

Stres i brak relaksu

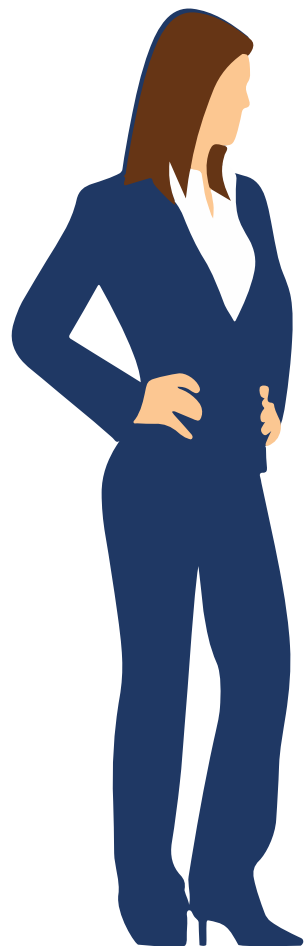


Identyfikacja i radzenie sobie





CELE TRENINGU



01

ZROZUMIENIE

złożoności zagadnień związanych ze stresem w pracy

02

UŚWIADOMIENIE

o źródłach i oznakach stresu w miejscu pracy

03

WZMOCNIENIE

umiejętności rozpoznawania stresu w pracy

04

ROZWINIĘCIE

wiedzy na temat budowania odporności indywidualnej i organizacyjnej





Typy stresu

Krzywa wydajności człowieka



Stres związany z pracą

Źródła i oznaki stresu w miejscu pracy



Identyfikacja stresu w pracy

Indywidualne metody radzenia sobie ze stresem



Odporność emocjonalna

Opór indywidualny i organizacyjny



Reakcja na stres

Kiedy stajemy w obliczu stresującego wydarzenia, nasze ciała reagują, aktywując układ nerwowy i uwalniając hormony, takie jak adrenalina i kortyzol. Hormony te powodują fizyczne zmiany w ciele, które pomagają nam szybko i skutecznie reagować, aby przejść przez stresującą sytuację. Nazywa się to czasem reakcją „**walcz lub uciekaj**”.

Hormony zwiększają tętno, oddychanie, ciśnienie krwi, metabolizm i napięcie mięśni. Nasze źrenice rozszerzają się, a tempo pocenia się zwiększa. Choć te zmiany fizyczne pomagają nam próbować sprostać wyzwaniom stresującej sytuacji, mogą powodować inne objawy fizyczne lub psychiczne, jeśli stres trwa, a zmiany fizyczne nie ustają.

Stres jest **subiektywny** — niemożliwy do zmierzenia za pomocą testów. Tylko osoba, która go doświadcza, może określić, czy jest obecna i jak dotkliwa jest.



Stres związany z pracą

Stres związany z pracą definiuje się jako **niepożądaną reakcję ludzi na nadmierną presję lub inne rodzaje wymagań nakładanych na nich w pracy**. Stres, w tym stres związany z pracą, może być istotną przyczyną choroby.

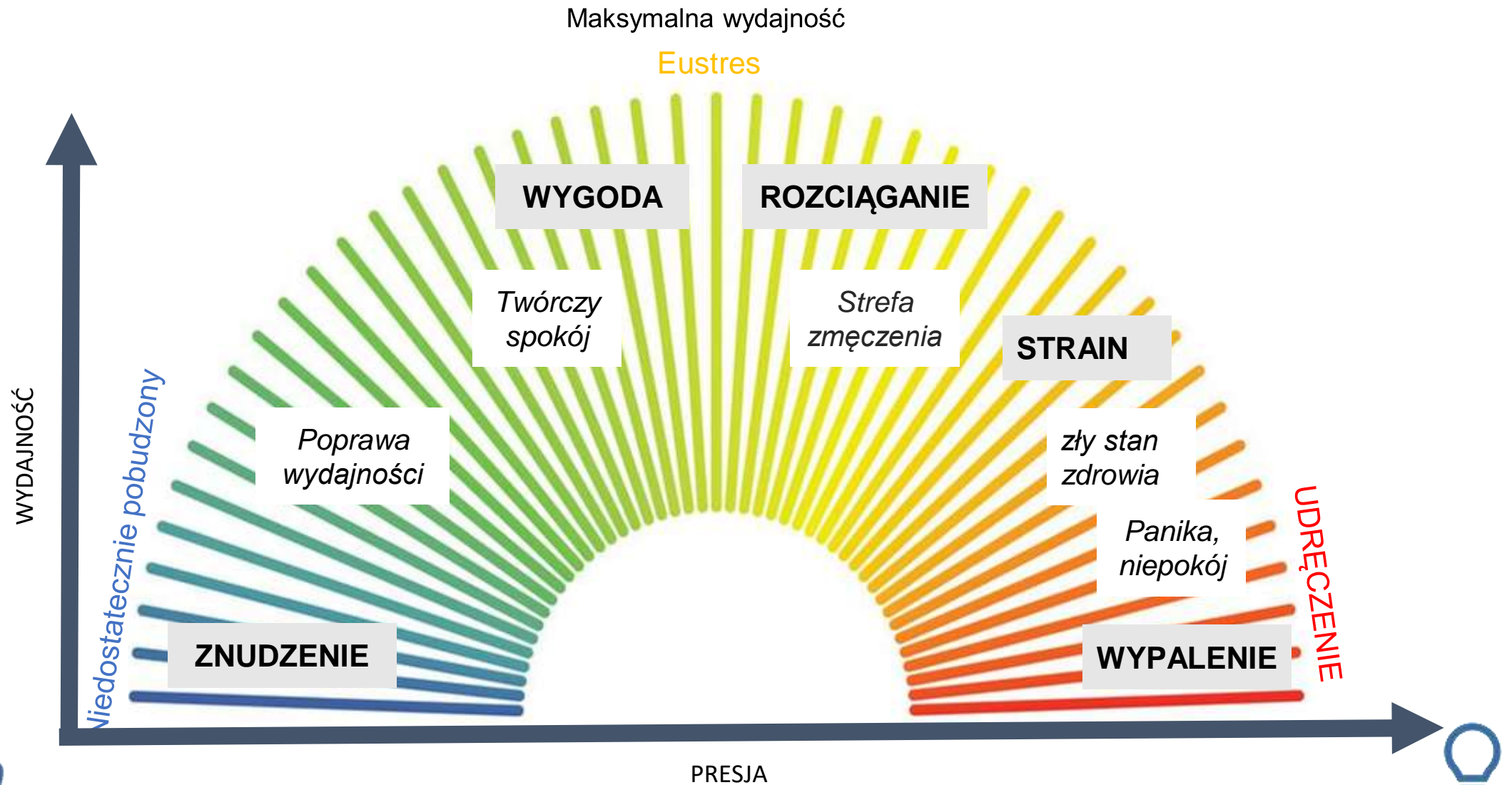
Wiadomo, że wiąże się to z:

- wysokim poziomem absencji chorobowej,
- rotacją personelu,
- zwiększoną zdolnością do popełniania błędów i wieloma innymi.

Stres nie jest diagnozą medyczną, ale silny stres, który utrzymuje się przez długi czas, może prowadzić do **rozpoznania depresji lub lęku**, albo poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym.



Krzywa wydajności człowieka



PRESJA

Krzywa wydajności człowieka



Dobry, a zły stres

DOBRY STRES - określany przez psychologów jako „eustres”, to rodzaj stresu, który odczuwamy, gdy jesteśmy podekscytowani. Nasz puls przyspiesza, a hormony rosną, ale nie ma zagrożenia ani strachu. Ten rodzaj stresu odczuwamy, gdy jeździmy kolejką górską lub walczymy o awans. Istnieje wiele czynników wyzwalających ten dobry stres i sprawia, że czujemy się żywi i podekscytowani życiem.

OSTRY STRES - pochodzi z szybkich niespodzianek, które wymagają odpowiedzi. Wyzwala również reakcję organizmu na stres, ale wyzwalacze nie zawsze są szczęśliwe i ekscytujące. To jest to, co zwykle nazywamy „stresem” (lub „złym stresem”). Ostry stres sam w sobie nie przyniesie ciężkich rezultatów, jeśli znajdziemy sposób na szybkie odprężenie. Po uporaniu się ze stresem, aby być zdrowym i szczęśliwym, musimy przywrócić nasze ciało do homeostazy lub stanu sprzed stresu.

CHRONICZNY STRES - to kolejna forma złego stresu. Występuje, gdy wielokrotnie napotykamy stresory, które zbierają duże żniwo i czujemy się nieuniknieni. Stresująca praca lub nieszczęśliwe życie domowe mogą powodować chroniczny stres. To jest to, co zwykle uważamy za poważny stres. Ponieważ nasze ciała nie są przystosowane do przewlekłego stresu, możemy stawić czoła negatywnym skutkom zdrowotnym (zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym), jeśli doświadczamy przewlekłego stresu przez dłuższy czas.





Źródła stresu w pracy

Stres środowiskowy

związane z fizycznym środowiskiem, w którym pracują, związane z kwestiami bezpieczeństwa w miejscu pracy, konfiguracją miejsca pracy, rodzajem sprzętu używanego do wykonywania funkcji zawodowych i innymi zmiennymi.

Niepewność

związane z obawą przed utratą pracy, nadzieją na uznanie lub awans, brakiem informacji zwrotnej na temat wyników lub innymi problemami.



Problemy ludzi

związane z problemami ludzi, takimi jak radzenie sobie z trudnymi współpracownikami, radzenie sobie z negatywnym lub nie komunikatywnym przełożonym, presja rówieśników i inne.

Ciśnienie wydajności

Poczucie presji na wykonanie określonej jakości lub ilości pracy może być stresorem w miejscu pracy. Może to być powiązane z limitami sprzedaży lub produkcji, standardami produkcyjnymi, zbliżającymi się terminami i innymi czynnikami.



Czynniki stresu w pracy

- praca w godzinach nadliczbowych lub w godzinach nadliczbowych, praca w przerwach lub zabieranie pracy do domu w ramach pracy zmianowej
- presja czasu, zbyt ciężka lub zbyt szybka praca lub nierealistyczne cele
- posiadanie ograniczonej kontroli nad tym, jak wykonujesz swoją pracę
- ograniczony wkład firmy w szersze decyzje
- brak wystarczającego wsparcia od przełożonych, kierowników i/lub współpracowników
- niepewność pracy
- wysokie wymagania dotyczące zadań umysłowych, praca wymagająca podejmowania decyzji na wysokim szczeblu
- brak jasności ról
- słaba komunikacja
- konflikt z kolegami lub menedżerami
- niski poziom uznania i nagrody
- praca, która emocjonalnie przeszkadza lub wymaga dużego zaangażowania emocjonalnego
- źle zarządzana zmiana, brak sprawiedliwości organizacyjnej
- dyskryminacja – czy to ze względu na płeć, pochodzenie etniczne, rasę czy seksualność
- znęcanie się



Stres w pracy – oznaki

FIZYCZNE OBJAWY STRESU

- ból w klatce piersiowej lub bicie serca
- zmęczenie
- zmniejszone zainteresowanie seksem
- nudności, biegunka lub zaparcia
- częstsze przeziębienie
- napięcie mięśni, bóle i bóle głowy
- epizody szybkiego, płytkiego oddychania i nadmiernej potliwości
- utrata lub zmiana apetytu
- problemy ze snem

NIE FIZYCZNE OBJAWY STRESU

- uczucie przytłoczenia lub frustracji
- poczucie winy lub nieszczęśliwe
- bycie drażliwym
- tracić pewność siebie i być niezdecydowanym
- myślenie negatywnie
- myśli o wyścigach
- problemy z pamięcią
- nadmierne zamartwianie się



Sprawdź swoją wiedzę: Rozpoznaj stres

Wypisz rzeczy, które nadają prawdziwy sens temu, co robisz

- W pierwszej kolejności zapisz, co przyciągnęło Cię w Twojej obecnej pracy lub zawodzie.
- Wypisz rzeczy, które teraz uważasz za satysfakcjonujące.
- Włącz wartości zawodu do ludzkości i to, co Cię w nim ekscytuje.
- Zastanów się, co chcesz w nim osiągnąć i co uważasz za ważne dla dobrego wykonywania pracy.

To da ci długą listę rzeczy, które są dobre w tym, co robisz.

Z tej listy zidentyfikuj 5 rzeczy, które nadają największe znaczenie Twojej pracy.

- Powinny to być rzeczy, które najbardziej Cię inspirują w pracy.
- Zapisz je w kolejności ważności z najważniejszą pozycją na górze listy.
- Ta lista pokazuje rzeczy, które powinieneś chronić tak bardzo, jak to tylko możliwe.





Sprawdź swoją wiedzę: Rozpoznaj stres



- **Następnie zapisz rzeczy, które najbardziej frustrują Cię w Twojej pracy**
- Może to obejmować takie rzeczy, jak niedostateczne zasoby, brak uznania lub biurokracja itp.
- Wypisz czynniki, które sprawiają Ci trudności i które mogą powodować stres w przyszłości.
- Teraz przejrzyj listę rzeczy, które nadają znaczenie element po elemencie.
- Dla każdego przedmiotu spójrz na listę frustracji.
- Zanotuj te, które zagrażają rzeczom, które są dla Ciebie najważniejsze.
- Są to **szczególne punkty nacisku**, które należy monitorować.

- **Przemyśl je dokładnie i zaplanuj z wyprzedzeniem, jak sobie poradzisz ze stresem**
- Kto może Ci w tym pomóc?
- Jakie masz zasoby i czego potrzebujesz?
- W jakim stopniu stresory zagrażają Twojemu komfortowi pracy i zdrowiu psychicznemu? Itp.



Dodaj dobry stres do życia

- Wybierz działania i wyznacz cele, które sprawią, że poczujesz się dobrze, będziesz szczęśliwy i podekscytowany wykonywaniem swojej pracy. Aby ocenić, czy dana czynność jest warta twojego czasu, zwróć uwagę na to, jak się czujesz na samą myśl o niej. Czy czujesz się podekscytowany? Czy to „chcę” czy „musisz”?
- Upewnij się, że twoje działania „chcesz” to wszystko, co naprawdę chcesz robić, a działania „musisz” są absolutnie niezbędne.
- Unikaj najbardziej obciążających form stresu w pracy, będziesz bardziej odporny na inne rodzaje stresu, których nie da się uniknąć.
- Możesz nie być w stanie wyeliminować całego stresu, ale często istnieją sposoby na zminimalizowanie lub uniknięcie części stresu w swoim życiu, a to może ułatwić radzenie sobie z resztą.

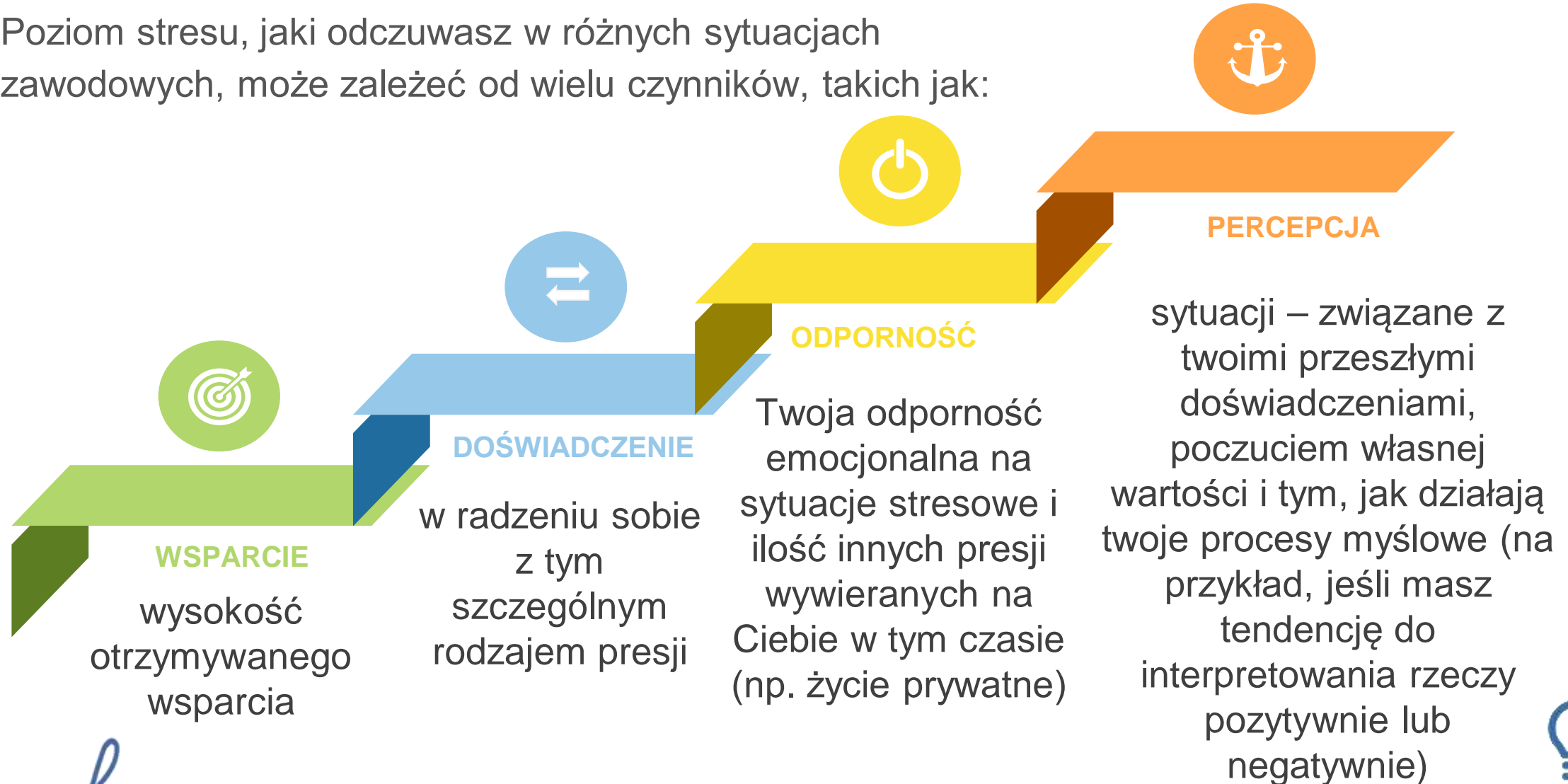
Uważaj: dobry stres może stać się złym stresem

Dobry stres może stać się dla ciebie zły, jeśli doświadczysz zbyt dużej ilości adrenaliny. Dzieje się tak dlatego, że twoja reakcja na stres jest wyzwalana tak czy inaczej, a jeśli dodasz to do przewlekłego stresu lub kilku innych stresorów, efekt kumuluje się. Bądź w zgodzie ze sobą i przyznaj, że masz zbyt wiele emocji.



Podmiotowość stresu

Poziom stresu, jaki odczuwasz w różnych sytuacjach zawodowych, może zależeć od wielu czynników, takich jak:



Samopomoc dla jednostki

Jeśli cierpisz na stres związany z pracą, możesz pomóc sobie na wiele sposobów, w tym:

- Pomyśl o zmianach, które musisz wprowadzić w pracy, aby zmniejszyć poziom stresu, a następnie podejmij działania. Niektórymi zmianami możesz zarządzać samodzielnie, podczas gdy inne będą wymagały współpracy innych.
- Porozmawiaj o swoich obawach z pracodawcą lub kierownikiem działu kadr.
- Upewnij się, że jesteś dobrze zorganizowany. Wymień swoje zadania w kolejności priorytetów. Zaplanuj najtrudniejsze zadania każdego dnia na pory, kiedy jesteś wypoczęty, np. pierwsza rzecz z samego rana.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo wolnego czasu dla siebie każdego tygodnia.
- Nie przejmuj stresu na bliskich. Zamiast tego powiedz im o swoich problemach w pracy i poproś o wsparcie i sugestie.
- Narkotyki, takie jak alkohol i tytoń, nie łagodzą stresu i mogą powodować dodatkowe problemy zdrowotne. Unikaj nadmiernego picia i palenia.
- Zasięgnij profesjonalnej porady u psychologa.
- Jeśli stres związany z pracą nadal stanowi problem, pomimo Twoich wysiłków, być może będziesz musiał rozważyć inną pracę lub zmianę kariery. Zasięgnij porady u doradcy zawodowego lub psychologa.

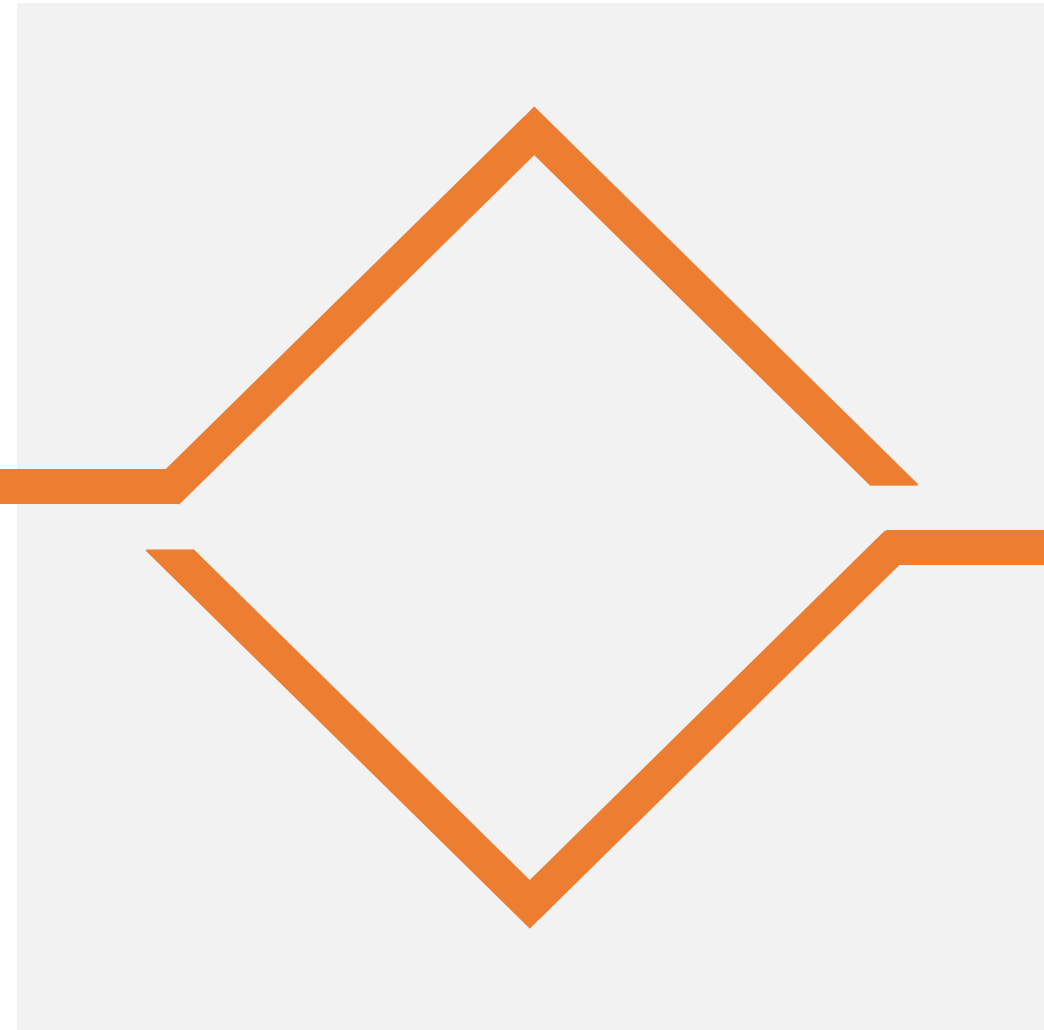


Odporność psychiczna

Psychologowie definiują odporność jako **proces dobrej adaptacji** w obliczu przeciwności losu, traumy, tragedii, zagrożeń lub znaczących źródeł stresu — takich jak problemy rodzinne i w związkach, poważne problemy zdrowotne lub stresujące warunki pracy i finansowe.

O ile odporność wiąże się z „odbiciem się” po tych trudnych doświadczeniach, może ona również obejmować **głęboki rozwój osobisty**.

Odporność psychiczna to nie tylko zestaw kompetencji pracowników, ale także kwestia **opornego przywództwa i opornych organizacji**.



Odporność emocjonalna w pracy

01

PRZYGOTOWANIE

rozwijanie kompetencji i
wzajemne wsparcie,
tworzenie procedur

Responsibility

03

ODPOWIADANIE

pierwsza pomoc
psychologiczna, odbycie
dobrej wspierającej rozmowy

Empathy

05

WSPARCIE PO KRYZYSIE

katalizowanie
autorefleksji i
odkrywanie zasobów

Development

02

MONITOROWANIE

wykorzystanie wiedzy
do rozpoznawania
kryzysu
psychologicznego

Vigilance

04

DŁUGOTRWAŁE WSPARCIE

stworzenie warunków
bezpiecznego powrotu do
równowagi, bez obaw

Protection



BIBLIOGRAFIA



<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

DZIĘKUJEMY



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



www.slow-work.eu



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING



INDEPCIE



ORANGE HILL



GrowthCoop
developing people



INERACIJSKI ZAVOD
LIJOSKA UNIVERZA VELENJE