

Stres w środowisku pracy

Pojęcie stresu nie jest nikomu obce, spotykamy się z nim w życiu codziennym. Z reguły stres kojarzony jest z negatywnymi, niepożądanymi skutkami jego oddziaływania. Jednak możemy wyróżnić dwa rodzaje stresu: stres pozytywny, motywujący oraz stres negatywny, demotywujący, powodujący z czasem negatywne konsekwencje zawodowe, społeczne i zdrowotne.

To, jaki rodzaj stresu będzie na nas oddziaływał zależy zarówno od stawianych nam wymagań przez pracodawcę, a także od naszych fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości radzenia sobie z nim w danej chwili, od sposobu w jaki interpretujemy dane zdarzenie, jak i od wsparcia ze strony przełożonych i współpracowników.

Stres pozytywny

W sytuacji, gdy przełożeni stawiają wymagania dostosowane do Twoich fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości, a Ty posiadasz odpowiednią wiedzę i umiejętności oraz wsparcie kolegów i przełożonych – **jesteś w stanie wykonać postawione przed Tobą zadania**. Swoją energię wykorzystujesz przy realizacji obowiązków, a wywołany wymaganiami stres stopniowo odchodzi na dalszy plan. Dzięki temu zyskujesz nowe doświadczenie, zwiększasz swoją wiedzę i umiejętności zawodowe, a także ćwiczysz zdolność radzenia sobie w przyszłych stresujących sytuacjach. Wykonywana praca staje się dla Ciebie źródłem satysfakcji i zadowolenia, odczuwasz większy związek z firmą i zaangażowanie w pracę.

Stres negatywny

W sytuacji, gdy przełożeni stawiają wymagania przekraczające Twoje fizyczne, emocjonalne i intelektualne możliwości, a Ty nie posiadasz odpowiedniej wiedzy i umiejętności oraz nie masz wsparcia kolegów i przełożonych – **nie jesteś w stanie wykonać postawionych przed sobą zadań**. W takich przypadkach stres pojawia się często i trwa długo. Każda ludzka wytrzymałość jest ograniczona, dlatego też z upływem czasu każdy ulegnie wyczerpaniu fizycznemu i psychicznemu. Gdy ani Ty, ani Twój szefowie nic nie robicie, aby zmienić warunki, organizację albo sposób pracy lub działania te okazują się z jakiegoś powodu nieskuteczne to odczuwasz złość i poirytowanie. Pojawia się zniechęcenie, brak nadziei na zmiany, bezradność i smutek. W końcu tracisz chęć do jakiegokolwiek działania i jakichkolwiek zmian. Masz poczucie wypalenia lub przewlekłego zmęczenia.

Jak stres oddziałuje na człowieka?

W sytuacji stresu w organizmie człowieka zachodzą zmiany, które można nazwać reakcją stresową. Reakcja ta może objawiać się:

- zwiększonym wydzielaniem hormonów, przyśpieszoną akcją serca, pogłębionym i przyśpieszonym oddechem, zwiększeniem napięcia mięśni, wzrostem ciśnienia krwi, przyśpieszonym procesem przemiany materii,

- odczuciem silnych emocji, takich jak strach, złość lub gniew,
- brakiem koncentracji, nie zwracamy uwagi na otoczenie,
- jesteśmy pobudzeni, niecierpliwi, odczuwamy przymus działania.

Reakcja stresowa przebiega w trzech, kolejno występujących po sobie fazach: mobilizacji, aktywności i wyczerpania.

1. Faza mobilizacji

W tej fazie zostajemy przygotowani do zmagania się z wymaganiami. W organizmie, umyśle i zachowaniu zachodzą zmiany opisane powyżej.

2. Faza aktywności

W tej fazie zmagamy się z wymaganiami. Nagromadzona energia przeznaczona jest na działania i rozwiązanie problemu.

3. Faza wyczerpania

Jest to faza końcowa. Energia zostaje wyczerpana i nie jesteśmy w stanie radzić sobie z wymaganiami. Powrót do aktywności jest możliwy dopiero po okresie wypoczynku i regeneracji organizmu.

Obszary kontrolowane przez układ współczulny organizmu	Reakcja stresowa organizmu
Oko	Rozszerzenie źrenic
Ślinianki	Zmniejszenie wydzielania śliny – suchość w ustach
Układ sercowo-naczyniowy	Przyśpieszenie akcji serca
Płuca	Rozszerzenie oskrzeli, przyspieszenie oddechu
Żołądek, trzustka	Zmniejszenie wydzielania soków trawiennych
Wątroba	Zwiększenie metabolizmu glukozy
Nadnercza	Wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny
Jelita	Hamowanie perystaltyki jelit
Układ wydalniczy	Rozluźnienie mięśni pęcherza moczowego

Choroby spowodowane stresem

Pogorszenie stanu zdrowia wywołane stresem nie pojawia się od razu. Oprócz wyczerpania fizycznego i psychicznego, stres powoduje także dolegliwości zdrowotne, które następnie mogą wywołać poważne zmiany w stanie zdrowia, takie jak:

- bóle mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa,
- owrzodzenie układu pokarmowego oraz bolesne skurcze jelit, obniżenie odporności organizmu i infekcje,
- nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego,
- depresje, nerwice,
- choroba nowotworowa,
- zaburzenia zdrowia i zachowania spowodowane przyjmowaniem tytoniu, alkoholu lub środków odurzających – zażywanych w celu obniżenia napięcia psychicznego.

Indywidualna podatność na stres

Większość ludzi potrafi sobie poradzić z wymaganiami związanymi z pracą lub stawianymi przez przełożonych, pod warunkiem, że wymagania te są dostosowane do ich fizycznych, intelektualnych i emocjonalnych możliwości. W dzisiejszych czasach jednak coraz częściej dochodzi do sytuacji, w których wymagania pracodawców już na etapie zatrudniania przekraczają możliwości radzenia sobie z nimi przez niektóre osoby. Zdarza się także, że normalne wymagania okresowo wzrastają do tego stopnia, że nawet bardzo doświadczony pracownik nie jest w stanie sobie z nimi poradzić. Dodatkowo, każdy z nas ma **indywidualną podatność na stres**, która zmienia się okresowo i zwiększa się w sytuacji:

- młodego wieku,
- małego doświadczenia zawodowego,
- krótkiego stażu pracy w nowym miejscu pracy,
- niedopasowanych do wykonywanych obowiązków, predyspozycji, zdolności, wykształcenia lub doświadczenia zawodowego,
- wrodzonej wrażliwości na bodźce, dużego poziomu lęku,
- dużego zaangażowania w sprawy zawodowe, dążenia do osiągnięć, wysokiej ambicji, niecierpliwości, pośpiechu i potrzeby rywalizacji z innymi,
- zaawansowanego wieku,
- problemów pozazawodowych, np.: urodzenia dziecka, rozvodu lub choroby w rodzinie.

Czy pracodawca ma obowiązek przeciwdziałania stresowi w pracy?

Obecnie nie ma ustawy lub przepisów prawa oddzielnie regulujących zagadnienia stresu w pracy. Obowiązkiem pracodawcy jest jednak ochrona

zdrowia i życia pracowników poprzez zapewnienie im bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, w tym także psychospołecznych warunków pracy.

Zgodnie z przepisami pracodawca zobowiązany jest stosować środki zapobiegające chorobom zawodowym i innym chorobom związanym z wykonywaną pracą, a także oceniać i dokumentować ryzyko zawodowe wynikające z określonych prac. O wynikach oceny ryzyka należy poinformować pracownika.

Działania zmniejszające poziom stresu

Aby nie narażać się na długotrwały stres należy:

1. Nauczyć się rozpoznawać charakterystyczne dla nas samych objawy stresu
2. Nauczyć się rozpoznawać przyczyny stresu w pracy i starać się je usunąć
3. Nauczyć się łagodzić niebezpieczne dla zdrowia skutki stresu w pracy, które już wystąpiły
4. Myśleć o przyszłości – być przygotowanym na stresujące sytuacje.

Przykładowe działania zmniejszające poziom stresu

Kolejność działań prewencyjnych i naprawczych dot. nadmiernego stresu w pracy

Kolejność działań	Rodzaj działań	Osoby współpracujące
I etap	Usuwanie potencjalnych przyczyn stresu	Pracodawca, pracownicy, służba bhp, lekarz medycyny pracy
II etap	Zwiększanie odporności i umiejętności radzenia sobie ze stresem, którego nie udało się usunąć	Pracodawca, pracownik, psycholog, trenerzy umiejętności
III etap	Leczenie skutków zdrowotnych nadmiernego stresu	Lekarze, terapeuci, ZUS, pracownicy, pracodawca