

# Stresul și lipsa relaxării

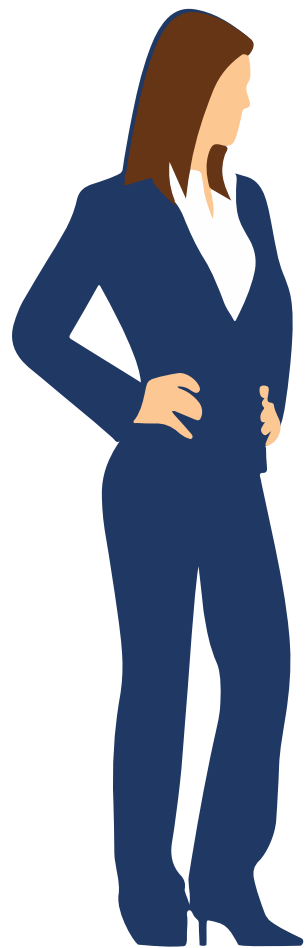


Identificare și gestionare





# OBIECTIVELE FORMĂRII



## ÎNȚELEGERE

complexitatea problemelor legate de stresul profesional



## REALIZARE

sursele și semnele stresului la locul de muncă



## ABILITARE

abilitatea și abilitățile de a identifica stresul la locul de muncă



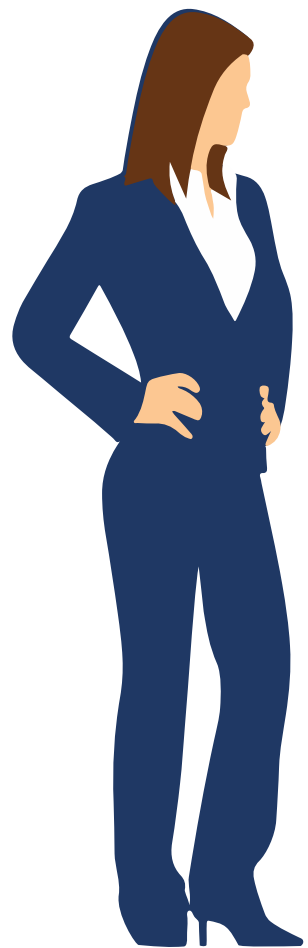
## DEZVOLTARE

cunoștințe privind construirea rezilienței individuale și organizaționale





# CUPRINS



## Tipuri de stres

Curba performanței umane



## Stres legat de muncă

Surse și semne de stres la locul de muncă



## Identificarea stresului la locul de muncă

Auto-ajutor pentru individ



## Reziliența emoțională

Reziliența individuală și organizațională





# Reacție la stres



Când ne confruntăm cu un eveniment stresant, corpurile noastre răspund activând sistemul nervos și eliberând hormoni precum adrenalina și cortizolul. Acești hormoni provoacă modificări fizice în organism care ne ajută să reacționăm rapid și eficient pentru a trece prin situația stresantă. Aceasta se numește uneori răspunsul **”luptă sau fugi”**.

Hormonii ne cresc ritmul cardiac, respirația, tensiunea arterială, metabolismul și tensiunea musculară. Pupilele noastre se dilată și rata de transpirație crește. În timp ce aceste schimbări fizice ne ajută să încercăm să răspundem provocărilor situației stresante, ele pot provoca alte simptome fizice sau psihologice dacă stresul este în curs de desfășurare și schimbările fizice nu se potolesc.

Stresul este subiectiv - nu se poate măsura cu teste. Doar persoana care îl experimentează poate determina dacă este prezent și cât de grav se simte.



# Stresul legat de muncă

Stresul legat de muncă este definit ca reacția **adversă pe care o au oamenii la presiune excesivă sau la alte tipuri de cereri care li se impun la locul de muncă**. Stresul, inclusiv stresul profesional, poate fi o cauză semnificativă a bolilor.

Se știe că este legat de:

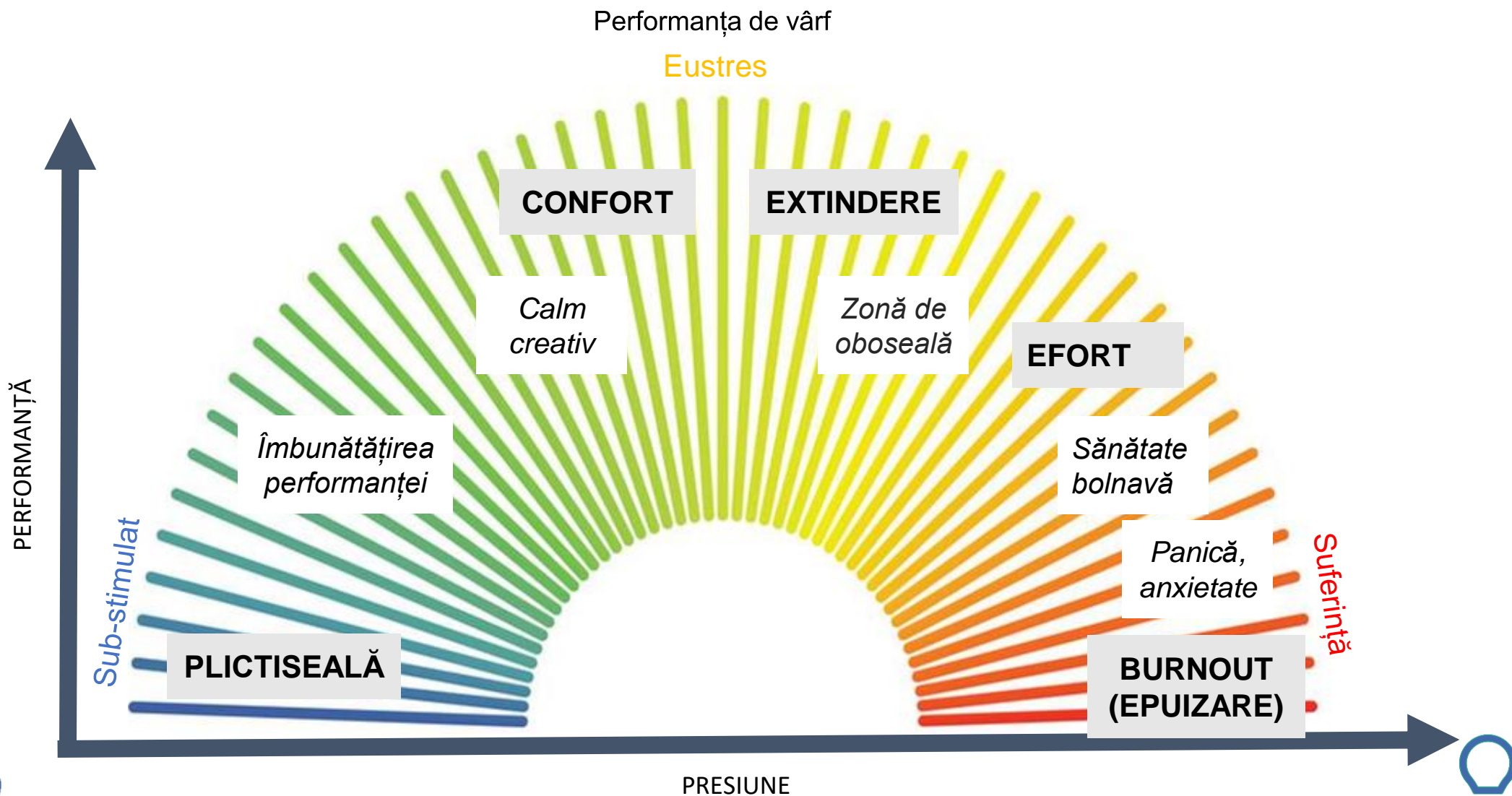
- niveluri ridicate de absență pe caz de boală,
- rotirea personalului,
- capacitate crescută de eroare,
- multe altele.

Stresul nu este un diagnostic medical, dar stresul sever care continuă mult timp poate duce la un diagnostic de **depresie sau anxietate** sau **probleme de sănătate mintală** mai severe.



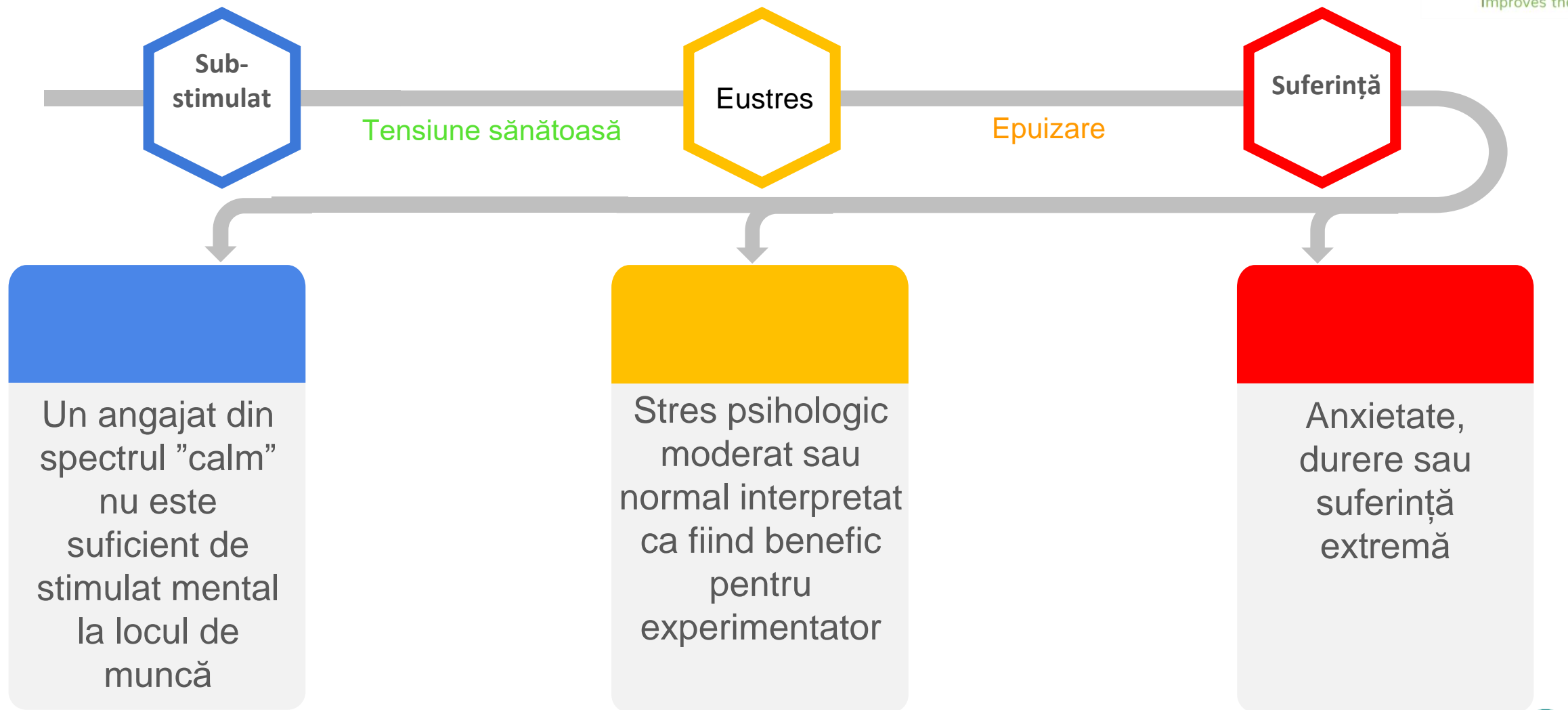


# Curba performanței umane





# Curba performanței umane



# Stres bun vs. Stres rău

**STRESUL BUN** - denumit de psihologi ca "eustres", este tipul de stres pe care îl simțim atunci când suntem entuziasmați. Pulsul nostru se accelerează și hormonii ne cresc, dar nu există nicio amenințare sau teamă. Simțim acest tip de stres când mergem pe un roller coaster sau concurăm la un concurs. Există mulți factori declanșatori pentru acest stres bun și ne face să ne simțim în viață și entuziasmați de viață.

**STRES ACUT** - provine din surprize rapide care au nevoie de un răspuns. Declanșează și răspunsul la stres al corpului, dar declanșatoarele nu sunt întotdeauna fericite și interesante. La asta ne gândim în mod normal ca "stres" (sau "stres rău"). Stresul acut în sine nu are rezultate grave dacă găsim modalități de relaxare rapidă. Odată ce stresul a fost tratat, trebuie să facem corpul să revină la homeostază sau la starea sa de pre-stres, pentru a fi sănătoși și fericiți.

**STRES CRONIC** - este o altă formă de stres rău. Apare atunci când ne confruntăm în mod repetat cu factori de stres care au un impact puternic și se simt inevitabili. Un loc de muncă stresant sau o viață nefericită acasă poate aduce stres cronic. La asta ne gândim în mod normal ca la stres grav. Deoarece corpurile noastre nu sunt concepute pentru stresul cronic, ne putem confrunta cu efecte negative asupra sănătății (atât fizice, cât și emoționale) dacă experimentăm stresul cronic pentru o perioadă lungă de timp.







# Surse de stres la locul de muncă

## Stres ambiental

legat de mediul fizic în care se lucrează, asociat cu probleme de siguranță la locul de muncă, configurația zonei de lucru, tipul de echipament utilizat pentru a îndeplini funcțiile de muncă și alte variabile.

## Nesiguranța

legată de frica de pierdere a locului de muncă, speranța recunoașterii sau a unei promovări, a lipsei de feedback cu privire la performanța cuiva sau alte probleme.



## Probleme cu oamenii

legate de problemele cu oamenii, cum ar fi gestionarea unor colegi de muncă dificili, abordarea unui supraveghetor negativ sau necomunicativ, presiunea colegilor și multe altele.

## Presiunea performanței

Simțirea presiunii pentru a produce o anumită calitate sau cantitate de muncă poate fi un factor de stres la locul de muncă. Acest lucru poate fi legat de cotele de vânzare sau de producție, standardele de fabricație, termenele iminente și alți factori.





# Factori de stres la locul de muncă

- program prelungit sau ore suplimentare, lucrul în pauze sau munca acasă, lucrul în schimburi
- presiunea timpului, munca prea grea sau prea rapidă sau ținte nerealiste
- control limitat asupra modului în care vă faceți munca
- aport limitat la deciziile mai ample ale întreprinderii
- a nu primi suficient sprijin de la supraveghetori, manageri și/sau colegi de muncă
- nesiguranța locului de muncă
- solicitări de sarcini mentale ridicate, muncă care necesită luarea deciziilor la nivel înalt
- lipsa clarității rolului
- comunicare slabă
- conflict cu colegii sau managerii
- niveluri scăzute de recunoaștere și recompense
- munca care este deranjantă din punct de vedere emoțional sau necesită o implicare emoțională ridicată
- schimbări slab gestionate, lipsa justiției organizaționale
- discriminare - indiferent dacă este bazată pe sex, etnie, rasă sau sexualitate
- intimidare





# Stresul la locul de muncă - semne



## SEMNE FIZICE ALE STRESULUI

- dureri în piept sau inimă care bate puternic
- Oboseală
- interes redus pentru sex
- greață, diaree sau constipație
- răceli mai dese
- tensiune musculară, dureri și dureri de cap
- episoade de respirație rapidă, superficială și transpirație excesivă
- pierderea sau schimbarea poftei de mâncare
- probleme de somn

## SEMNE NON-FIZICE ALE STRESULUI

- senzație de copleșire sau frustrare
- vă simțiți vinovat sau nefericit
- Iritabilitate
- pierderea încrederii și a fi indecis
- gândire negativă
- gânduri de furie
- probleme de memorie
- îngrijorare excesivă





# Practică: Identificarea stresului

## Enumerați lucrurile care dau sens real la ceea ce faceți

- Scrieți ceea ce v-a atras la locul de muncă sau la profesia actuală, în primul rând.
- Enumerați lucrurile despre care vi se pare împlinitoare acum.
- Includeți valorile profesiei pentru umanitate și ceea ce vă entuziasmează.
- Gândiți-vă la ceea ce doriți să obțineți în cadrul acestuia și la ceea ce credeți că este important pentru a vă face bine treaba.
- Acest lucru vă va oferi o listă lungă de lucruri care sunt bune în ceea ce faceți.

## Din această listă, identificați 5 lucruri care dau cel mai mare sens muncii dvs.

- Acestea ar trebui să fie lucrurile care vă inspiră cel mai mult.
- Notați-le în ordinea importanței cu cel mai important element în partea de sus a listei.
- Această listă vă arată lucrurile pe care ar trebui să le protejați cât de mult puteți.



# Practică: Identificarea stresului

**În continuare, scrieți lucrurile care vă frustrază cel mai mult la locul de muncă**

- Aceasta poate implica lucruri precum inadecvarea resurselor, lipsa recunoașterii sau birocrăția etc.
- Enumerați factorii care vă cauzează dificultăți și care pot provoca stres în viitor.
- Acum treceți prin lista de lucruri care vă oferă sens articol cu articol.
- Pentru fiecare articol, uitați-vă la lista frustrărilor.
- Acolo unde acestea amenință lucrurile care sunt cele mai importante pentru dvs., notați-le.
- Acestea sunt puncte de presiune particulare pe care trebuie să le monitorizați.

**Gândiți-vă cu atenție la acestea și planificați în avans cum veți face față stresului**

- Cine vă poate ajuta cu asta?
- Ce resurse aveți și de ce aveți nevoie?
- La ce nivel factorii de stres amenință confortul la locul de muncă și sănătatea mintală? Etc.





# Adăugați stres bun vieții



- Alegeți activități și stabiliți obiective care să vă facă să vă simțiți bine, fericiți și entuziasmați pentru a vă face treaba.
- Pentru a evalua dacă o activitate merită sau nu timpul, acordați atenție modului în care gândul vă face să vă simțiți. Vă simțiți emoționat? Este un "doresc" sau "trebuie"?
- Asigurați-vă că activitățile dvs. clasificate "doresc" sunt toate lucrurile pe care chiar doriți să le faceți, iar activitățile dvs. clasificate "trebuie" sunt absolut necesare.
- Evitați cele mai impozante forme de stres la locul de muncă, veți avea mai multă rezistență împotriva altor tipuri de stres care sunt inevitabile.
- Este posibil să nu reușiți să eliminați tot stresul, dar există adesea modalități prin care puteți minimiza sau evita o parte din stresul din viața dvs. și acest lucru vă poate face mai ușor să vă ocupați de restul.

## **Atenție: stresul bun poate deveni stres rău**

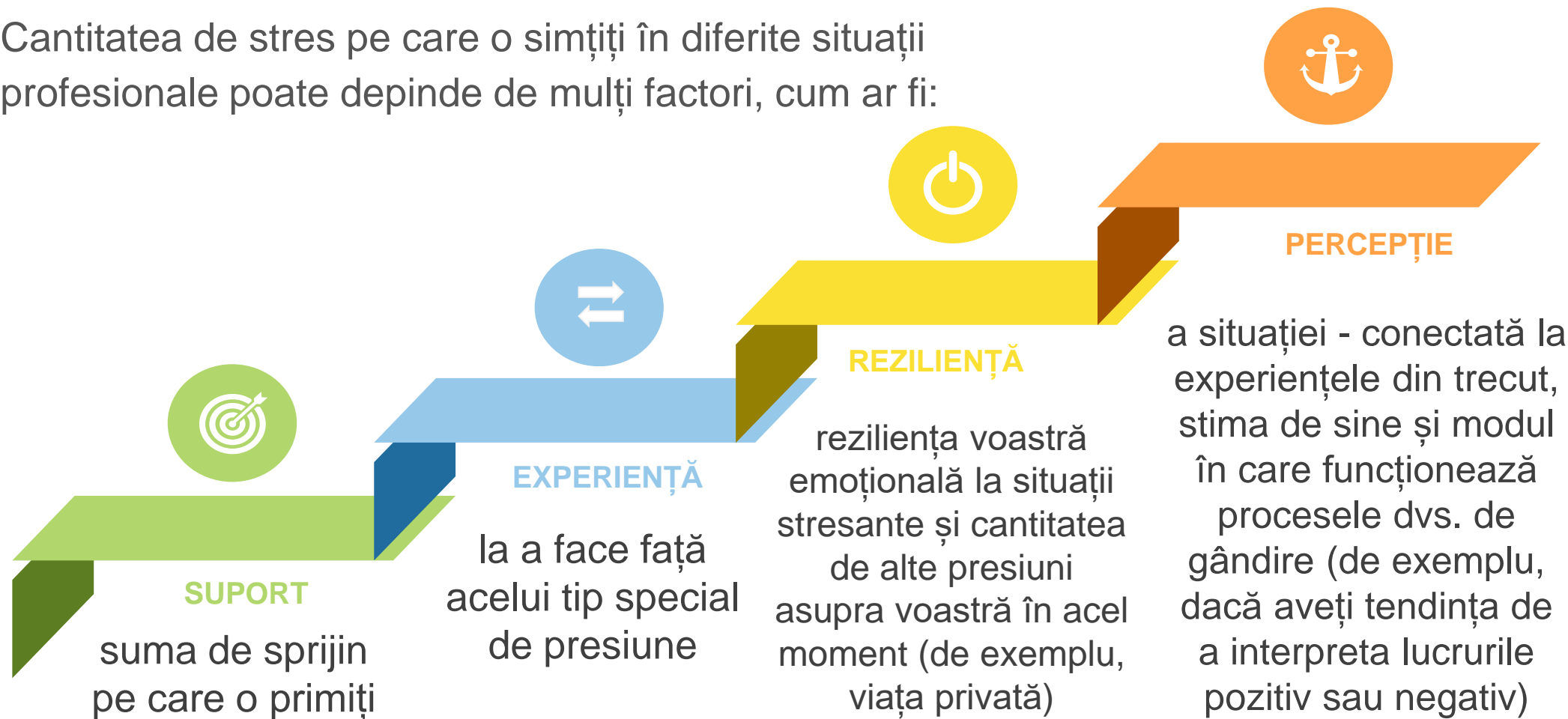
Un stres bun poate deveni rău pentru dvs. dacă aveți prea multă adrenalină, deoarece răspunsul dvs. la stres este declanșat în ambele sensuri și dacă adăugați acest lucru la stresul cronic sau la mai mulți alți factori de stres, există un efect cumulativ. Fiți în ton cu voi înșivă și recunoașteți când ați avut prea multă emoție.





# Subiectivitatea stresului

Cantitatea de stres pe care o simțiți în diferite situații profesionale poate depinde de mulți factori, cum ar fi:





# Auto-ajutor pentru individ

Dacă suferiți de stres profesional, vă puteți ajuta în mai multe moduri, inclusiv :

- Gândiți-vă la schimbările pe care trebuie să le faceți la locul de muncă pentru a vă reduce nivelul de stres și apoi luați măsuri. Unele schimbări le puteți gestiona singur, în timp ce altele vor avea nevoie de cooperarea altora.
- Discutați despre preocupările dvs. cu angajatorul sau cu managerul de resurse umane.
- Asigurați-vă că sunteți bine organizat. Enumerați-vă sarcinile în ordinea priorității. Programați cele mai dificile sarcini ale fiecărei zile pentru momentele în care sunteți revigorat, cum ar fi prima oră dimineața.
- Asigurați-vă că aveți suficient timp liber pentru dvs. în fiecare săptămână.
- Nu vă descărcați stresul asupra celor dragi. Spuneți-le în schimb despre problemele voastră de la muncă și cereți-le sprijinul și sugestiile.
- Drogurile, cum ar fi alcoolul și tutunul, nu vor atenua stresul și pot provoca probleme de sănătate suplimentare. Evitați consumul excesiv de alcool și fumatul.
- Solicitați consiliere profesională de la un psiholog.
- Dacă stresul legat de muncă continuă să fie o problemă, în ciuda eforturilor depuse, poate fi necesar să luați în considerare un alt loc de muncă sau o schimbare de carieră. Cereți sfatul unui consilier de carieră sau psiholog.





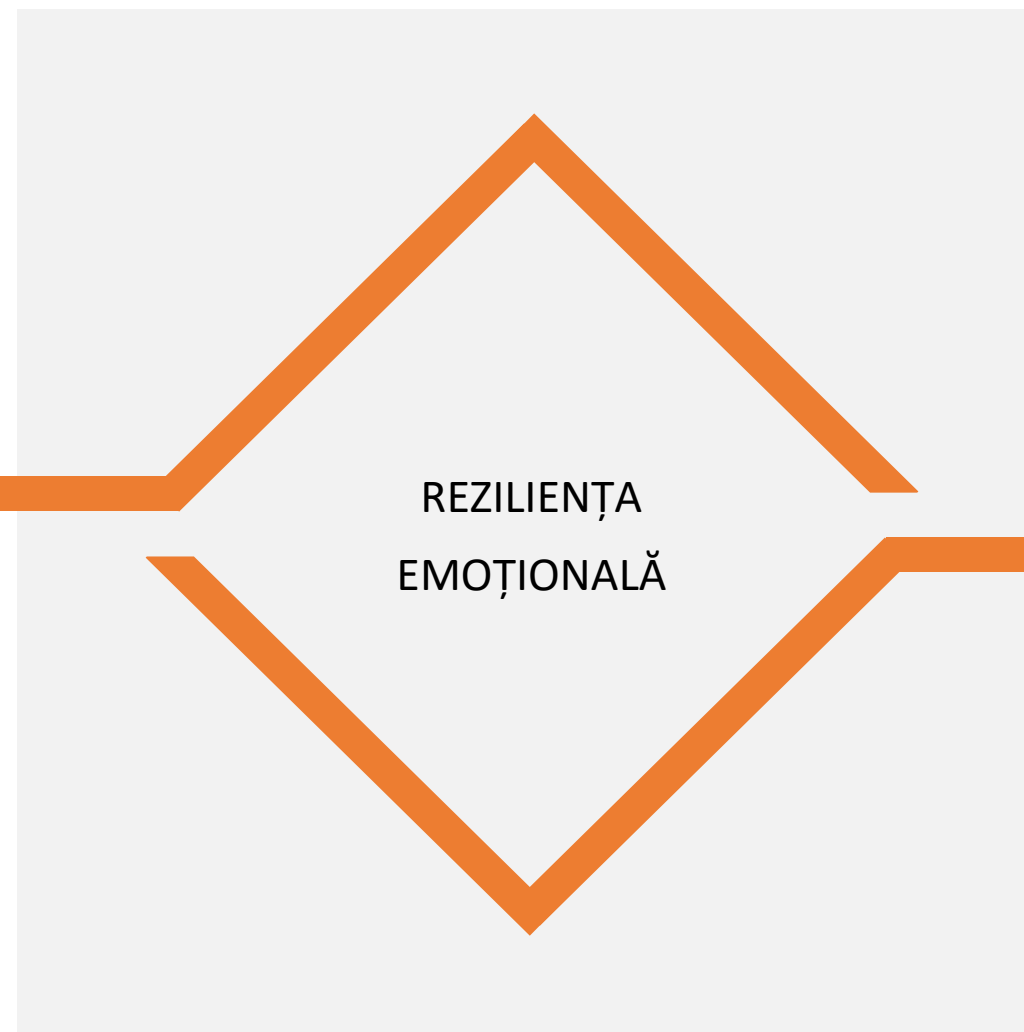


# Reziliența mentală

Psihologii definesc reziliența ca **procesul de adaptare bună** în fața adversității, traumei, tragediei, amenințărilor sau surselor semnificative de stres - precum probleme de familie și relații, probleme grave de sănătate sau stresuri la locul de muncă și financiare.

Oricât de mult reziliența ar implica "revenirea" din aceste experiențe dificile, poate implica și o **creștere personală profundă**.

Reziliența mentală nu este doar setul de competențe al angajaților, ci și problema **conducerii rezistente și a organizațiilor rezistente**.



01

## Pregătire

dezvoltarea competențelor  
și sprijin între colegi, crearea  
de proceduri

Responsibilitate

Vigilență

03

## Răspuns

primul ajutor psihologic, o  
conversație de susținere  
bună

Empatie

05

## Sprijin după criză

catalizarea auto-  
reflecției și  
descoperirea de  
resurse

Dezvoltare

02

## Monitorizare

folosirea  
cunoștințelor pentru  
recunoașterea unei  
crize psihologice

04

## Sprijin pe termen lung

crearea condițiilor de  
revenire în siguranță la  
echilibru, fără teamă

Protecție



# Materiale de referință



<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.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](https://stress.lovetoknow.com/Definition_of_Work_Stress)

# VĂ MULȚUMIM

Insert the Subtitle of Your Presentation



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



[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)



**I&F**  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING



**INDEPCIE**



**ORANGE HILL**



**GrowthCoop**  
developing people



**LIJUDSKA UNIVERZA VELENJE**