

# KAKO ZAZNATI IN SE OBVAROVATI PRED STRESOM TER IZGORELOSTJO NA DELOVNEM MESTU

ŽUŽKOVI DNEVI 2015

Ljubljana, 23.10.2015

● Asist. mag. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih.



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije

[www.zzzs.si](http://www.zzzs.si)

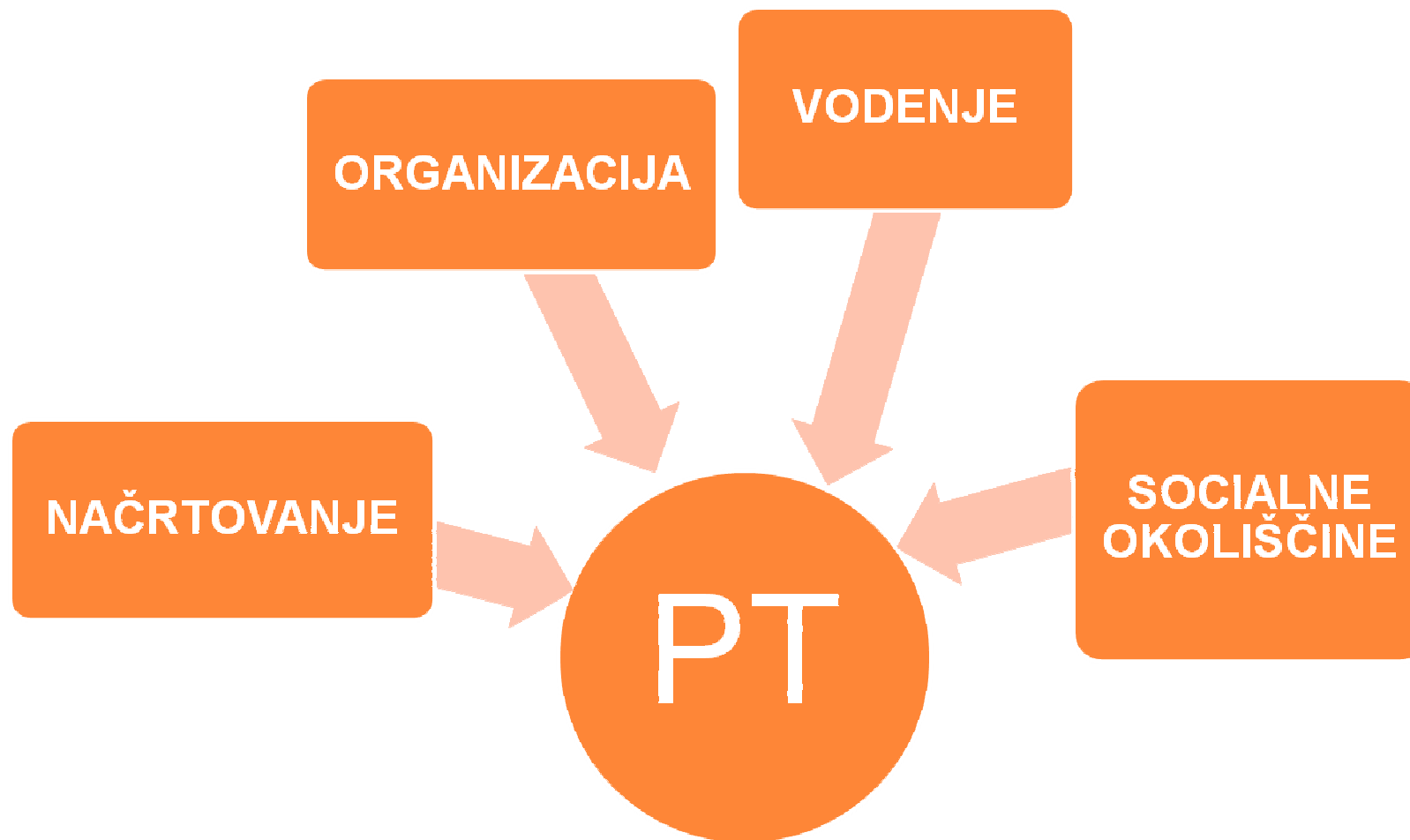


Projekt ProZDRAV2 “Z ozaveščanjem, promocijo in sodobnimi orodji do  
zdravih in varnih delovnih mest”, ki ga je finančno podprl ZZZS.

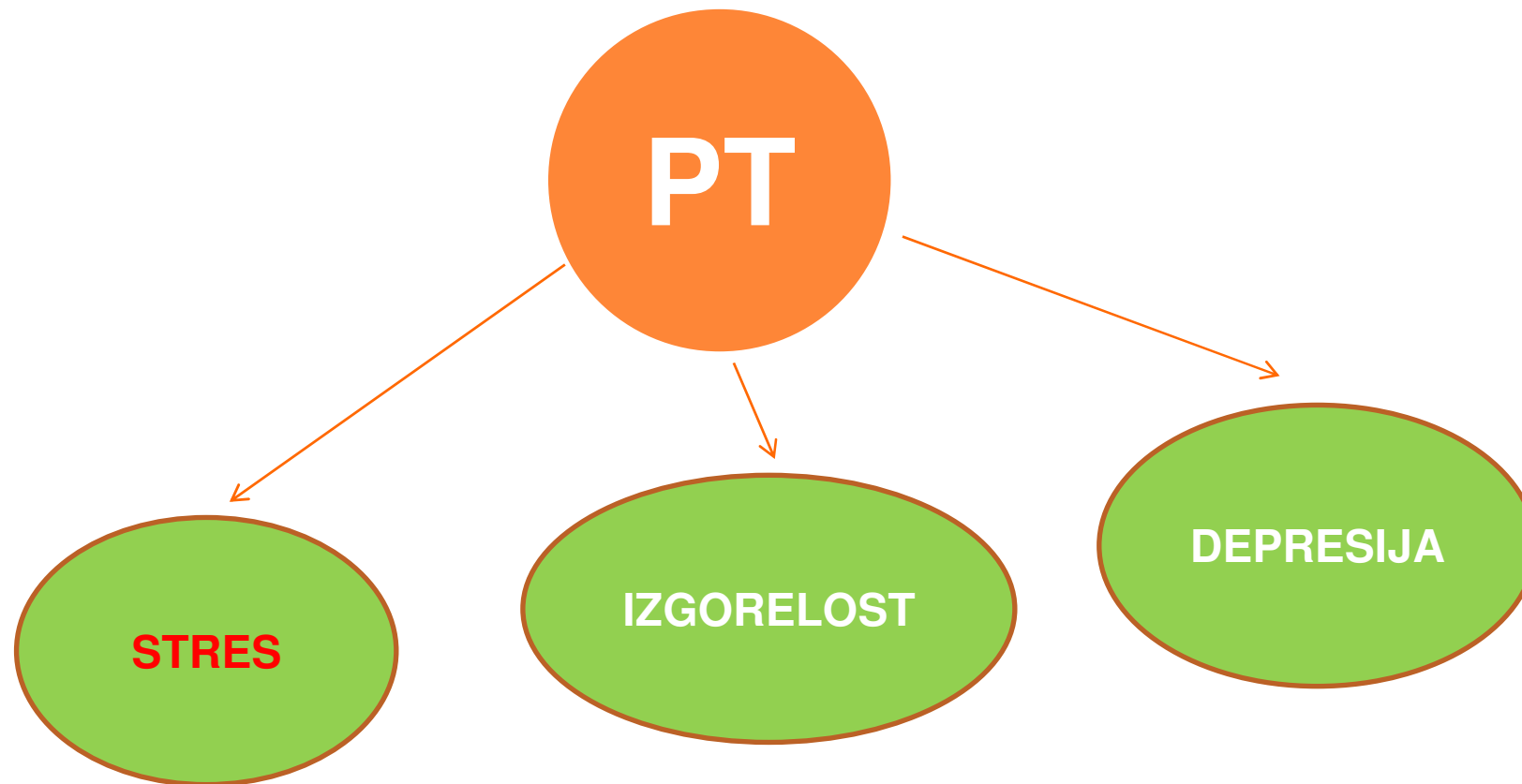
# Kažipot ...

- Kaj so psihosocialna tveganja (PT)
- Negativni učinki PT na delavca in delovno organizacijo
- Kaj je stres
- Stres na delovnem mestu:
  - Psihološki simptomi stresa
  - Negativne posledice stresa
- Izgorelost (Burnout)
- Model zahtev in nadzora (JD-C Model)
- Kako se lahko pred STRESOM obvarujemo

# Psihosocialna tveganja (PT) – 1.



## Psihosocialna tveganja (PT) – 2.



## NEUČINKOVITA KOMUNIKACIJA

NASPROTUJOČE SI  
ZAHTEVE

SLABO VODENJE

NESODELOVANJE

URNIKI

HIERARHIJA  
ODLOČANJA

POMANJKANJE KADRA

PREKOMERNE  
OBREMENTVE



# Pozitivni vplivi delovnega okolja

**STRUKTURA**

**POKLICNA IDENTITETA**



**SOCIALNA VKLJUČENOST**

**SOCIALNI STATUS**

**PROFESIONALNI IN OSEBNOSTNI  
RAZVOJ**



# Negativni vplivi delovnega okolja



# Negativni učinki psihosocialnih tveganj na posameznika

STRES POVEZAN Z DELOM

SLABO DUŠEVNO ZDRAVJE

IZGORELOST oz. "BURNOUT"

TEŽAVE S KONCENTRACIJO



ŠTEVILO NAPAK PRI DELU

TEŽAVE DOMA

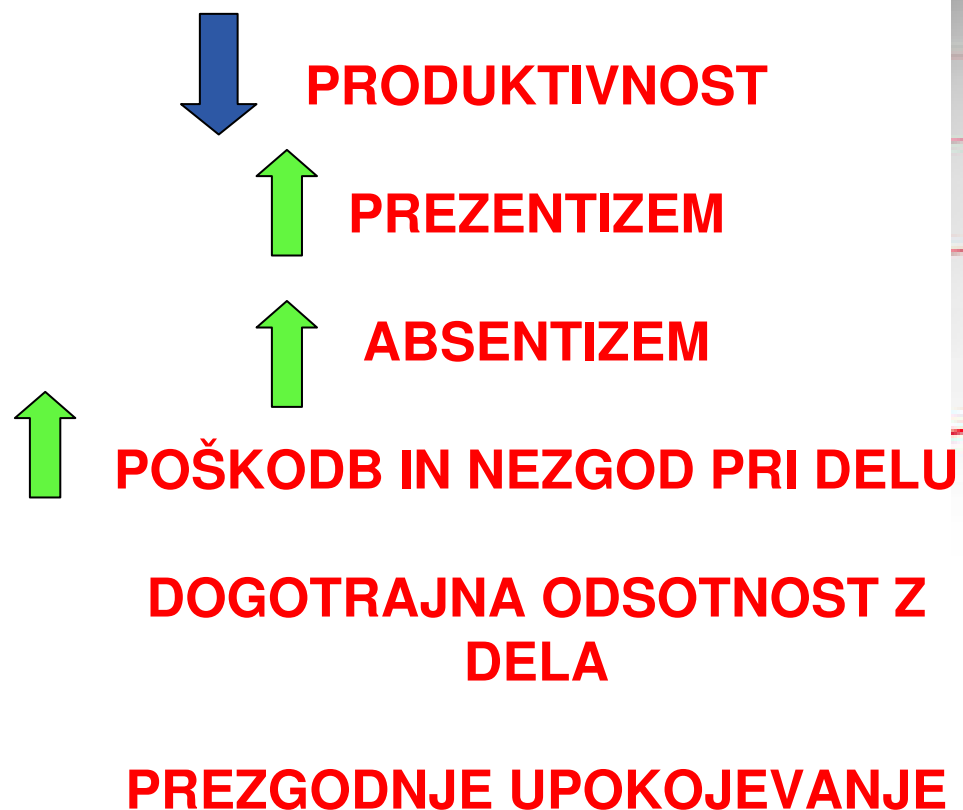
ZLORABA DROG IN ALKOHOLA

SLABO TELESNO ZDRAVJE





# Negativni učinki psihosocialnih tveganj na nivoju organizacije



# Kaj je STRES?



# Stres na delovnem mestu



**Podatki za EU: vsak 4. delavec**

**50 – 60 % vseh izgubljenih delovnih dni** → **velika škoda**

**Raziskava EUROFOUND 2014**



# Spreminjajoči se svet dela



število zaposlenih



potreba po prilagodljivosti:  
• znanje in spretnosti  
• naloge

negotovost zaposlitve



intenzivnost dela





# Vpliv stresa na posameznika je kompleksen

## TELO

- Glavoboli
- Mišična napetost
- Povišan krvni tlak
- Prebavne motnje
- Oslabljen imunski sistem

## MISLI

- Zaskrbljenost
- Črnogledost
- Rigidno mišljenje
- Neodločnost
- Nepremišljenost



## ČUSTVA

- Razdražljivost
- Depresija
- Apatija
- Vzkipljivost
- Nizka samopodoba

## VEDENJE

- Nespečnost
- Neješčnost
- Zloraba substanc
- Impulzivnost
- Umik

# Vpliv stresa na možgane

Stres vpliva na plastičnost možganov:

## HIPOKAMPUS

nosilec dnevnega spomina  
prostorskega spomina  
odgovoren za čustvene odzive

## FRONTALNI REŽENJ

nadzoruje miselne procese

## AMIGDALA

čustveno procesiranje, nosilec človeške obrambe



# Psihološki simptomi stresa na delovnem mestu

razdražljivost

nezadovoljstvo  
z delom

zaskrbljenost



pomanjkanje energije in  
navdušenja

občutek ujetosti

spremembe v vedenju





## Negativne posledice stresa na delovnem mestu

- slabo zdravje in počutje zaposlenih
- vpliv na produktivnost (absentizem, prezentizem, fluktuacija)
- težavno usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja



# IZGORELOST (*Burnout*)



# Prepoznavanje izgorelosti

## TELO

- Glavoboli
- Mišična napetost
- Povišan krvni tlak
- Prebavne motnje
- Oslabljen imunski sistem

## MISLI

- Zaskrbljenost
- Črnogledost
- Rigidno mišljenje
- Neodločnost
- Nepremišljenost



## ČUSTVA

- Razdražljivost
- Depresija
- Apatija
- Vzkipljivost
- Nizka samopodoba

## VEDENJE

- Nespečnost
- Neješčnost
- Zloraba substanc
- Impulzivnost
- Umik



**1. POMANJKANJE  
SPOŠTOVANJA,  
KOMUNIKACIJE**

**2. ČEZMERNI DELOVNI OBREMENITEVI**

**3. NASPROTUJOČE SI ZAHTEVNE IN  
NEJASNE VLOGE**



Napo is co-produced by a European Consortium:

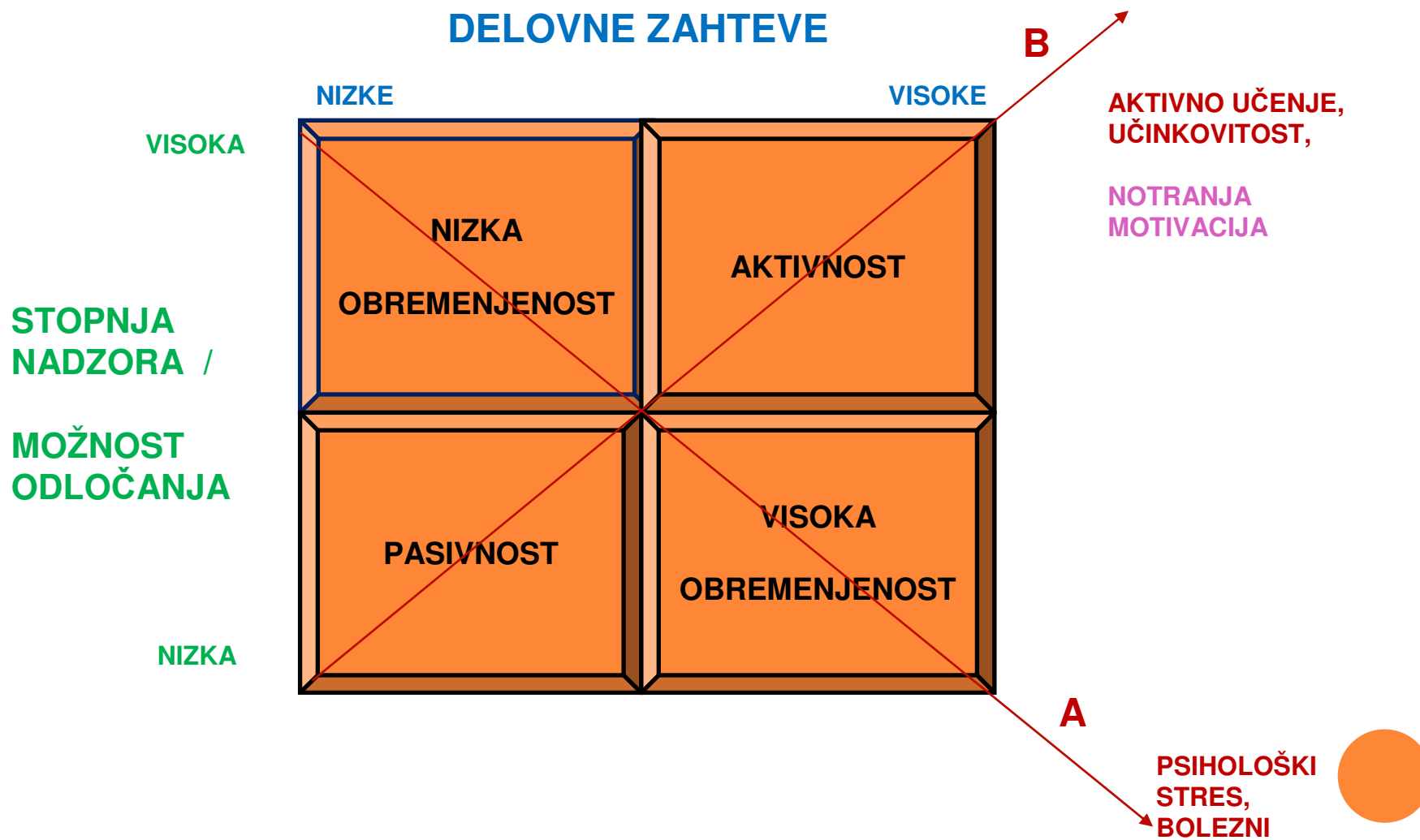


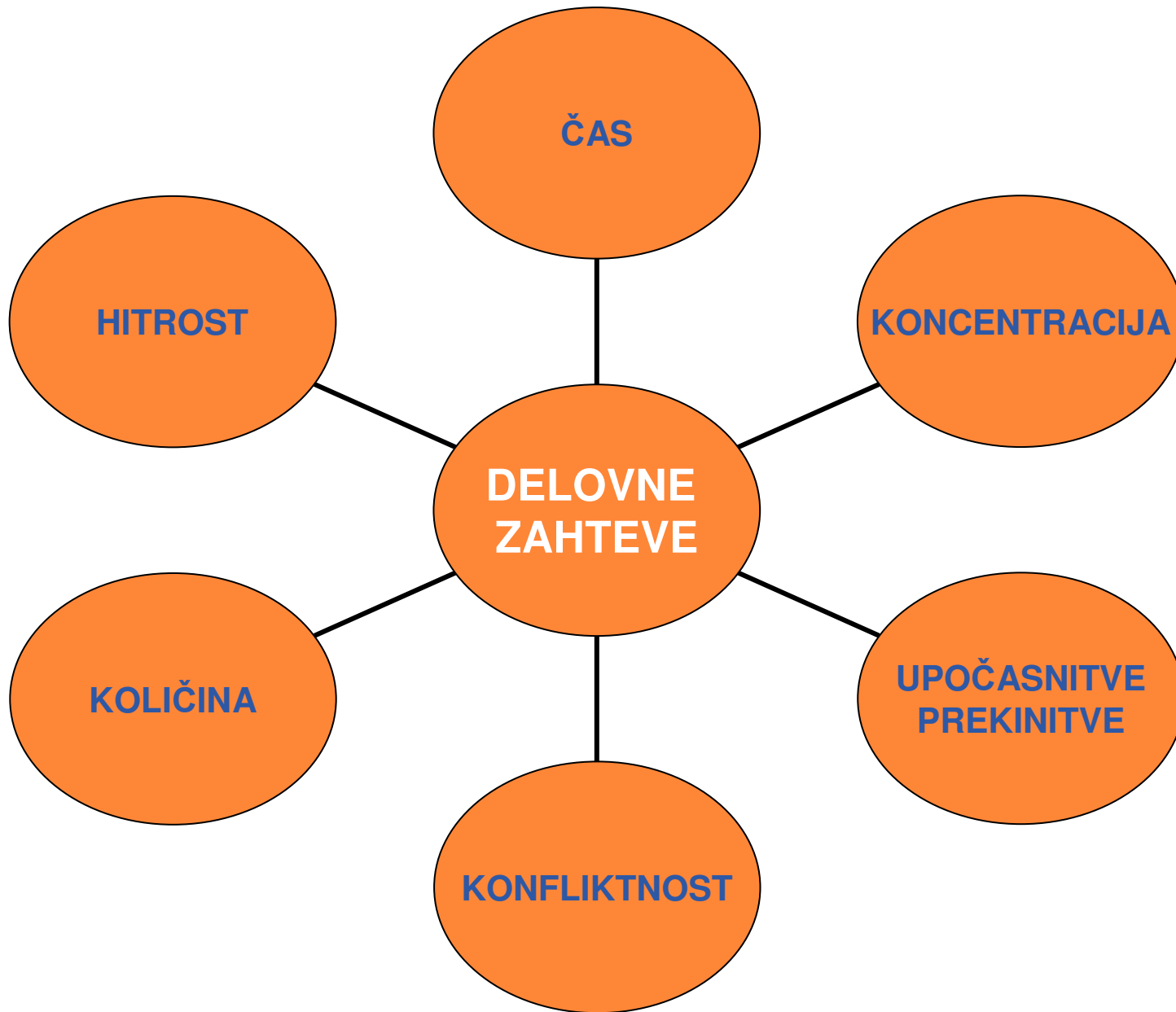
produced by VIA STORIA



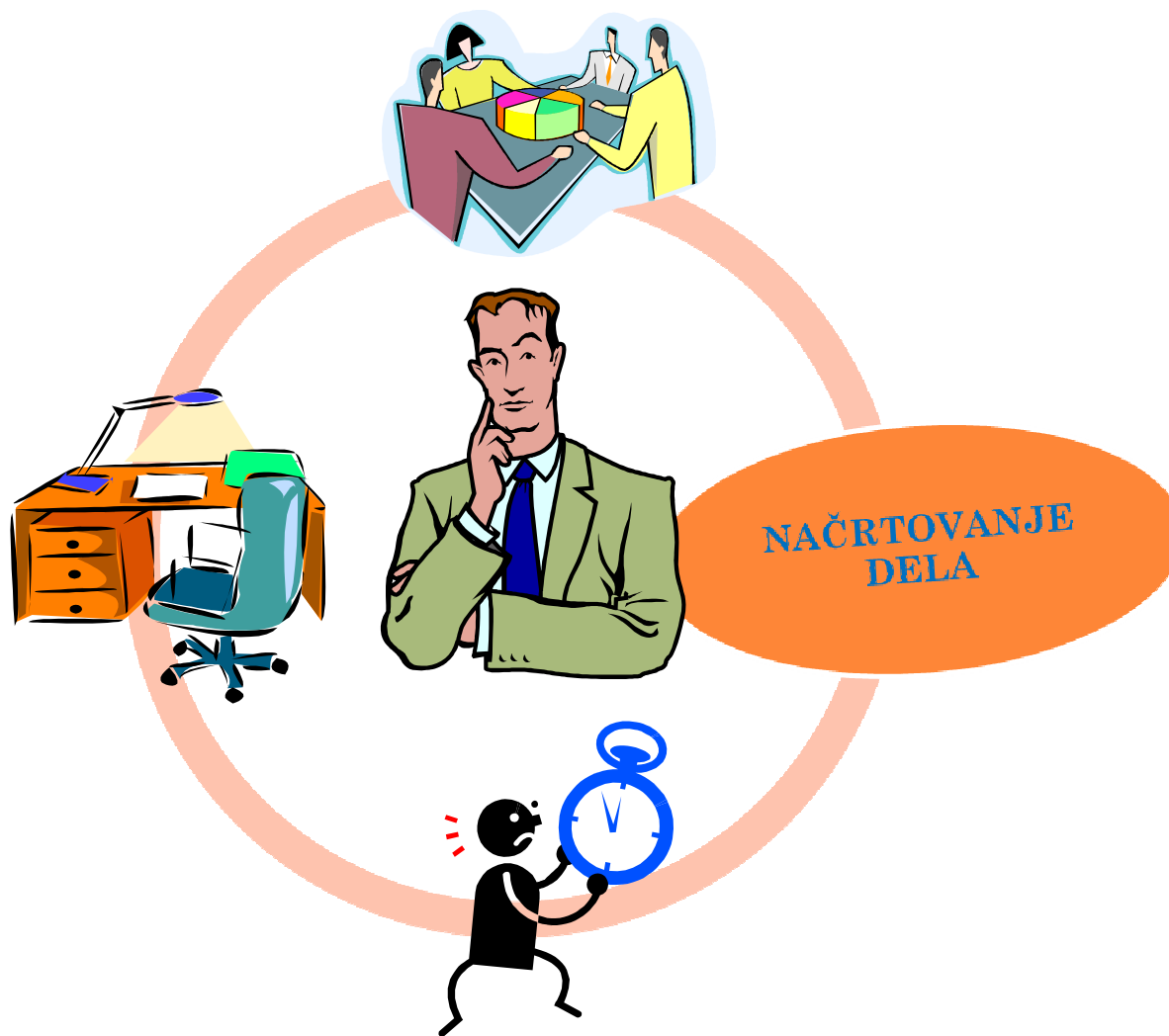
# KARASEK-OV MODEL ZAHTEV IN NADZORA (JD-C MODEL)

VIR: SCHNALL P., LANDBERGIS P.





# MOŽNOST ODLOČANJA = prava presoja + sprejemanje odločitev





# VODJA OBRATA



IZVAJANJE  
ODLOČITEV  
NADREJENIH

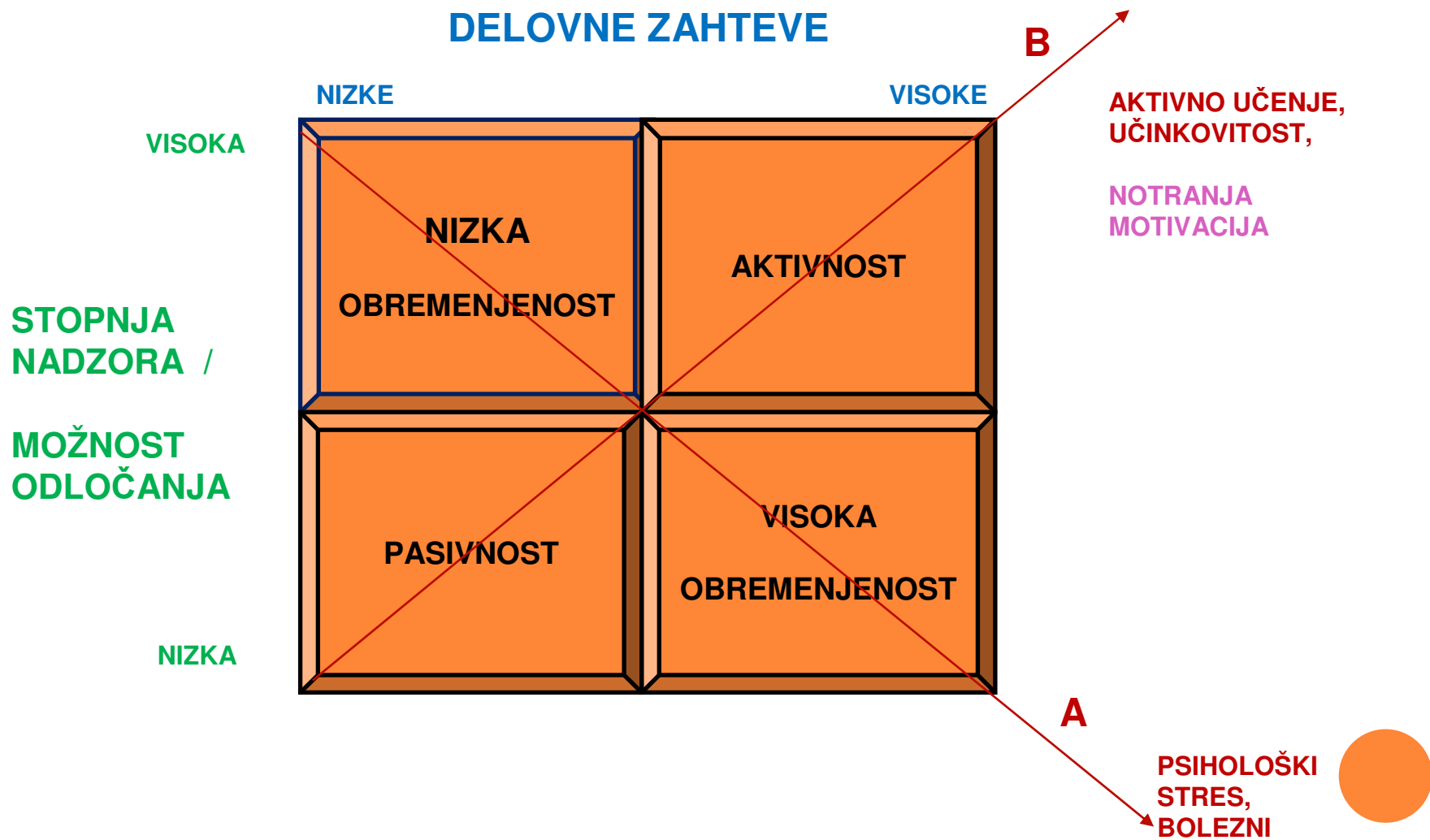
SKRB ZA  
PODREJENE





# KARASEK-OV MODEL ZAHTEV IN NADZORA (JD-C MODEL)

VIR: SCHNALL P., LANDBERGIS P.



**VISOKE DELOVNE ZAHTEVE**

**+**

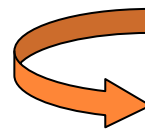
**NIZKA MOŽNOST ODLOČANJA**

**=**

**VELIKE PSIHIČNE OBREMENITVE**



**utrujenost, izčrpanost**

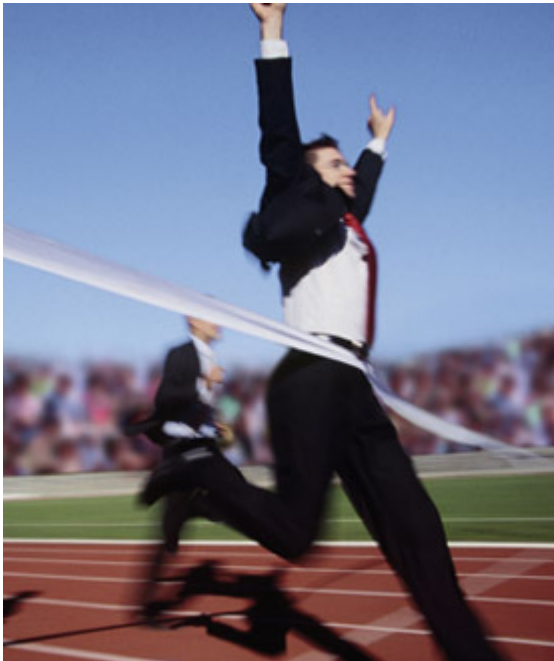


**druge psihične težave:**

- **anksioznost**
- **depresivnost**
- **zloraba alkohola**



# Notranja motivacija



motivacija zaradi dela samega



# SOCIALNA PODPORA

- instrumentalna
- čustvena

NADREJENI

SODELAVEC

DRUŽINA



PRIJATELJI



## Povzetek

- Kako pri visokih psihičnih zahtevah delovnega mesta preprečiti izčrpanost?

**Z visoko stopnjo avtonomije oz. možnostjo odločanja.**

- Kako do višje notranje motivacije?

**Z visoko stopnjo socialne podpore v delovnem okolju.**

**Prioriteta managementa: vzpodbujati potencial podpornega sistema med sodelavci.**



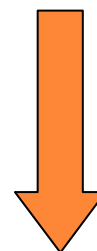
# Kako se lahko pred stresom obvarujemo?

## POSAMEZNIK

Kaj lahko storimo sami?



## ORGANIZACIJA



ZNAČILNOSTI  
POZITIVNEGA  
DELOVNEGA  
OKOLJA





# Kaj lahko storimo sami? 1.

## DELAVCI Z NIZKO STOPNJO IZGORELOSTI

- HOBI
- REDNA FIZIČNA AKTIVNOST
- SAMOSTOJNOST PRI DELU
- VEČ DELOVNIH IZKUŠENJ



tehnik je mnogo

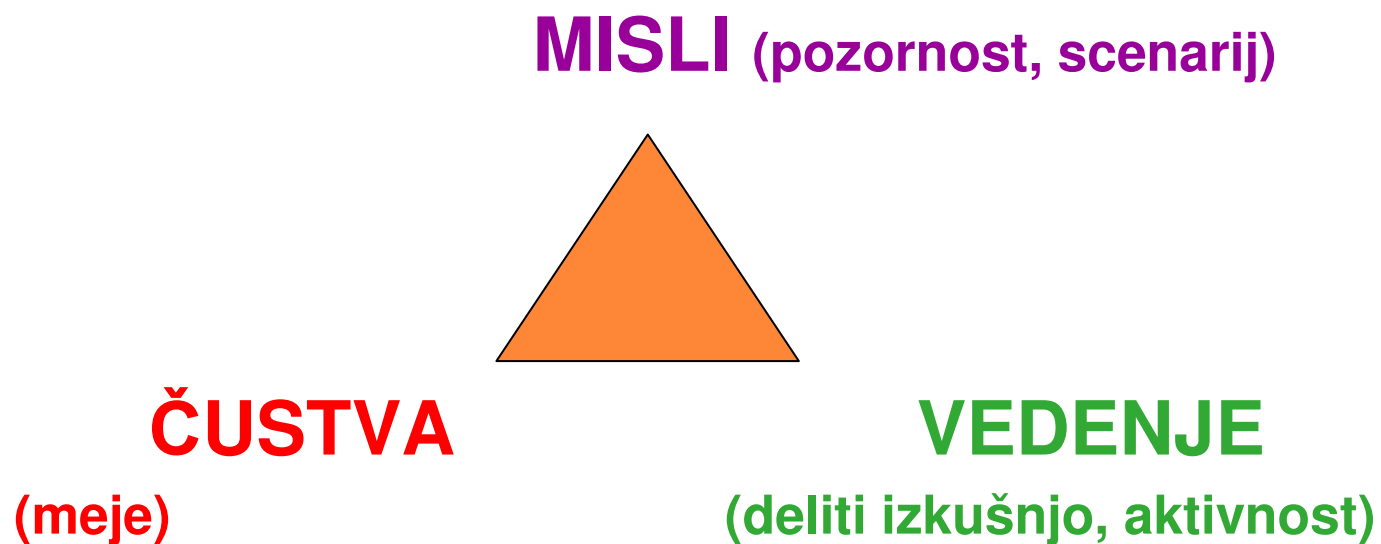
ni univerzalnega recepta

vsak naj sam presodi kaj mu pomaga



## Kaj lahko storimo sami? 2.

### 1. Za zmanjšanje **KRATKOTRAJNEGA STRESA?**



## Kaj lahko storimo sami? 3.

### 2. Za zmanjšanje DOLGOTRAJNEGA STRESA?

- Zdrav način življenja
- Kvalitetno preživljanje časa
- Načrtovanje aktivnosti
- Sprememba bazičnih prepričanj (*nikoli ne bom...*)
- List hvaležnosti ...

- 
- 
- 



## Kaj lahko storimo sami? 4.

### 3. Če potrebujemo **POMOČ**?

- Usmerimo se na **SIMPTOME**
- Poiščimo pomoč **ZDRAVNIKA**
- Poiščimo **PSIHOLOŠKO POMOČ**:
  - **KRIZNA INTERVENCIJA**
  - **PODPORNE SKUPINE**
  - **SVETOVANJE**
  - **PSIHOTERAPIJA**



# Značilnosti pozitivnega delovnega okolja – 1.



**VISOKO  
ZADOVOLJSTVO  
Z DELOM**

**MOTIVACIJA ZA RAZVOJ  
POTENCIALOV**



# Značilnosti pozitivnega delovnega okolja – 2.

**VISOKA PRODUKTIVNOSTI**

**NIZEK ABSENTIZEM**

**NIZKA FLUKTUACIJA**



# Glavni dejavniki pozitivnega delovnega okolja

1



2 - 5



# Glavni dejavniki pozitivnega delovnega okolja

6





# Glavni dejavniki pozitivnega delovnega okolja

7



8



# Glavni dejavniki pozitivnega delovnega okolja

9

## OSNOVNI CERTIFIKAT



**Družini  
prijazno  
podjetje**

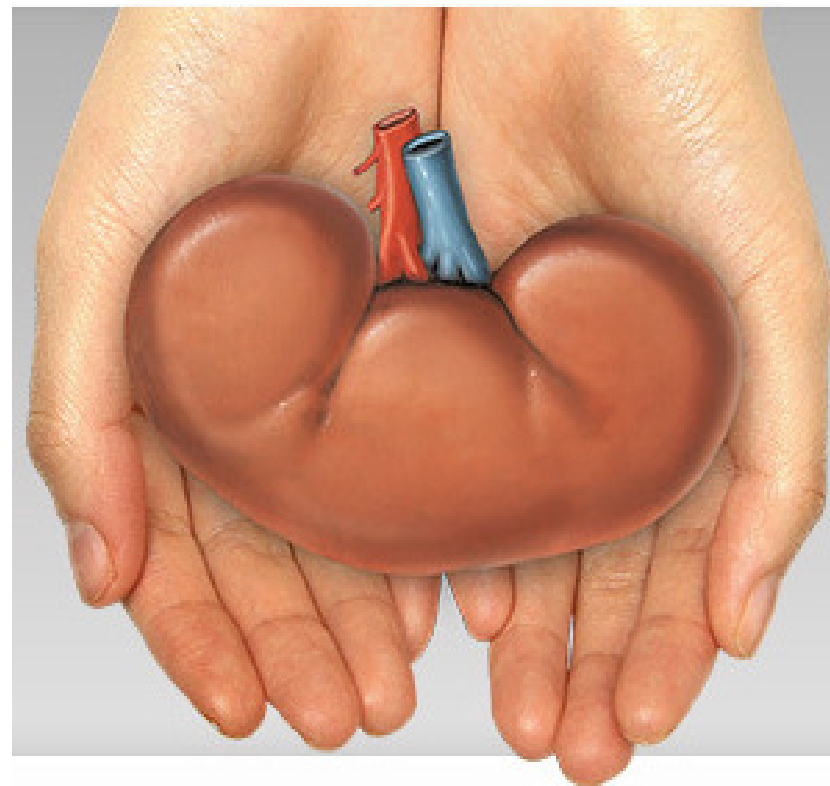




# Projekt implementacije Čili za delo v UKC Ljubljana



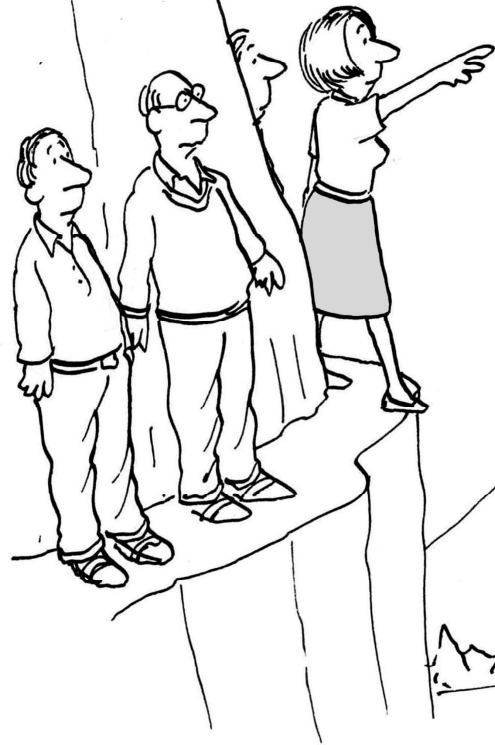
## 2 nivoja programa



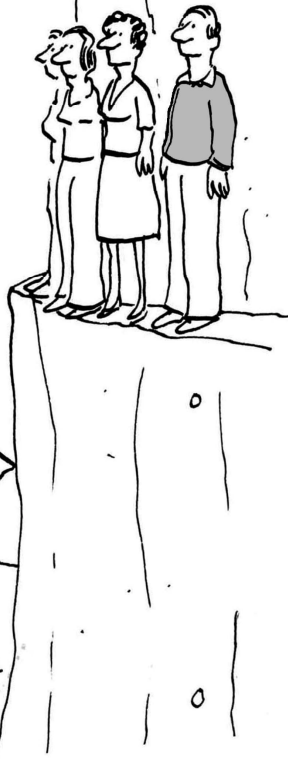
**DANSKI PRIMER**



COME  
OVER  
HERE



HOW?



# Supervizija

## Potek:

1x mesečno

60 minut

Obravnane teme



[natasa.dernovscek@guest.arnes.si](mailto:natasa.dernovscek@guest.arnes.si)



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije

[www.zzzs.si](http://www.zzzs.si)



**Projekt ProZDRAV2 “Z ozaveščanjem, promocijo in sodobnimi orodji do zdravih in varnih delovnih mest”, ki ga je finančno podprl ZZZS.**

