

Stres na delovnem mestu

Stres je reakcija na dražljaj iz okolja, ki zmoti naše fizično in/ali psihično stanje. Stresni dogodek povzroči porast hormonov v telesu (adrenalin, kortizol), ki izzovejo določene reakcije.

Ločimo med **kratkotrajnim**, ki je pozitiven, in **dolgotrajnim stresom**, ki lahko negativno deluje na naše zdravje.

● Pozitivni stres

Znaki pozitivnega stresa so: visoka motiviranost in pozitivna vznemirljivost, ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost, odločnost, sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja.

● Kronični stres

Kronični stres zaradi svoje dolgo-

trajnosti vpliva na naše zdravje in moti naše vsakodnevno delovanje ter lahko vodi v bolezen. Med dolgotrajne negativne posledice stresa lahko sodijo nepojasnen glavobol, nespečnost, težave s koncentracijo, razdražljivost, izguba želje po spolnosti, vrtoglavica, težave z želodcem, sindrom razdražljivega črevesja, povišan krvni pritisk, motnje hranjenja, bolečine v vratu in križu, kronična utrujenost, zmanjšana imunska odpornost.

● Ločimo 3 glavne skupine povzročiteljev stresa:

- stresorji ozadja – hrup na delovnem mestu, vsiljen ritem dela, vsakodnevno hitenje na poti v službo, pomanjkanje materialnih dobrin, neustrezne stanovanjske razmere;
- osebni stresorji – bolezen, smrt, izguba ali menjava delovnega mesta, konfliktna situacija na delovnem mestu in v zasebnem okolju, razveza, upokojitev;
- stresorji okolja – potresi, poplave, cunamiji, letalske nesreče, požari, na katere ne moremo vplivati.

V današnjem času je stres naš vsakdanji spremljevalec. Stres v delovnem okolju je najpogostejši in ga povzročajo prevelike zahteve in izpostavljenost dejavnikom stresa. Naj naštejemo le nekaj od njih: nerazumevanje z nadrejenim, sodelavci ali podrejenimi, premalo časa, da bi dokončali delovne naloge, za opravljeno delo ne dobimo pričakovane priznanja, nimamo možnosti pritožb, prevelika odgovornost, služba ni zanesljiva, predsodki glede vaših let, rase, spola, neugodne delovne razmere ... Posebne oblike stresa pa

predstavlja poniževanje, nadlegovanje, grožnje in podobno.

● Kaj lahko naredimo sami

Najprej moramo prepoznati dejavnike stresa in naše reakcije na stres. Nato se v delovnem okolju čim bolj organizirajmo, da zmanjšamo stopnjo stresa.

● Nekaj nasvetov

Naloge razvrstimo po pomembnosti in se najprej lotimo najtežjih opravil, zastavimo si jasne cilje, spremembe gledamo s pozitivnega stališča, težave sprejmimo kot izziv in ne grožnjo, zavračamo nerealne zahteve sodelavcev oziroma nadrejenih, privoščimo si redni dopust, sami se nagradimo za dobro opravljeno delo, razmišljajmo pozitivno (osredotočite se na svoje prednosti in ne slabosti; v vsaki stvari skušajte najti nekaj dobrega) in znebimo se negativnega razmišljanja (ne obremenjujte se z dogodki, na katere ne morete vplivati, saj jih ne morete spremeniti). Vzemimo si čas zase (pojdemo na sprehod v naravo, preberimo zanimivo knjigo, poslušajmo sproščajočo glasbo, telovadimo in se družimo s tistimi, ki nas imajo radi).

Če ne zmoremo sami, poiščimo strokovno pomoč v lekarni ali pri zdravniku. V lekarni svetujemo poleg vseh omenjenih vedenjskih tehnik tudi različna prehranska dopolnila ali zdravila brez recepta, ki vsebujejo baldrijan, pasijonko, hmelj, rožni koren, mlečne beljakovine in tudi čaje, kot npr. meliso in poprovo meto; lahko pa tudi antioksidante in matični mleček.

Avtorica:

Saša Zaviršek Mikolič, mag. farm.

