



STRES NA DELOVNEM MESTU

**Dobro se počutim ,
delo mi je v veselje!**

Vsebina

| | |
|------------------------------------|----|
| Poznate tega človeka? | 3 |
| Kaj je stres?..... | 4 |
| Stres na delovnem mestu | 5 |
| Reakcije na stres | 6 |
| Kaj moramo storiti? | 7 |
| Ocenjevanje tveganja | 7 |
| Ukrepi, namenjeni posamezniku..... | 9 |
| Začnite zdaj..... | 10 |
| Kaj mislite o svojem delu?..... | 13 |
| V mojem podjetju..... | 15 |
| Stres je del življenja..... | 18 |
| Ali imate čas?..... | 18 |

Poznate tega človeka?

Janez je star 36 let, je poročen in ima dva otroke. Zaposlen je v majhnem podjetju in dela za tekočim trakom. Delovne razmere na tem delovnem mestu so dobre. Hrup, ki ga povzročajo stroji je znižan na sprejemljiv nivo. Razsvetljava je primerna. Temperatura, pretok zraka in vlaga v zraku ustrezajo normam. Janez sedi v udobnem stolu, njegova drža je prilagojena delu, tako da ni izpostavljen nepotrebnim obremenitvam in obračanju telesa. Tveganje, da pride do nezgode pri delu, je majhno.



Kljub temu je Janez potr, zaskrbljen in resnično, tudi bolan. Kadi, pije ter preveč jé. Zvečer s težavo zaspi, zbudi pa se zgodaj, utrujen in z občutki ničevosti. Janezovo ženo skrbijo njegovi ponavljajoči glavoboli, kronične težave s prebavo ter povišan pritisk, ki ga je ugotovil družinski zdravnik. Prestraši se vsakokrat, ko mož izjavi, da »življenje nima več smisla«.

Kako je prišlo do tega? Oglejmo si položaj bolj natančno.

Janezov delodajalec se sooča z velikimi ekonomskimi težavami, zato je odpustil okoli 30% delavcev ter avtomatiziral proizvodni proces. Hkrati pritiska na preostale delavce, naj delajo več, pogosto tudi preko rednega delovnega časa. Delo je zelo monotono, z majhnim številom preprostih nalog, ki jih je potrebno kar naprej ponavljati.

Odpusti so med delavci povzročili zaskrbljenost, medsebojno sumničavost, sovražnost ter nepripravljenost pomagati drugim. Vsak se boji, da je naslednji na vrsti za odpust. V tem skrajno tekmovalnem okolju, kjer je višina plače odvisna od storilnosti, je vse manj delavcev pripravljenih pomagati svojim sodelavcem.

Opisana situacija je zaznamovana z visokimi zahtevami (preveč dela), povezanimi z nizko svobodo odločanja (možnost odločanja samih delavcev o vrsti in načinu dela), nizko podporo sodelavcev ter negotovo prihodnostjo.

Kombinacija vsega tega je **stres**, posledično pa tudi povečano tveganje za nastanek bolezni, izostajanje z dela, zmanjšano produktivnost in izgube, tako za delavce kot delodajalce.

Se vam zdi, da poznate tega človeka? Je to eden izmed vaših sodelavcev? Član vaše družine? Vaš mož oziroma žena? Ali je morda opis bolj ali manj ustrezen za vas?

Če je tako, vas to ne bi smelo presenetiti. Opisan primer nikakor ni izjema. Tak je vsakdanjik precejšnjega števila delavcev in uslužbencev v podjetjih tako pri nas, pa tudi v Evropi in drugod po svetu.

Ključna vprašanja so:

- (1) **Kaj se dogaja ?**
- (2) **Kako lahko rešimo to stanje?** t.j. zmanjšamo stres na delovnem mestu ter njegovo škodljivo delovanje na naše zdravje in počutje, na produktivnost ter na prihodnost našega dela?

Kaj je stres?

Vsako potrebuje v življenju tudi izzive, toda če postanejo preveliki in jih ni mogoče doseči, lahko povzročijo nevzdržen stres. Stres ljudi spodbuja in motivira. Manjše stresne dogodke sprejemamo kot nekaj vsakdanjega, kot nekaj zaradi česar je življenje zanimivo. Če pa je takih dogodkov preveč, se to pokaže kot motnja v zdravju - lahko kot nespečnost, napetost, bolečine v hrbtu in vratu ter druge bolezni, povezane s stresom.



Osnovni vzorec nastanka stresa je enak od prazgodovine naprej - nek dogodek sproži v telesu plaz sprememb, ki pripravijo telo na "boj in beg" - to je na fizično aktivnost. Stres je bil koristna reakcija za človeka v kameni dobi, ko se je soočil, na primer, s tropom lačnih volkov. V današnjem času pa so razlogi za stres drugačni. Ko smo se prisiljeni prilagajati izmenskemu delu, monotonim delovnim nalogam brez vsebine ali obremenjujočim ali prezahtevnim strankam, kadar od nas pričakujejo, da bomo dosegli kaj, za kar sami

mislimo, da nismo sposobni doseči, oziroma kadar smo, upravičeno ali ne, zaskrbljeni zaradi službe, pa ta starodavna reakcija telesa ni več ustrezna. Vsak od nas želi imeti določeno stopnjo odgovornosti, delovno mesto pa jo lahko ponuja manj oz. zahteva več. Želimo določeno količino dela, vendar pa nam ga pogosto naložijo preveč, ali pa nam grozi, da ga sploh ne dobimo - pojavi se problem brezposelnosti. Torej je eden izmed vzrokov za stres na delovnem mestu *neskladnost med našim delom ter nami samimi*.

Naslednji vzrok za nastanek stresa je *konflikt med vlogami*. V življenju imamo več vlog. V zasebnem življenju smo možje oz. žene, smo starši našim otrokom, otroci našim staršem, smo bratje ali sestre, prijatelji in sosedje. Na delovnem mestu smo nadrejeni, sodelavci, podrejeni. Vse naenkrat. Ko skušamo izpolnjevati zahteve vseh teh vlog, se lahko pojavijo določene težave.

V vseh teh situacijah se naše telo na enak način prilagaja zahtevam. Skupni imenovalec je, če se izrazimo bolj tehnično, "povečanje števila vrtljajev motorju našega telesa" oziroma "pritiskanje na plin". Najpomembneje pri tem je, da ne izgubimo nadzora nad dogajanjem. Kadar dogajanje nadzorujemo, je stres pravzaprav sol našega življenja, izziv za "boj" oziroma za spodbujanje določene aktivnosti. Kadar pa nam začne primanjkovati tega občutka nadzora, pomeni stres težave - kar je slaba novica za nas, naše zdravje in za vse naše aktivnosti - tako v službi, kot tudi doma.

Težave se običajno pokažejo, kadar je stres stalen, redkeje takrat, kadar nastopa le občasno. V idealnem primeru bi se moral stres pojaviti, ko se soočimo z nekim izzivom in izginiti, ko smo izpolnili zahteve in premagali težave. Kratkim obdobjem stresa, sledi sprostitvev. Če pa stres in napetost ne popuščata, sprostitvev ni mogoča in pojavijo se simptomi duševnih in telesnih bolezni.

Stres na delovnem mestu



Če na kratko povzamemo, povzročata stres neskladnost med nami in našim delom, nasprotujočimi zahtevami med našimi vlogami na delovnem mestu in zunaj njega ter neustrezna stopnja nadzora nad delom in življenjem.

Stres na delovnem mestu povzročajo prevelike zahteve in izpostavljenost dejavnikom stresa. Dejavniki stresa so:

- Premalo časa oziroma preveč dela, da bi dokončali delovne naloge v svoje zadovoljstvo in v zadovoljstvo drugih - nestvarni roki.
- Opis delovnih nalog je nejasen, pristojnosti so neopredeljene.
- Za dobro opravljeno delo ni priznanja, niti nagrade.
- Ni možnosti pritožbe.
- Veliko je odgovornosti, pooblastil oz. pristojnosti pri odločanju pa malo.
- Nadrejeni, sodelavci ali podrejeni ne sodelujejo z vami oz. vam ne nudijo podpore pri delu.
- Nimate nadzora oz. niste seznanjeni z namenom in usodo končnega proizvoda, pri izdelavi katerega sodelujete.
- Delo ni spodbudno, ne zadovoljuje vas, ne čutite nobene vzpodbude v smislu razvoja vas samih ali vašega podjetja.
- Služba je nezanesljiva, nimate stalnega delovnega mesta (zaposleni ste za določen čas).
- Izpostavljeni ste predsodkom zaradi vaših let, spola, rase, narodnosti ali vere.
- Delate v neugodnih (hrup, vročina...) oz. nevarnih (veliko tveganje za poškodbe...) razmerah.
- Nimate priložnosti, da bi pokazali vsa vaša znanja oz. sposobnosti.
- Manjša napaka ali trenuten upad pozornosti (koncentracije) na vašem delovnem mestu imajo lahko resne ali celo usodne posledice.
- S sodelavci težko sodelujete, čutite celo sovražno razpoloženje.

Posebna oblika stresa na delovnem mestu je **"nadlegovanje na delovnem mestu"** (angleška beseda za to je "bullying"). To je ponavljajoče neprijetno obnašanje, usmerjeno proti enemu in istemu delavcu, za to obnašanje pa ni nobenega pravega

razloga. Pod neprijetno obnašanje razumemo šikaniranje, poniževanje, blatenje in celo grožnje. To lahko počne en sam posameznik, ali pa vsi sodelavci. Ločimo nadlegovanje, vezano na delo, kot so na primer nerazumni roki za opravljanje nalog, neizvedljive naloge ali druge oblike vedenja, ki otežijo delovni položaj žrtve nadlegovanja.

Druga oblika nadlegovanja je bolj pogosta in je vezana na osebne odnose ter je izraz določene oblike ljubosumnja enega delavca (običajno nadrejenega) na drugega. Običajno se kaže kot neprijetne pripombe in je kot enkratni pojav v pozitivnem, prijateljskem okolju lahko zanemarljiv. Če pa se ponavlja le pri eni osebi, ki nima možnosti obrambe proti tem osebam, je to lahko že problem.

Če so vsi zgoraj naštetih dejavniki pogosto prisotni tudi na vašem delovnem mestu, potem to gotovo prestavlja poseben napor za vas in povzročata hitrejše procese "obrabe" vašega telesa. Več kot dodajate "plina", višji so "vrtljaji na minuto", pri katerih dela vaš motor v telesu in hitreje se ta motor obrabi.

Reakcije na stres



Kadar smo izpostavljeni tem oz. podobnim dejavnikom stresa, večinoma to občutimo kot določene telesne ali psihične težave. Vsem stresnim situacijam, oziroma dogodkom se ne moremo izogniti. Pravzaprav bi bilo življenje brez stresa verjetno precej dolgočasno. Dolgoletni hud stres oziroma več manjših virov stresa, pa zdravju škoduje.

Na stres na delovnem mestu se ljudje odzovemo različno. Nekateri začnejo še več kaditi, nekateri začnejo preveč jesti ali iskati uteho v alkoholu, drugi spet po nepotrebnem tvegajo na delovnem mestu ali v prometu. Mnoge od teh reakcij na stres vodijo v bolezni ter prezgodnjo smrt.

Reakcije naših notranjih organov potekajo povsem izven našega nadzora. Kadar imamo občutek, da nas nadrejeni neupravičeno kritizira, se nam lahko poviša krvni pritisk. Lahko se nam pospeši srčni utrip ali pa postane bitje srca neenakomerno. Občutimo lahko mišično napetost, ki ima za posledice bolečine v vratu, glavi in ramenih, ali pa postane naše grlo in usta suha. Lahko nas "peče zgaga", ker se nam izloča preveč želodčne kisline.

Stres povzročata v telesu spremembe, ki lahko prizadenejo številne organe in organske sisteme in izzove in poslabša številne bolezni:

- duševne in čustvene težave,
- zvišanje krvnega tlaka,
- večje tveganje za srčni infarkt,
- bolezni prebavil (n.pr. razjeda želodčne sluznice),
- oslabi obrambni imunski sistem organizma (pogostejši prehladi in druga vnetja)



- poveča težave bolnikov z astmo,
- povzroča poslabšanje določenih kroničnih kožnih bolezni (n.pr. ekcem, luskavica)
- povzroča napetost v mišicah in bolečine v vratni hrbtenici ter glavobole,
- povzroča hormonske motnje (motnje menstruacije, težave v spolnosti),
- motnje sečnega mehurja (večja razdražljivost).

Zaradi vseh teh reakcij na stres se lahko zares počutimo slabo, trpimo bolečine, zbolimo ali celo prej umremo.

Kaj moramo storiti?

Naj bi gledali na te vzroke in posledice kot "dane od Boga", kot udarec usode, nekaj, na kar je nemogoče vplivati? Ali bi morali nezdrave razmere na delovnem mestu sprejeti, se jim prilagoditi in jih nadomestiti z višjo plačo? Kaj pa, če bi morali te razmere spremeniti, njihove posledice pa zmanjšati ali celo preprečiti?

Da bi ta cilj dosegli moramo najprej **prepoznati dejavnike stresa** in **prepoznati reakcije na stres**, ki se kažejo kot sprememba našega vedenja, razpoloženja in našega počutja. Za pomen tega početja obstaja več razlogov: stres predstavlja problem tako za nas, delavce, kot tudi za naše podjetje. Mnogim dejavnikom stresa in njihovim posledicam se je mogoče izogniti ali jih prilagoditi, če delavci in delodajalci sodelujejo pri izboljševanju stanja.

Ocenjevanje tveganja

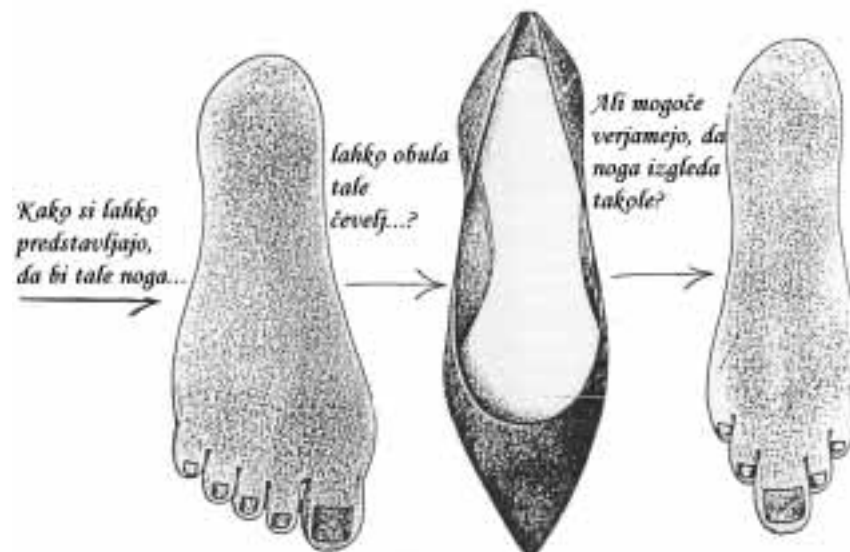
Da bi prepoznali vzroke in posledice stresa, bomo najprej *preverili vsebino* našega dela, *delovne razmere*, *pogoje zaposlitve* ter *načine druženja na delovnem mestu*. V ta namen je v nadaljevanju teksta pripravljen vprašalnik.

Za bolj obširno preverjanje stanja o stresu na ravni podjetja so na razpolago drugi vprašalniki – bodisi za oceno vrste in stopnje stresa na delovnih mestih, ali pa za zaznavanje številnih zdravstvenih težav, povezanih s stresom na delovnem mestu.

Ko enkrat vemo, "kje nas čevlji žuli", lahko poskusimo "prilagoditi čevlje", da bo ustrežal naši "nogi", to je, izboljšamo lahko razmere, ki povzročajo stres na delovnem mestu. Večino izboljšanj je mogoče doseči skozi precej preproste organizacijske spremembe:

- Na voljo je dovolj časa, da zadovoljivo opravimo svoje delovne naloge.
- Dobimo jasen opis svojih delovnih nalog.

- Za dobro opravljeno delo smo nagrajeni.
- Imamo možnost pritožb, ki so potem hitro in resno obravnavane.
- Naše odgovornosti in pristojnosti so usklajene.
- Cilji in vrednote podjetja so jasni ter v bistvenih točkah ustrezajo našim lastnim ciljem in vrednotam.
- Vemo, kaj se zgodi s končnim proizvodom našega podjetja in smo ponosni nanj.
- Na delovnem mestu vladajo strpnost, varnost in pravičnost.
- Nismo izpostavljeni obremenitvam in škodljivostim na delovnem mestu.
- Učimo se dosegati uspehe in se izogibati neuspehom za postopno izboljšanje delovnega okolja in zdravja vseh zaposlenih.



Čisto praktično se aktivnosti v zvezi z odpravljanjem stresa na delovnem mestu nanašajo na:

1. Delovni čas. Oblikujemo delovni čas tako, da se izognemo konfliktom med zahtevami in odgovornostmi, ki niso povezane z našim delom. Pri izmenskem delu mora biti delovni čas stalen in predvidljiv, izmene pa morajo potekati v napredujoči smeri (dopoldanska-popoldanska-nočna).

2. Sodelovanje/nadzor. Tudi delavci morajo sodelovati s svojimi predlogi pri odločanju oz. uvajanju sprememb na njihovih delovnih mestih in v celotnem delovnem okolju.

3. Delovna norma. Zagotoviti je potrebno, da se delovne naloge ujemajo z zmoglostmi in sposobnostmi delavcev - postavimo razumne roke in količino dela.

4. Vsebina. Naloge morajo biti smiselne, delavce naj spodbujajo, če se le da naj predstavljajo zaokroženo celoto in dajejo delavcem možnosti, da uporabijo in pokažejo svoje znanje in spretnosti.

5. Vloge. Vloge in odgovornosti zaposlenih morajo biti jasno določene, predvsem v smislu vodenja in kompetenc, jasno pa mora biti načrtovana tudi možnost napredovanja.

6. Družbeno okolje. Dane morajo biti priložnosti za druženje sodelavcev, vključno s čustveno podporo in pomočjo med sodelavci.

7. Prihodnost. Ne sme biti nejasnosti v zvezi z zagotavljanjem dela in napredovanjem v službi.

Ukrepi, namenjeni posamezniku

Z upoštevanjem zgoraj omenjenih smernic lahko prilagodimo "čevlji" "nogi". Vendar to zahteva svoj čas, lahko pa se celo izkaže, da tega kratkoročno ne bo mogoče izvesti. V tem primeru se bomo morali zateči h komplementarni strategiji in prilagoditi "nogo" "čevlju". V takem primeru poskušamo pri posamezniku zmanjšati škodljive učinke stresa na minimum. Spodbujamo aktivno preživljanje prostega časa s telesno vadbo in/ali učenjem raznih tehnik sproščanja, treba je zdraviti zdravstvene težave in poiskati strokovno pomoč za odpravljanje psihičnih motenj. Vendar so vsi ti ukrepi le gašenje požara, resnično izboljšanje stanja dosežemo samo z odpravo vzrokov zanj.

Treba je reagirati že ob prvih znakih. Določena stopnja stresa je pri delu neizogibna, vendar ga lahko z določenimi ukrepi že sami zmanjšate na minimum:

- naloge razvrstite po pomembnosti, naredite si dnevni načrt dela, najprej se lotite najtežjih opravil,
- zastavite si dosegljive cilje,
- spremembe glejte s pozitivnega stališča,
- naučite se sprostivnih tehnik,
- zavračajte nestvarne zahteve,
- probleme sprejemajte kot izzive, ne kot grožnje,
- privoščite si redne dopuste oziroma odmore (tedenske, letne)
- tudi sami se nagradite za dobro opravljeno delo.

Kadar imate občutek, da ste deležni nadlegovanja na delovnem mestu, se o tem pogovorite s sodelavci, pokažite, da vam je tako obnašanje zoprno. Vprašajte sodelavce, če imajo podobne težave, beležite si nerazumne zahteve in roke, ki vam jih postavljajo in se uradno pritožite.

Začnite zdaj



Morda se vam vse to zdi zapleteno ali celo utopično? Vendar ni. V mnogih podjetjih so se s tem problemom že zelo uspešno spopadli. Prej omenjene smernice imajo mnoge evropske države vključene v svoje Akte o delovnem okolju. Res je, da je za izvedbo letih potrebnega precej časa in truda, vendar ni nemogoče.

Prvi korak? Preberite priloženo brošuro in novo pridobljeno znanje uporabite na svojem delovnem mestu. Sedaj je pravi čas. S tem

lahko izboljšate tako svoje zdravje, kot tudi zvečate svojo delovno uspešnost in uspešnost vsega podjetja.

Vzemite si čas!

Odgovorite na vprašalnik, ki sledi in se nanaša na prisotnost stresa na vašem delovnem mestu.

Kot je bilo že omenjeno, ima stres vse vrednosti na lestvici od pozitivnega do škodljivega stresa.

Želimo si, da bi znali prepoznati negativen, škodljiv stres in da bi vedeli, kako vaše telo reagira in tudi to, kako se lahko izognete škodljivim učinkom.

Ali sami načrtujete svojo poklicno kariero in svoje zasebno življenje? Kako si zamišljate svoje idealno življenje? Kako si predstavljate ravnotežje med službo, počitkom, domom, družino ?

Ali imate čas še za kaj drugega, razen za delo? Kako je bilo zadnji mesec, ali recimo, v zadnjem letu? Ali čutite posledice tega prekomernega dela?

Vzemite svinčnik in preglejte vprašalnik! Rešujte ga hitro in upoštevajte prvo, spontano odločitev- to je običajno naše resnično mnenje. Preštejte odgovore "da", "ne" in "včasih" za vsako tabelo.

Bodite pošteni sami s seboj. Lahko "goljufate" v testu in dajete "pravilne" odgovore, toda na dolgi rok sebe ne morete prevarati.

Na koncu seštejte točke. Tako boste dobili sliko o dejanskem stanju na delu, o delovnem času, prostem času in počitku.

TO NI ZNANSTVENA RAZISKAVA, LAHKO PA SLUŽI
KOT POMOČ PRI "ODPIRANJU OČI" !

Kaj mislite o svojem delu?

Če imate premalo? Nobenih izzivov? Nihče se ne bi počutil dobro v taki situaciji. Tudi stanje, ko je vsega preveč, ni dobro in pri današnjih zaposlitvah je običajno na delu vedno preveč aktivnosti, ki bi jih morali opraviti naenkrat. To lahko traja nekaj let, vendar se moramo ves čas zavedati tega stanja, posebej če moramo delati preko delovnega časa, saj to vpliva na delo, družino in prosti čas. Sami moramo paziti na sebe, da ne bomo "pregoreli" ali zboleli zaradi prekomernega dela. Prevzeti moramo odgovornost za svoje življenje, tako v službi, kot doma.

Ocenili ste svojo trenutno situacijo in dobro tudi veste, kaj si želite. Pogovorite se s sodelavci, vašim šefom in člani družine, tako da boste skupaj naredili uravnoteženo delitev vašega dneva v ravnovesju med delom, prostim časom, počitkom, pridobivanjem novih znanj in ukvarjanjem s konjički.

Z vprašanji vas želimo spodbuditi, da bi naredili "korak naprej", ampak vse je odvisno od vas.

NE POZABITE! IMATE SAMO ENO ŽIVLJENJE!

Vaš delovni čas je predpisan z zakonom in kolektivnimi pogodbami. Pametno bi bilo, da se poskušate seznaniti z njimi, če se vam zdi, da vaši problemi izhajajo od tod.

Zakon, ki govori o delovnem času je Zakon o delovnih razmerjih (Ur.l. RS 42/02). Pravila v zvezi z delovnim časom so v členih od številke 141 do 158. Ta zakon je dopolnjen s kolektivnimi pogodbami, ki se nanašajo na gospodarsko dejavnost, ki ji pripada vaše podjetje. Te pravne podlage vas ščitijo in branijo vaše interese na delu, nanašajo se na dolžino delovnega časa, razporeditev delovnega časa in plačilo za vaše delo.

3. MOJE DELO

(označite odgovor, ki velja za vas)

| TRDITVE | NE | VČASIH | DA |
|---|----|--------|----|
| - Delam: | | | |
| • več kot 75 večerov na leto | | | |
| • več kot 10 koncev tedna na leto | | | |
| • več kot 150 ur nadur na leto | | | |
| • v dežurstvu, na poziv | | | |
| • v izmenah | | | |
| - Potujem več kot 75 dni v letu. | | | |
| - V vsem podjetju obvladam svoje delo samo jaz. | | | |
| - Moje delo vključuje nadurno delo in stres. | | | |
| - Delo me omejuje v možnosti, da bi živel, kot si želim. | | | |
| - Delo je pomembnejše od vsega drugega. | | | |
| - Moje delo je "zastonj" delo. | | | |
| - Moje delo je težko usklajevati z družino in prijatelji. | | | |

REZULTATI

| | | | |
|--------|---------|---------------|------------|
| NE | _____ X | 2 | = _____ |
| VČASIH | _____ X | 4 | = _____ |
| DA | _____ X | 6 | = _____ |
| | | SKUPAJ | _____ točk |

REZULTATI

- 250 ----- Očitno ne namenjate veliko pozornosti urejanju svojega življenja. Mogoče vam že popuščajo moči? Ali ste imeli v zadnjem letu sploh kaj dopusta/počitnic, ki bi trajale dlje kot 14 dni? Kako se počutite po počitnicah? Kakšne bodo razmere v vaši družini, če boste nadaljevali s tem tempom? Pogovorite se s sodelavci, če imajo tudi oni enake težave. V resnici morate **takoj** nekaj ukreniti v zvezi z razmerami na vašem delu.
- 200 - 249 Malo več časa bi morali nameniti vaši družini in prostemu času. Ali pa mislite, da boste življenje uživali kasneje? Obstaja tveganje, da tudi kasneje ne boste imeli časa. Ne odlagajte življenja, sedaj morate živeti. Pametno bi se bilo odločiti, kaj pravzaprav želite doseči na delu in razdeliti čas tako, da boste imeli prostor tudi za počitek, rekreacijo, družino, prijatelje in zabavo.
- 150-199 Tole ni tako slabo, toda vseeno se prepričajte o razmerah na vašem delovnem mestu. Vi ste edini, ki lahko zazna, kdaj začne telo protestirati zaradi posledic prevelikih obremenitev na delu in premalo časa za počitek in sprostitvev.
- 149 Znete poiskati ravnovesje med delom, prostim časom, domom in družino, mogoče imate celo občutek, da življenje ne bi moglo biti lepše. Upamo le, da niste poskušali odgovarjati "pravilno", ampak ste odgovorili tako, kot res občutite. Ali pa gre bolj za to, da vas vaše delo dolgočasi in ne čutite več nikakršnih izzivov? Malo pozitivnega stresa bi vam verjetno koristilo. Pogovorite se s sodelavci, kako bi se organizirali na tak način, da bi ne bili samo skupina posameznikov, ki delajo vsak svoje delo. Če ste dobili visok rezultat v poglavju Moje delo, morate natančno proučiti vaše stanje na delu.

Stres je del življenja

Malce stresa je lahko pozitivna stimulacija. To občutimo, ko v našem delu vidimo smisel in si želimo stalnega učenja novih stvari. Za nikogar ni dobro, če ima premalo dela, ki je dolgočasno in monotono.

Pozitivni stres čutimo, ko delamo z veseljem in navdušenjem, ko vidimo v delu spodbudo, ko dajemo od sebe vse najboljše v sodelovanju s sodelavci in vemo, da je naše delo cenjeno in imamo občutek, da se lahko osebnostno razvijamo. Potrebujemo pa tudi prijatelje, tako na delu, kot tudi v prostem času in tudi zanje moramo imeti dovolj časa.

Negativni, škodljiv stres občutimo, kadar so naše obremenitve na delu prevelike, ko porabimo za delo preveč časa. Čutimo ga kot neprijetne občutke okrog srca, glavobole, bolečine v želodcu, pritisk v prsih, napetost v mišicah, omotičnost, znojenje in drugo. Škodljiv stres deluje tudi na naše psihično počutje. Postanemo razdražljivi, zaskrbljeni, nemirni, utrujeni, žalostni, pozabljivi in prestrašeni, opazimo, da se težko skoncentriramo.

Živimo v okolju, v katerem je vedno več stresorjev, toda kljub opozorilnim znakom, nas večina nadaljuje z delom, ki poteka prehitro in ki nam vzame preveč časa. Samo vi sami lahko opazite opozorilne znake. Treba jih je jemati resno.

Pogovarjajte se o tem z drugimi ljudmi, sodelavci, s pooblaščenim zdravnikom, vašimi delavskimi zaupniki za varnost in zdravje pri delu, pa tudi z vašimi družinskimi člani in prijatelji. Vsi ti vam lahko pomagajo pri iskanju poti iz tega začaranega kroga.

Ali imate čas?

Ali imate čas še za kaj drugega, kot le za delo? Vas vaše telo opozarja? Ali nadzorovano programirate vaš delovni in prosti čas? Mogoče pa sploh več ne ločite med delovnim in prostim časom?

Zdaj, ko ste tudi s pomočjo te brošurice ugotovili, kje so vaše težave, se poskušajte o njih pogovoriti. Vedno več ljudi ima podobne težave in skupaj smo vedno močnejši.

VIRI

1. Kompier M., Levi L., Sress at work: does it concern you?, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin:1994
2. Svenska Industrijanstemannaforbundet (SIF) Do you have time?, for a personal questionnaire on working hours and the consequences of overtime. Preventing stress at work: tackling occupational stress through trade union strategies, Geneva, FIET, 1994.
3. European Agency for Safety and Health at Work, Bullying at work, Facts 23, Printed in Belgium, 2002.
4. Levi L., Spice of life or kiss of death? Working on stress, European Agency for Safety and Health at Work, 2002

Založil: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve,
Urad RS za varnost in zdravje pri delu

STRES NA DELOVNEM MESTU:
DOBRO SE POČUTIM, DELO MI JE V VESELJE!
(Preprečujmo stres na delu)

Besedilo: Metka Teržan dr.med.

Recenzija: prim.doc.dr.Marjan Bilban, dr.med.

Oblikovanje: Saša Žebovec, univ.dipl.inž.

Fotografija na naslovnici: FOTOSPRING

Tisk: STILGRAF, Mengeš 2002

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

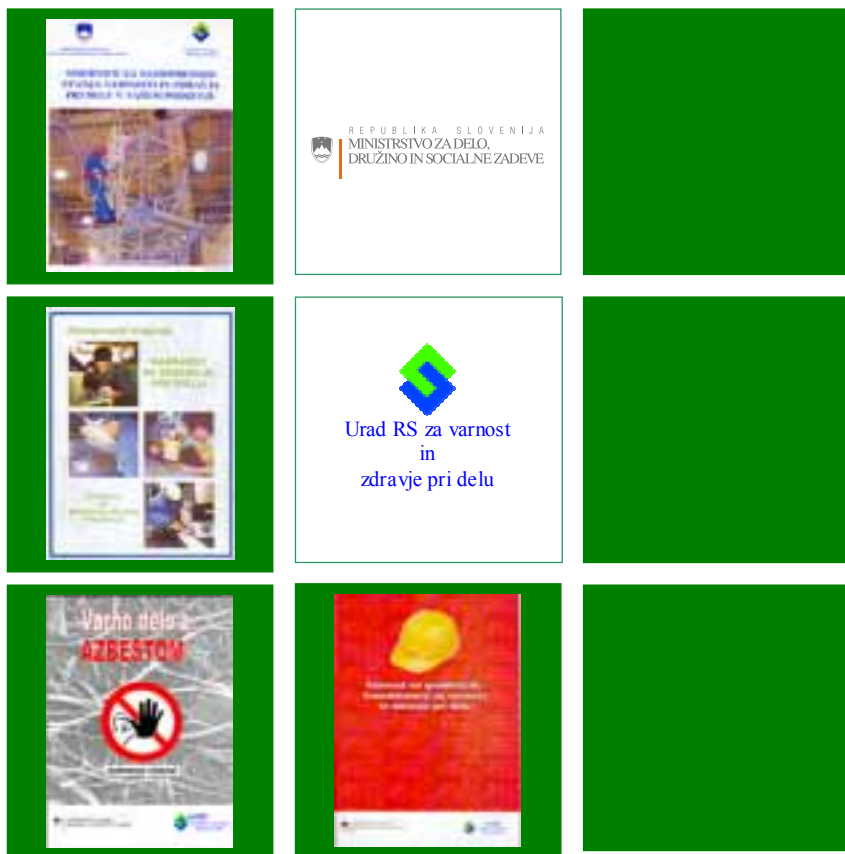
331.44
159.944

TERŽAN, Metka

Dobro se počutim, delo mi je v veselje : (preprečujmo stres na delu) / Metka Teržan,. – Ljubljana : Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Urad RS za varnost in zdravje pri delu, 2002

ISBN 961-6471-01-5

121732864



Urad RS za varnost in zdravje pri delu
Vojkova 4
1130 Ljubljana, p.p.5772
tel. 01 23 00 630
fax.: 01 23 00 641
e-mail: info.uvzd@gov.si
<http://www.gov.si/mddsz/uvzd/index.htm>
<http://vzd.gov.si>