

STRES

na delovnem mestu



Zdrúženje delodajalcev obrti
in podjetnikov Slovenije GIZ



SOPS

Sindikat obrti
in podjetništva Slovenije



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije



STRES na delovnem mestu

Avtor David Levovnik, mag. inž. teh. var.

Tisk in prelom Grafika 3000 d.o.o.

Založnik in nosilec avtorskih pravic Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije
Celovška cesta 71, Ljubljana

Naklada 1000 izvodov, brezplačni izvod

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

6331.442

159.944

LEVOVNIK, David

Stres na delovnem mestu / [avtor David Levovnik]. - 1. izd. -
Ljubljana : Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije
GIZ, 2014

ISBN 978-961-93645-1-2

1. Gl. stv. nasl.

272588032

Publikacija je pripravljena v okviru projekta ProZDRAV »S spoznavanjem in preverjanjem tveganj skupaj do zdravih in varnih delovnih mest«. Projekt je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Vsebina te publikacije ne odraža mnenja Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

VSEBINA PUBLIKACIJE

STRES.....	6
RAZSEŽNOSTI PROBLEMATIKE	7
STRES PRI OBRTNIKIH.....	9
KAJ SPLOH JE STRES?.....	10
Razdelitev stresa	12
Pozitivni in negativni stres	14
Stres v domačem ter v delovnem okolju	15
KAJ NAJPOGOSTEJE POVZROČA STRES NA DELOVNEM MESTU?.....	17
Vsebina delovnega okolja	19
Kontekst dela	20
ODZIV NA STRES.....	23
Ocena stresne situacije	24
Faze stresa	25
NAJPOGOSTEJŠE REAKCIJE NA STRES.....	26
OBVLADOVANJE STRESA	30

KAJ VPLIVA NA OBVLADOVANJE STRESA?.....	32
STRES IN POSLEDICE.....	34
Vpliv na zdravje delavcev	35
Posledice za delovanje podjetja	36
SEM POD STRESOM?.....	37
KAKO OBVLADATI STRES	42
NASVET ZA SPROSTITEV	46
KORISTNI NASLOVI ZA DODATNE INFORMACIJE.....	48
VIRI IN LITERATURA.....	49

Stane dela v podjetju, ki se ukvarja s kovinarstvom. Delo opravlja vestno in dobro, vendar ga delodajalec kljub temu ne nagradi. Čuti, da se mu dogaja krivica.

Tanja dela kot natararica. Nепrestano je v stiku z različnimi ljudmi. Trudi se, da je vedno ustrezljiva in nasmejana, a kljub temu priznava, da je na koncu izmene popolnoma izmučena, saj jo delo z ljudmi izčrpa.

Robert ima računovodsko podjetje. Ker želi svojim strankam nuditi kar najboljše storitve, jim je na voljo tudi popoldan. Včasih delo nadaljuje tudi do poznega večera. Delo opravlja z veseljem, vendar mu ostaja vse manj prostega časa za ženo in otroke.

Eva je frizerka in ima svoj frizerski salon. Zaradi upada prometa je morala odpustiti enega izmed zaposlenih. Ker so majhen, povezan kolektiv, je bila to za njo izredno težka odločitev.

Sonja opravlja delo neodvisne svetovalke. Tako hkrati sodeluje z različnimi strankami, na različnih projektih. Dela ima dosti, kar jo veseli, vendar jo izredno kratki roki ter oblica dela obremenjujejo.

STRES

Da je pod stresom je prav gotovo že večkrat občutil prav vsak izmed nas. Stres lahko doživljamo v službi, na poti domov ter ne nazadnje tudi doma. Tako hitro dobimo občutek, da je stres sestavni del našega življenja, ki se mu nikakor ne moremo izogniti in je prav za prav nekaj normalnega. To, da je stres nekaj normalnega seveda drži. Stres je namreč normalen odziv na različne stresne situacije oziroma dogodke s katerimi se vsakodnevno soočamo. A vendar to nikakor ne pomeni, da stresnih dogodkov ne more biti preveč ter da prekomeren stres na nas ne vpliva škodljivo. Publikacija je namenjena tako tistim, ki čutijo da so pod stresom, kot tudi tistim, ki menijo, da stres na njih ne vpliva. Da so pod stresom se namreč mnogi zavejo šele takrat, ko stres že močno vpliva na različna področja njihovega življenja in je škoda že narejena.

RAZSEŽNOSTI PROBLEMATIKE

V državah Evropske unije predstavlja stres na delovnem mestu poleg nezgod pri delu ter kostno mišičnih obolenj eno izmed največjih težav. ⁽¹⁰⁾

Po podatkih Evropske javnomnenjske raziskave o varnost in zdravju pri delu – European Opinion Poll on Occupational Safety and Health je *kar 7 od 10 delavcev v Sloveniji mnenja, da so primeri stresa na delovnem mestu pogost pojav v njihovem podjetju*. Slovenija se s tem se uvršča v sam vrh držav (31 držav), ki so sodelovale v raziskavi, kar je krepko nad Evropskim povprečjem (51 %). Stres povezan z delom predstavlja še posebej veliko težavo predvsem za samozaposlene delavce, kjer jih kar 80 % meni, da je stres pri njih pogost. Le nekaj več kot ena tretjina delavcev, ki so izrazili skrb, da je stres na delovnem mestu pogost pa je tudi mnenja, da je ta pod nadzorom. Med najpogostejšimi vzroki so (oboje z 63 %) delavci izpostavili predvsem število opravljenih delovnih ur ali delovno obremenitev ter reorganizacijo ali negotovost zaposlitve. Nekoliko drugače pa je pri samozaposlenih delavcih, kjer jih je reorganizacijo ali negotovost

zaposlitve izpostavilo 63 %, število opravljenih delovnih ur ali delovno obremenitev pa 54 %.⁽⁹⁾

V Sloveniji skoraj 9 od 10 zaposlenih meni, da se bo število ljudi, ki so pod stresom zaradi dela, v naslednjih petih letih povečalo (85 %). Od tega jih 58 % pričakuje, da se bo to število znatno povečalo. Po podatkih raziskave se tako Slovenci v obeh kategorijah uvrščamo nekoliko nad Evropsko povprečje.⁽¹¹⁾



1Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

STRES PRI OBRITNIKI

Negativni učinki stresa lahko prizadenejo vsakogar, saj se lahko stres pojavi v vseh delovnih organizacijah, ne glede na njihovo velikost ali sektor v katerega spadajo. Stres tako predstavlja resno grožnjo tako za obrtnike kot tudi njihove zaposlene. Pri svojem delu so namreč dnevno izpostavljeni različnim dejavnikom, ki povzročajo stres ter na dolgi rok tudi razvoj različnih zdravstvenih težav.

Po podatkih Obrtno – podjetniške zbornice je bilo v Sloveniji leta 2012 kar 51.156 obrtnih obratov (od tega 39.690 samostojnih podjetnikov ter 11.466 gospodarskih družb ter obrtnih zadrug) v katerih je zaposlenih 92.425 delavcev (brez lastnikov). ***Ker je kar 80 % samozaposlenih delavcev mnenja, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost***, predstavlja stres med obrtniki obsežen problem. ^(7,9)

KAJ SPLOH JE STRES?

Ker lahko na stres gledamo z več vidikov, ga zato posledično različni strokovnjaki različno definirajo. Stres je najpogosteje opredeljen kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem – *stresorjem*. Ta stresor je lahko dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje. ⁽¹⁾

Zelo na splošno lahko rečemo, da smo pod stresom takrat, ko se znajdemo v situaciji, ki je za nas neobvladljiva.

Stresor lahko predstavlja vsak dejavnik (tako fizični kemični, družbeni kot tudi psihični), ki lahko ogrozi telesno in psihično integriteto posameznika. Stres je

individualno doživetje. Vsaka oseba ima svoje psihične in fizične stresorje, na katere se kvalitativno in kvantitativno odziva. Tako *vse situacije ali dogodki niso za vse ljudi enako stresni.*⁽⁴⁾



2Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Razdelitev stresa

Klasifikacija stresa glede na objektivne dejavnike, ki delujejo na človeka in povzročajo stresno reakcijo. ⁽⁵⁾

Fizični stres je povzročen z energetskimi spremembami v človekovem okolju, oziroma hitrim in nepričakovanim delovanjem mehaničnih ali fizičnih dejavnikov, kot so na primer udarci, povišana ali znižana temperatura, hrup in drugi zelo intenzivni mehanski ali fizični vplivi.

Biološki in fiziološki stres je izzvan z biološkimi in fiziološkimi dejavniki, kot so poškodbe organizma, izguba telesnih tekočin, toksični in infektivni agensi, stradanje, motnje bioloških ritmov, motnje metabolnega ravnotežja in podobno.

Psihološki stres je povzročen z nenadnim in nepričakovanim življenjskim dogodkom, nevarno situacijo, ogrožanjem, konflikti in nizom drugih pojavov in dejavnikov, ki imajo neprijeten ali ogrožajoč značaj za posameznika.

Socialni stres je povzročen z dejavniki pretežno socialne narave, ki običajno ne prizadenejo le posameznika, pač pa tudi določeno socialno okolje in družbo v celoti. Sem sodijo vse hitre družbene spremembe, ki ogrožajo

osebne in kolektivne pravice, moralni in socialni sistem varnosti. Najpogosteje ga povzročajo različni medosebni spori, socialne krize, nemiri, upori in podobno. Običajno ne gre le za enega samega, temveč za niz dejavnikov, ki jih povezujemo v psihosocialne dejavnike stresa, kjer so poleg zunanjih stresorjev pomembne tudi osebne lastnosti in izkušnje izpostavljene osebe. ⁽⁵⁾



3Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Pozitivni in negativni stres

Če čutimo, da smo sposobni za spopad z določeno situacijo, pomeni, da so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru bomo zelo motivirani in se bomo z veseljem lotili zastavljene naloge. V nasprotnem primeru, kadar čutimo, da nismo dovolj sposobni in so zahteve previsoke, pa se lahko počutimo nemočne in ujete. ⁽²⁾

Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane takrat, kadar *je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali trajajo predolgo*. V takšnih primerih lahko stres vodi do razvoja različnih zdravstvenih težav. ⁽¹⁾

Stres pa ima poleg negativnih učinkov seveda lahko tudi pozitivne učinke, saj lahko (kadar ni prisoten v preveliki meri) *vzpodbudi posameznika k iskanju novih načinov spoprijemanja z določeno situacijo*. Prav tako lahko pozitiven stres spodbuja tudi *osebno rast* (na njegovi podlagi človek dozori v odraslo in odgovorno osebnost), stres pa je tudi *alarmni sistem pred nevarnostjo*. ⁽⁴⁾

Stres v domačem ter v delovnem okolju

Stres lahko povzročajo najrazličnejše situacije s katerimi se srečujemo v našem vsakdanjem življenju. Te situacije ali dogodki lahko izvirajo bodisi iz našega *zasebnega življenja* (smrt bližnjega, prometna nesreča, selitev, razveza) ali pa *izhajajo iz dela*, ki ga opravljamo (negotovost zaposlitve, večje število nadur, sprememba delovnega mesta, izguba zaposlitve, izredno zahtevne delovne naloge, ki presegajo posameznikove sposobnosti).

Obvladovanje stresa pri delu predstavlja enega izmed pomembnejših izzivov pri zagotavljanju zdravja zaposlenih ter tudi »zdravja« same delovne organizacije – podjetja. Za delavce, ki doživljajo stres pri delu, je veliko bolj verjetno, da bodo manj zdravi, slabo motivirani, manj produktivni, nižji pa bo tudi nivo varnosti pri delu. Prav tako je tudi za podjetja v katerih so zaposleni bistveno manj verjetno, da bodo uspešna in konkurenčna. ⁽⁶⁾

Če se omejimo le na stres povezan z delom lahko torej rečemo, da se stres na delovnem mestu pojavi takrat, ***kadar zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost delavcev***, da jih izpolnijo oziroma obvladajo. ⁽³⁾



4Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

KAJ NAJPOGOSTEJE POVZROČA STRES NA DELOVNEM MESTU?

Stres pri delu se lahko pojavi pri širokem razponu delovnih pogojev. *Večja mera stresa je pogosto prisotna, če imajo zaposleni občutek, da imajo premalo podpore s strani nadrejenih in sodelavcev ter v primerih, ko imajo premalo nadzora nad delom ali nad tem, kako se lahko soočajo z njegovimi zahtevami in pritiski.* Pri tem je potrebno opozoriti, da je pritisk pri delu skoraj neizbežen. Pritisk, ki je s strani posameznika označen kot sprejemljiv, lahko namreč vzdržuje pozitivno vzburjenje, motivacijo za delo in učenje. Šele takrat, ko ta pritisk postane prekomeren ali kako drugače neobvladljiv, pripelje do doživljanja stresa. ⁽⁶⁾

Vzroki za razvoj stresa pri delu se v pretežni meri nanašajo na način organizacije dela ter vodenja in upravljanja podjetja. Ker imajo ti aspekti dela možnost škodljivega vpliva, se imenujejo tudi s stresom povezani dejavniki tveganja. Stroka loči devet kategorij s stresom povezanih dejavnikov tveganja. ⁽⁶⁾

Delavci med najpogostejšimi vzroki izpostavljajo **število opravljenih delovnih ur** ali **delovno obremenitev** ter reorganizacijo ali negotovost zaposlitve.



5image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Vsebina delovnega okolja ⁽⁶⁾

Vsebina dela:

- monotone, ne vzpodbudne, nesmiselne naloge;
- pomanjkanje raznolikosti;
- neprijetne naloge.

Delovne obremenitve in tempo dela:

- preveč ali premalo dela;
- delo pod časovnim pritiskom.

Delovni čas:

- striktni in nefleksibilni urniki dela;
- podaljšan in neobčutljiv delovni čas;
- nepredvidljiv delovni čas;
- slabo organiziran sistem izmen.

Udeležba in kontrola:

- pomanjkanje udeležbe pri odločanju;
- pomanjkanje kontrole (na primer nad metodami dela, tempom dela, delovnim časom in delovnim okoljem).

Kontekst dela ⁽⁶⁾

Razvoj kariere, status in plačilo:

- negotovost zaposlitve;
- pomanjkanje možnosti za napredovanje;
- delovno mesto, ki je bodisi pod ali nad zmožnostmi posameznika;
- delo, ki ima nizko »socialno vrednost«;
- sistem plačevanja po učinku;
- nejasen ali nepravičen sistem ocenjevanja učinkovitosti pri delu;
- prevelika ali nezadostna usposobljenost za delo.

Vloga v organizaciji – podjetju:

- nejasna vloga;
- nasprotujoče si vloge znotraj iste zaposlitve;
- odgovornost za ljudi;
- nenehni stiki z drugimi ljudmi in njihovimi težavami.

Medosebni odnosi:

- neustrezen in neučinkovit nadzor;
- slabi odnosi s sodelavci;
- »Bullying«, nadlegovanje in nasilje;
- izolirano ali osamljeno delo;
- odsotnost ustreznih postopkov za reševanje problemov ali pritožb.

Kultura organizacije – podjetja:

- slaba komunikacija;
- slabo vodenje;
- pomanjkanje jasnosti organizacijskih ciljev in strukture.

Razmejevanje dela in domačega življenja:

- konfliktnost zahtev vezanih na delo in dom;
- pomanjkanje podpore na delovnem mestu, kadar težave izvirajo od doma;
- pomanjkanje podpore domačih za težave v službi.

Kadar zahteve začnejo presegati posameznikove zmožnosti pride do fizioloških, psiholoških ter vedenjskih odzivov. ⁽⁴⁾

Strokovnjaki s stresom povezujejo **od 50 % do 60 % vseh izgubljenih delovnih dni.** ⁽¹²⁾



Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

ODZIV NA STRES

Kadar zaznamo, da je določena situacija za nas težavna, nevarna ali nas ogroža, naši možgani telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarno situacijo. To reakcijo imenujemo »*boj ali beg*«. Pojavi se pospešeno bitje srca hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečana budnost, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti. Ta reakcija je znak, da je posameznik v nevarnosti in mu pomaga, da se zaščiti. ⁽¹⁾

Reakcija izvira še iz časov, ko so se naši predniki morali boriti za preživetje in jim je to, da so se spopadli z nevarno zverjo ali pa so ji ubežali, pomagalo preživeti. Tudi danes se na stresorje odzivamo podobno, čeprav so precej drugačni kot so bili včasih, stresne situacije trajajo dlje, se ponavljajo, so zelo močne ter zgoščene. ⁽²⁾

Ocena stresne situacije

Ocena stresne situacije oziroma dogodka pomembno prispeva h končnemu izhodu iz stresne situacije. Zagotovo tiči del razlage, zakaj nekateri ljudje pod težo bremen klonejo, drugi pa postanejo močnejši, prav v tej oceni. Gre za večplasten proces. Posameznik v tem procesu oceni stresor (situacijo oziroma dogodek) glede na to, kaj ta zanj predstavlja. Lahko mu pomeni grožnjo, nevarnost ali pa izziv. Osebni dejavniki (samopodoba, vrednote, stališča, naravnost) in dejavniki dogodka (zamenjava službe, ločitev, starševstvo) opredeljujejo človekovo dožemanje stresne situacije. ⁽¹⁴⁾

Prizadeta oseba obremenilne situacije ne le oceni, temveč tudi razišče možne rešitve, te rešitve ocenjuje, vrednoti ter predvidi njihove možne posledice. Na koncu se odloči ter na podlagi vseh zavzetih stališč ukrepa. ⁽⁶⁾

Faze stresa

Stresni odziv večinoma poteka po določenem – zakonitem vzorcu. ⁽⁵⁾

1

V prvi – alarmni fazi, povzročijo stresorji navadno upad in dezorganizacijo delovanja (šok).



2

Nato se običajno kmalu pojavijo znaki mobilizacije in pripravljanja na spoprijem s stresorjem (proti-šok). V fazi odpora se okrepi delovanje in prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinek stresorjev.



3

Kadar ta prizadevanja uspejo, se delovanje povrne na običajno raven. Drugače pa je, kadar so neuspešna in takšna tudi ostanejo. Takrat začne delovanje pešati, pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje, ki se lahko v skrajnem primeru končajo celo s smrtjo oziroma samomorom.

NAJPOGOSTEJŠE REAKCIJE NA STRES

Izpostavljenost stresu se kaže na različne načine, posledice pa so vidne na telesnem in duševnem zdravju.

Telesni znaki: ⁽⁵⁾

- spremembe v apetitu,
- spremembe v telesni teži,
- pogosti glavoboli,
- vrtoglavica,
- nespečnost,
- pogosti prehladi,
- napetost in bolečine v mišicah,
- prebavne motnje,
- razbijanje srca,
- kronična utrujenost,
- alergije,
- povečano uživanje alkohola in pomirjeval ter števila pokajenih cigaret.

Duševni znaki: ⁽⁵⁾

- tesnoba, nemir, napetost;
- potrtnost, nemoč, obup;
- nagle spremembe razpoloženja,
- razdražljivost, napadalnost;
- nočne more,
- pogost jok,
- depresije,
- zaskrbljenost,
- nezadovoljstvo, pretirana občutljivost;
- pomanjkanje samospoštovanja,
- občutek praznosti,
- dvomi, izguba perspektive;
- apatičnost,
- negativizem,
- pozabljivost, zmedenost.



7Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Znaki, ki se kažejo v medosebnih odnosih: ⁽⁵⁾

- netolerantnost,
- nezaupanje,
- zmanjšani kontakti s prijatelji,
- izolacija,
- skrivanje,
- težave v komunikaciji,
- zmanjšana potreba po spolnosti.

Znaki, ki se kažejo pri delu: ⁽⁵⁾

- občutek preobremenjenosti, utrujenosti;
- neučinkovitost, neuspešnost;
- nedokončane naloge, lotevanje vedno novih nalog;
- izguba perspektive,
- težave s koncentracijo in pozornostjo;
- pomanjkanje novih idej,
- odpor do dela.



8Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Svarilni simptomi stresa na delovnem mestu,
na katere bodite še posebej pozorni: ⁽⁸⁾

spremembe v razpoloženju ali obnašanju,
imate težave s sodelavci, ste razdražljivi in
neodločni, imate težave z uspešnostjo pri delu;

občutek, da stvari ne morete obvladovati ali
jih nadzirati;

***prekomerno pitje alkohola ali prekomerno
kajenje,*** morda celo uporaba prepovedanih
substanc;

težave z zdravjem, kot na primer pogosti
glavoboli, nespečnost, težave s srcem in
želodcem.

OBVLADOVANJE STRESA

Na splošno lahko stres obvladamo na treh področjih: ⁽⁶⁾

- *Pri stresorju* – če ga prepoznamo, ga lahko zmanjšamo, se mu izognemo ali pa ga popolnoma izključimo (zato je potrebno samoopazovanje).
- *Pri organizmu* – na različne načine ga lahko krepimo in razbremenimo.
- *Pri stresni reakciji* – na način, da identificiramo tiste metode, ki so za posameznika najbolj učinkovite in sprejemljive.

Proti stresu se običajno borimo tako, da zmanjšamo število zahtev ali povečamo zmožnost spoprijemanja z njim. Mnogo zahtev prihaja od zunaj, vendar pa je veliko tudi zahtev, ki si jih postavljamo sami. Včasih je notranje zahteve še težje zmanjšati kot zunanje. *V določenih primerih je koristno, če zmanjšamo število življenjskih dogodkov, čeprav niso nujno neprijetni, vendar jih je preveč.* ⁽⁶⁾

Vsakdanje življenje je za večino ljudi polno različnih stresorjev, zato na stres ne gledamo kot na redek dogodek, temveč kot na sestavni del življenja, ki ga na različne načine in z različnimi sredstvi obvladujemo. ⁽⁶⁾



Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

KAJ VPLIVA NA OBVLADOVANJE STRESA?

Stresa ne določa tisto, kar ga povzroča, ampak človekova reakcija na ta vzrok – stresor. *Dovzetnost za stres je pomembno odvisna od posameznikovih osebnostnih lastnosti in sposobnosti.* ⁽⁵⁾

Med dejavnike, ki vplivajo na obvladovanje stresa, lahko prištevamo: ⁽¹⁾

- posameznikovo osebnost,
- starost,
- njegove pretekle izkušnje,
- vrednote,
- prepričanja,
- okoliščine v katerih se pojavijo,
- širše in ožje okolje v katerem oseba živi.

Poleg tega je pomembna tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. ⁽¹⁾ Tako bo lahko določen dogodek za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa le dobrodošlo spodbudo v

njegovem življenju. Razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen, ali pa ga bomo obvladali in bo za nas predstavljal celo spodbudo. ⁽²⁾

Reakcije na stres so *individualne*.

Stres je bolj določen z *dojemanjem stresne situacije* kot pa s samo situacijo.

Obseg stresa je odvisen od *individualne sposobnosti* soočanja s stresom. ⁽⁴⁾

STRES IN POSLEDICE

Pri dolgotrajni izpostavljenosti stresu pride pri posamezniku do čezmerne odziva, ki se izraža na fizični, vedenjski ali psihosocialni ravni. Takšni odzivi lahko privedejo do škodljivih posledic v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela. ⁽⁶⁾

Ker je med obrtniki pogosto veliko samostojnih podjetnikov z zelo majhnim številom zaposlenih ali celo brez njih (slednjih je kar okoli 60%), jih posledice stresa prizadenejo drugače kot večja podjetja. Meja med posledicami, ki prizadenejo delavce ter posledicami, ki prizadenejo delodajalce je namreč močno zabrisana ali pa je sploh ni. ⁽⁷⁾

Vpliv na zdravje delavcev

Ko so ljudje pod stresom, težko vzdržujejo zdravo ravnovesje med delom in življenjem izven delovnega okolja. Prav tako se pogosteje poslužujejo nezdravih vedenj, kot so povečano kajenje, pitje alkoholnih pijač ter zloraba drog. Stres lahko tudi vpliva na imunski sistem ter s tem zmanjšuje sposobnost posameznikov, da se obranijo različnih infekcij. ⁽⁶⁾ Stres povezujejo z razvojem različnih zdravstvenih težav: ⁽¹⁾

- *prebavne motnje*: čir, driska, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;
- *motnje srca in ožilja*: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa;
- *motnje imunskega sistema*: revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, nekatera rakava obolenja, alergije;
- *motnje mišičnega sistema*: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;
- *motnje dihal*: pogosti prehladi, astma;
- *duševne motnje*: zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija.

Posledice za delovanje podjetja

Slabše telesno ter duševno zdravje delavcev pa posledično neizbežno vodi do slabšega delovanja celotnega podjetja. Na ravni podjetja se posledice stresa najprej pokažejo na treh področjih: ⁽¹³⁾

- **Sodelovanju:** izostajanje z dela, fluktuacija zaposlenih, zamujanje, disciplinske težave, trpinčenje, agresivno komuniciranje, izolacija.
- **Uspešnosti:** zmanjšana storilnost ali kakovost izdelka ali storitve, nezgode, slabše odločanje, pogostejše napake.
- **Stroških:** povečani stroški za nadomestila ali povečani stroški zaradi izplačanih odškodnin, izguba dobrega imena podjetja.

Po podatkih agencije EU-OSHA bi naj letno **stroški zaradi stresa, povezanega z delom**, v državah članicah Evropske unije (EU-15) **znašali 20.000 milijonov evrov.** ⁽¹²⁾

SEM POD STRESOM?

Da predstavlja stres težavo v našem življenju se ljudje po navadi zavemo šele takrat, kadar se pojavijo resne zdravstvene težave. Da boste lahko lažje preventivno ukrepali si vzemite nekaj trenutkov ter izpolnite kratek vprašalnik.



10Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Koliko od naslednjih trditev velja za vas ali vaš življenjski položaj? ⁽¹⁾

- 1. V mojem življenju je veliko ljudi, ki zahtevajo moj čas in energijo.
- 2. Vedno se mi kam mudi, pogosto zamujam.
- 3. Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirjajo.
- 4. Različni dogodki ali zahteve me hitro spravijo iz tira.
- 5. Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.
- 6. Svoja čustva in občutke po navadi držim za sebe. Bolj pomembno je, da opravi svoje obveznosti.
- 7. Ko nekdo drug govori, poskušam pospešiti pogovor in pogosto končujem stavke drugih.

- 8. Ko vidim, da se stvari delajo počasneje, kot mislim, da bi se lahko, postanem zelo nestrpen/-a.
- 9. Če moram čakati, postanem zelo razdražen/-a. Sovražim čakalne vrste in počasne voznike.
- 10. Pogosto delam eno (ali vse) od navedenega: se igram z lasmi, se praskam, dotikam nosu, potresam z nogami, udarjam z nogami ob tla, čečkam po papirju.
- 11. Rad/-a sem zaposlen/-a. Vedno nekaj delam. Če za zvečer ali konec tedna ničesar ne načrtujem, si odnesem domov delo iz službe.
- 12. Po naravi sem tekmovalen/-na.
- 13. Lahko ostanem zbran/-a in tlačim utrujenost še dolgo po tem, ko drugi omagajo.
- 14. Časovni roki mi zelo ustrezajo. Rad/-a delam z maksimalno hitrostjo in bi naredil/-a vse, da stvari opravim pravočasno.

- 15. Bolj mi je všeč, da me moji prijatelji in sodelavci občudujejo, kot pa da so mi vdani.

- 16. Redko imam čas zase.

- 17. Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.

- 18. Ko sem v stresu, imam pogosto glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/-a.

- 19. Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.

- 20. Jem hitro, pogosto hkrati tudi berem. Med tednom jem v pisarni ali pa kar preskočim malico. Včasih imam težave s prebavo.

Če ste označili *manj kot 10 trditev*, potem najverjetneje stres trenutno ne obvladuje vašega življenja. Kljub temu je pomembno, da gradite svojo odpornost proti stresu in se pripravite za tisti čas, ko boste v stresu. Če ste

označili *med 11 in 15 trditev*, se najverjetneje trenutno v življenju zelo ženete in bi potrebovali nekatere strategije za obvladovanje stresa, zato da zaščitite svoje zdravje in izboljšate kakovost svojega življenja. Če ste označili *več kot 15 trditev* in še posebno, če ste označili *trditve 3, 8, 9, 10, 18, 19 ali 20*, bi nujno potrebovali strategije za obvladovanje stresnih dogodkov v vašem življenju. Vaš življenjski slog najverjetneje negativno vpliva na vaše zdravje, zato bi morali narediti nekatere dolgotrajne in zdrave spremembe v svojem življenju. Nekateri ljudje imajo zelo visok prag za bolečino, kar pomeni, da jih skoraj nič ne boli. *Podobno je pri nekaterih ljudeh s stresom – kot da ga ne bi čutili.* Začutijo morda le, da jim srce bije malo hitreje. Takim ljudem se rado zgodi, da spregledajo simptome stresa in se jih začnejo zavedati šele, ko nastopijo posledice dolgotrajnega bremenilnega stresa. ⁽¹⁾

KAKO OBVLADATI STRES

Obvladovanje stresa v šestih korakih ⁽¹⁾

Pričakujte in načrtujte: Poskusite predvideti, kateri stresorji vas lahko doletijo, in se nanje pripravite. Vsako jutro ali na začetku novega tedna razmislite, kaj vas čaka, in naredite načrt, kako se boste soočili s stresorji.

Omejite vpliv stresorjev: Majhni stresorji, kot na primer jutranja gneča na cesti, pomemben sestanek v službi, prepir s partnerjem itd., se lahko razširijo na vsa področja našega življenja (ko slab dan v službi "prinesemo" s seboj domov in s tem naredimo slab dan še vsem okoli nas). Postavite stresorje na svoje mesto: naj težava v službi ne uničuje vaših odnosov doma in obratno. Ko ugotovite, da imate močan stresor na enem področju svojega življenja, poskusite načrtno ohraniti ali okrepiti druga področja svojega življenja.



11Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

Odzivajte se mirno: Če se na stresno situacijo takoj odzovemo z akcijo ali s čustvenim vzburjenjem, postanemo žrtev stresne situacije. Sproži se stresna reakcija, kar dolgoročno slabi naš imunski sistem. Če pa se odzovemo mirno, lahko ohranimo notranje ravnovesje in s tem pridobimo čas, da se zavestno odločimo, kako se bomo soočili s težavami.

Vzpostavite nadzor nad svojim telesom: Pomembno je, da čim prej ustavite stresno reakcijo: umirite dihanje in sprostite mišično napetost.

Upočasnite se in iščite svojo notranjo moč: Stresne situacije nas običajno besno silijo v dejavnosti, da bi odstranili stres ali se mu izognili. Namesto tega se s sprostitvenimi tehnikami duševno in fizično umirite. Ko boste postali pozorni na vaše dihanje in občutek sproščenosti v mišicah, se bo vaša pozornost avtomatično obrnila navznoter. Tu je izvor vaših moči.

Razmišljajte optimistično: Ko smo v stresu, pogosto izgubimo pregled nad tem, kaj je mogoče in kaj je pomembno. V vašem trenutnem negativnem položaju poskusite najti dobre strani in priložnosti. Ne pozabite na svoje cilje. ⁽¹⁾



12Image courtesy of Master isolated images / FreeDigitalPhotos.net

NASVET ZA SPROSTITEV

Ko boste naslednjič občutili, da ste pod stresom – *dihajte*. Kljub temu, da vzrok, ki povzroča tesnobo ne bo izginil, pa se boste vi počutili veliko sposobnejše, da se soočite z njim. Sprostili boste napetost v vašem telesu ter zbistrili misli. ⁽¹⁵⁾

Če se boste sprva težko sprostili, nikar ne skrbite. To je večšina, ki se jo je – kot vsako – potrebno naučiti. Rezultati bodo prišli z vajo. Če se da, vadite dihanje vedno ob istem času, na mirnem kraju, kjer vas ne bo nihče motil. Razrahljate ali odstranite vsa tesna oblačila, da vam bo udobno. Usedite se na udoben stol, ki bo podpiral vašo glavo. Če želite, se lahko tudi uležete na tla ali posteljo. Roki položite na ročaja oziroma na tla ali posteljo (položite ju rahlo stran od telesa, z dlanmi navzgor). Če ležite, iztegnite noge in jih postavite rahlo narazen. Tisti, ki pa ste izbrali stol, pa nikar ne prekrížajte nog. ⁽¹⁵⁾

Osredotočite se na dihanje. Dihajte počasi ter enakomerno: ⁽¹⁵⁾

- pljuča v celoti napolnite z zrakom (ne pretiravajte). Predstavljajte si, da polnite steklenico (vaša pljuča se polnijo od dna proti vrhu);
- vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta;
- počasi vdihnite in štejte od ena do pet (če na začetku ne boste zdržali štetja do pet, ne skrbite);
- nato počasi izdihnite ter prav tako štejte od ena do pet;
- dihajte konstantno, brez premorov ali zadrževanja sape. Vajo izvajajte tri do pet minut, dva do trikrat na dan oziroma kadar občutite, da ste pod stresom.

KORISTNI NASLOVI ZA DODATNE INFORMACIJE

Dodatne koristne informacije lahko poiščete tudi na naslednjih naslovih:



[*http://osha.europa.eu/sl*](http://osha.europa.eu/sl)

[*http://www.mddsz.gov.si/*](http://www.mddsz.gov.si/)

[*http://www.cilizadelo.si/*](http://www.cilizadelo.si/)

[*http://www.ivz.si/*](http://www.ivz.si/)

VIRI IN LITERATURA

1. DERNOVŠEK M. Z., GORENC M., JERIČEK H. Ko te stresse stres. Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana, 2006.
2. JERIČEK H. Ko učenca stresse stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana, 2007.
3. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Stres [online]. [citirano 4. februarja 2014; 21:00]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<http://osha.europa.eu/sl/topics/stress>>
4. KRALJ A. Analiza stanja psihosocialnih tveganj na delovnih mestih v mikro, malih in srednje velikih podjetjih: skrajšana verzija študije. Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS – Soča, 2011.
5. BILBAN M. Kako razpoznati stres v delovnem okolju. Delo in varnost. 2007, let. 52, št. 1, str. 30 – 35.
6. PASTIRK S. Stres pri delu, zadovoljstvo z delom, izgorelost in strategije spoprijemanja s stresom delavcev na področju zaposlitvene rehabilitacije. Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS – Soča, 2010.
7. Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije. Obrt v številkah 2013.
8. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. FACTS: 31 – Praktični nasveti za delavce o odpravljanju stresa v zvezi z delom in njegovih vzrokov [online]. [citirano 6. februarja 2014; 18:00]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<https://osha.europa.eu/sl/publications/e-facts/efact31>>

9. European Agency for Safety and Health at Work. European Opinion Poll on Occupational Safety and Health. 2013.
10. European Agency for Safety and Health at Work. European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks. European Risk Observatory Report, 2010.
11. European Agency for Safety and Health at Work. European Opinion Poll on Occupational Safety and Health. 2012.
12. European Agency for Safety and Health at Work. OSH in figures: stress at work — facts and figures. European Risk Observatory Report, 2009.
13. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. FACTS: 22 – Stres na delovnem mestu [online]. [citirano 6. februarja 2014; 18:00]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/22.pdf>>
14. ŠVAB I., ROTAR P. D. Družinska medicina. Združenje zdravnikov družinske medicine 2012.
15. National Health Service – UK. Relaxation tips to relieve stress [online]. [citirano 6. februarja 2014; 16:00]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx>>

ProZDRAV “S spoznavanjem in preverjanjem tveganj skupaj do zdravih in varnih delovnih mest”

Projekt je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

www.prozdrav.si