega, plitvega dihanja in prekomernega potenja,
- izguba ali sprememba apetita,
- težave s spanjem.

PSIHIČNI ZNAKI STRESA

- občutek preobremenjenosti ali frustracije,
- občutek krivde ali nesrečno počutje,
- razdražljivost,
- izguba zaupanja in neodločnost,
- negativno razmišljanje,
- bežeče misli,
- težave s spominom,
- prekomerna zaskrbljenost.





Prepoznavanje stresa

Naštejte stvari, ki dajejo resničen pomen vašemu delu.

- Zapišite stvari, ki so vas pritegnile k trenutnemu delu ali poklicu.
- Naštejte stvari, ki vas trenutno izpopolnjujejo.
- Zapišite koristi ali vrednote vašega dela za družbo in kaj vas pri tem navdušuje.
- Pomislite, kaj želite z delom doseči in kaj je pomembno za dobro opravljanje vašega dela.
- Vse to vam da dolg seznam stvari, zakaj je dobro to, kar počnete.

S tega seznama izpišite 5 stvari, ki dajejo največji pomen vašemu delu.

- To so stvari, ki vas pri delu najbolj navdihujejo.
- Zapišite jih v vrstnem redu glede na pomembnost, najpomembnejša stvar naj bo na vrhu seznama.
- Ta seznam prikazuje stvari, ki jih morate obvarovati in ohranjati, kolikor lahko.





Prepoznavanje stresa

Nato zapišite stvari, ki vas najbolj frustrirajo pri delu:

- To lahko vključuje stvari, kot so neustreznost virov, pomanjkanje priznavanja ali birokracija itd.
- Navedite dejavnike, ki vam povzročajo težave in ki bodo v prihodnosti verjetno povzročili stres.
- Zdaj preglejte prejšnji seznam stvari, ki so vam pomembne.
- Za vsak dejavnik si oglejte seznam frustracij.
- Zapišite si, kako/kdaj/zakaj ti dejavniki ogrožajo stvari, ki so vam pomembne.
- To so obremenjujoče točke, na katere je morate biti pozorni in jih spremljati.

Vzemite si čas za premislek in načrtujte, kako se boste s stresom spoprijeli.

- Kdo vam lahko pomaga pri tem?
- Kakšne vire imate in kaj potrebujete?
- V kolikšni meri stresni dejavniki ogrožajo dobro počutje pri delu in duševno zdravje?

In podobna vprašanja.





Vključevanje dobrega stresa v življenje

- Izberite dejavnosti in postavite cilje, ob katerih se počutite dobro, srečno in vznemirjeno pri opravljanju dela.
- Če želite preveriti ali je dejavnost vredna vašega časa, bodite pozorni na to, kako se počutite ob misli na to. Se počutite vznemirjeno? Gre za „želiš si“ ali „moraš“?
- Prepričajte se, da so vaše „želim si“ dejavnosti tiste stvari, ki jih v resnici želite storiti, in „moraš“ dejavnosti tiste, ki so nujno potrebne.
- Izogibajte se nenujnim oblikam stresa pri delu, da boste imeli več odpornosti proti drugim oblikam stresa, ki so neizogibni.
- Morda ne boste mogli odpraviti vseh oblik stresa, vendar vedno obstajajo načini, da lahko zmanjšate ali se izognite vsaj nekaterim stresorjem v vašem življenju, kar vam bo olajšalo spoprijemanje z ostalimi.

Pazite! Dober stres lahko postane slab stres.

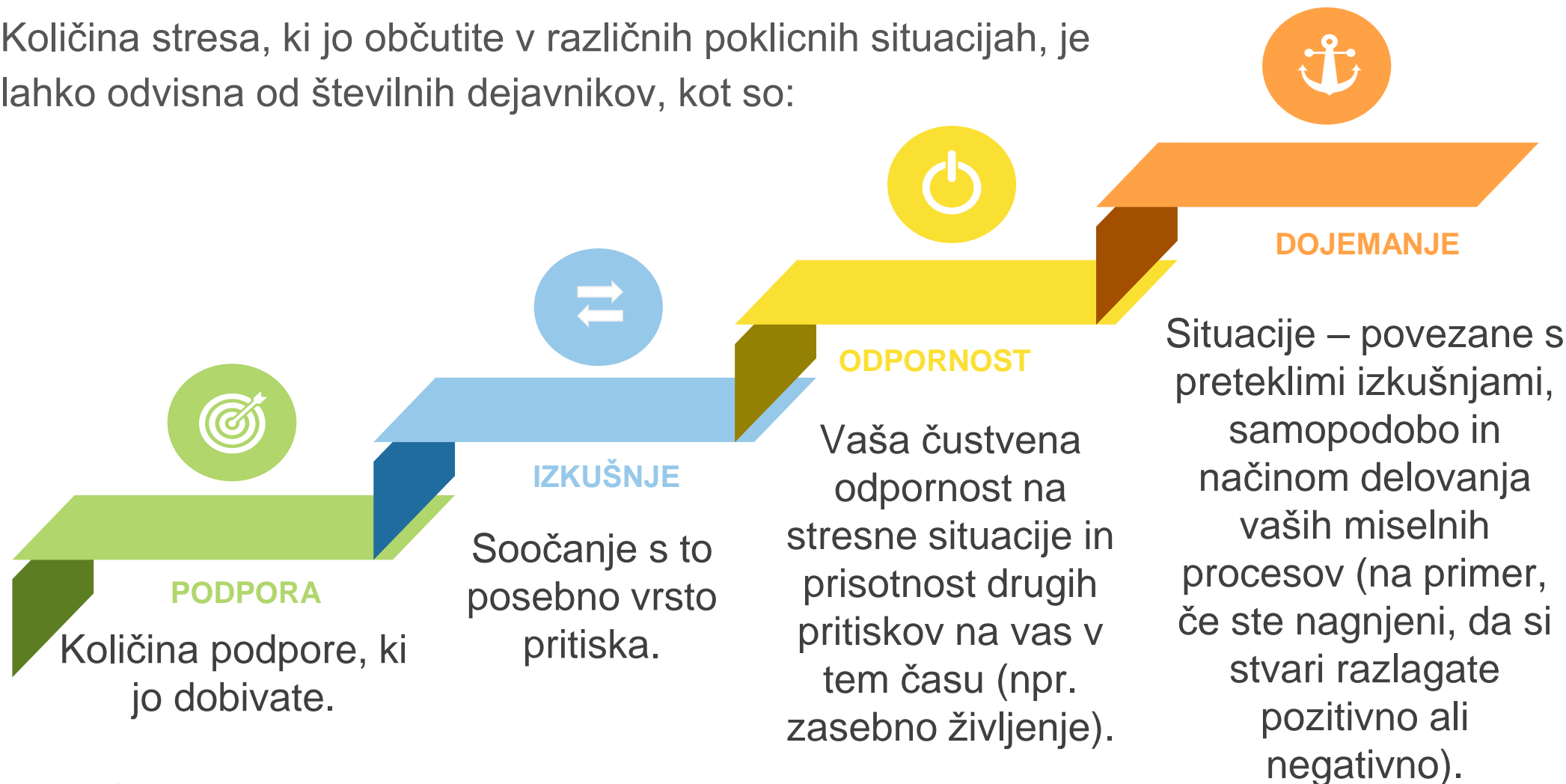
Dober stres lahko postane slab, če doživite preveč adrenalina. Odziv na stres se sproži v vsakem primeru in če tega dodamo h kroničnemu stresu ali več drugim stresorjem, pride do učinka nakopičenja. Bodite v stiku s seboj in si priznajte, ko je bilo preveč vznemirjenja.





Subjektivnost stresa

Količina stresa, ki jo občutite v različnih poklicnih situacijah, je lahko odvisna od številnih dejavnikov, kot so:





Samopomoč za posameznika



Če trpite zaradi stresa, povezanega z delom, si lahko pomagate na več načinov, vključno z:

- Premislite o spremembah, ki jih morate narediti pri delu, da bi zmanjšali raven stresa in nato ukrepajte. Nekatere spremembe, lahko naredite sami, za druge pa boste potrebovali sodelovanje drugih.
- Pogovorite se o skrbeh z delodajalcem ali vodjo kadrovske službe.
- Prepričajte se, da ste dobro organizirani. Navedite opravila po prednostnem vrstnem redu. Vsakodnevne najtežje naloge si razporedite na čas, ko ste sveži in spočiti, kot na primer prva stvar zjutraj.
- Zagotovite si, da imate vsak teden dovolj prostega časa.
- Ne prenašajte stresa na svoje bližnje. Namesto tega jim povejte o svojih delovnih težavah in prosite za njihovo podporo in predloge.
- Droge, kot so alkohol in tobak, ne bodo ublažile stresa in lahko povzročijo dodatne zdravstvene težave. Izogibajte se prekomernemu pitju in kajenju.
- Poiščite strokovno svetovanje pri psihologu.
- Če je stres, povezan z delom, kljub trudu še naprej prisoten, boste morali razmisliti o drugem delovnem mestu ali menjavi službe. Poiščite nasvet pri kariernem svetovalcu ali psihologu.





Mentalna odpornost

Psihologi opredeljujejo odpornost kot **proces zmožnosti prilagajanja** na stisko, travmo, tragedijo, nevarnost ali znatne vire stresa – kot so težave v družinskih in partnerskih odnosih, resne zdravstvene težave ali stresorji na delovnem mestu in finančni stresorji.

Tako kot odpornost vključuje „okrevanje“ od težkih izkušenj, lahko vključuje tudi **znatno osebno rast**.

Čustvena odpornost ni samo kompetenca zaposlenih, temveč tudi **vodstva in organizacije**.

ČUSTVENA
ODORNOST





Čustvena odpornost pri delu



01

Priprava

Razvijanje kompetenc in podpora sodelavcev, uvedba protokolov.

Odgovornost

Previdnost

02

Spremljanje

Uporaba znanja za prepoznavanje psihološke krize.

03

Odziv

Prva psihološka pomoč, dober podporni pogovor.

Empatija

04

Dolgoročna podpora

Ustvarjanje pogojev za varno vrnitev v ravnovesje, brez strahu.

Zaščita

05

Podpora po krizi

Pobuda za samorefleksijo in odkrivanje virov.

Razvoj



Viri in reference



<https://www.verywellmind.com/what-kind-of-stress-is-good-for-you-3145055>



https://www.cipd.co.uk/Images/mental-health-at-work-1_tcm18-10567.pdf



<https://www.headsup.org.au/healthy-workplaces/workplace-stressors>

Own sources: Mental Health Center, <https://www.diversityhub.pl>



<https://www.hse.gov.uk/pubns/wbk01.pdf>



[https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet\(aps\).pdf?sfvrsn=2](https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet(aps).pdf?sfvrsn=2)

https://stress.lovetoknow.com/Definition_of_Work_Stress

HVALA

Opredelevitev in soočanje



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.slow-work.eu



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING



ORANGE HILL



ANAGODAZIVOD
LIJUDSKA UNIVERZA VELENJE