

## OBVLADOVANJE STRESA POMENI VEČ ZDRAVJA

Raziskave, ki jih je v zadnjih letih izvedla Evropska agencija za zdravje in varnost pri delu kažejo, da je s stresom povezanih od 50 - 60 % vseh izgubljenih delovnih dni in da zaradi stresa trpi skoraj vsak četrti delavec. Je druga najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava, ki je leta 2005 prizadela 22 % delavcev v EU (v 27 državah članicah). Obvladovanje stresa, ne le na delovnem mestu, temveč tudi sicer, predstavlja enega večjih izzivov.



<http://themeditationmind.com/>

Splošno znano je, da stres ni bolezen, da pa si v imenu civilizacijskega napredka podarjamo vse več stresnih okoliščin. To je reakcija telesa, ki jo lahko povzroči vsak večji telesni ali duševni napor. Stres definiramo kot doživetje, katerega posledica je psihična napetost (psihološko doživljanje), ta pa povzroča procese v telesu, ki so lahko škodljivi (vpliv na telesno zdravje). Navadno je to odgovor organizma na zunanje okoliščine, ki se ga občuti kot neravnovesje med zahtevami, ki naj se izpolnijo in viri, ki so na voljo za obvladovanje teh zahtev. Povzročitelji stresa (stresorji) so lahko pozitivni ali negativni - vse kar spremeni življenje, povzroča kratkotrajno ali daljšo krizo, kar človeku pomeni izziv, oviro, težavo ali obremenitev. Seveda se različni ljudje na isti dražljaj odzivajo različno. Kar je nekomu ovira, je drugemu lahko izziv.

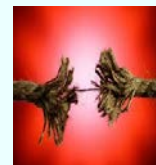
Nenehno ponavljanje stresa povzroči:

- spremembe v razpoloženju in obnašanju; občutljivost; strah; tesnobo; notranji nemir; občutek, da stvari uhajajo izpod nadzora; napetost; motnje v koncentraciji; razdražljivost; neodločnost in težave pri uspešnem opravljanju nalog; poseganje po alkoholu in cigaretah ter uporaba nedovoljenih drog...
- utrujenost, glavobol, razbijanje srca, slabost, želodčne in prebavne težave, napetost v mišicah, potenje, zvišano telesno temperaturo, hladne roke in stopala, drhtenje rok; motnje spanja.

Kljub dejstvu, da smo stresu nenehno izpostavljeni tako doma, kot v službi, je dobro vedeti, da je težave, ki so povezane s **stresom na delovnem mestu**, mogoče reševati ravno tako sistematično kot ostale težave, povezane z delom in zdravjem v delovnem okolju. Čeprav je bilo obvladovanje stresa v preteklosti usmerjeno predvsem na posameznika, novejša dognanja kažejo, da je ključ preprečevanja z delom povezanih psihosocialnih tveganj v organizaciji in vodenju dela.

Pozornost naj bo usmerjena na naslednje dejavnike:

- delovna kultura organizacije: ta vpliva na to, kako v delovni organizaciji zaznavajo, analizirajo in rešujejo probleme;
- organizacijska klima in njene značilnosti: odnosi med vodstvom in zaposlenimi; načini reševanja konfliktov; odnosi med zaposlenimi; pozornost namenjena medsebojnemu odnosu (obravnavanje težav kot sta nadlegovanje in nasilje); zadovoljstvo s plačo in nagradami...;
- delovna obremenitev in izpostavljenost fizičnim dejavnostim posameznika;
- koliko nadzora ima delavec nad opravljanjem svojega dela (samoorganizacija dela);
- izobraževanja in usposabljanja za izvajanje nalog;
- dobro poznavanje delovnih nalog in primerna usposobljenost za opravljanje le-teh;
- podpora v kolektivu (delavni skupini) in razumevanje svoje vloge v njem.



<http://www.quantumhealing.com>

Čeprav dejavnosti izven službe ne rešijo težav in stresnih situacij na delovnem mestu, so kljub temu pomembne pri preprečevanju in zmanjševanju posledic stresa. Posebna pozornost naj bo namenjena bogati socialni mreži: redno vzdrževanje stikov z družino in prijatelji; različni hobiji, ki nudijo sprostitev in možnosti za sklepanje novih poznanstev... Koristilo bo tudi vzdrževanje čim bolj zdravega življenjskega sloga: pestra, mešana in količinsko primerna zdrava prehrana; dovolj gibanja in telesne dejavnosti, ki zmanjšuje mišično napetost; uporaba različnih sprostilnih tehnik (kopel, masaža, meditacija, glasba...), zdravo postavljanje mej (kako reč NE); izogibanje dovoljenim in nedovoljenim drogam...

**Že imate in redno uporabljate svoje, preverjene tehnike za blažitev učinkov vsakdanjega stresa?**