



► Stres na radnom mjestu

Stres povezan s poslom situacija je u kojoj čimbenici posla u interakciji s radnikom mijenjaju njegovo psihološko ili fiziološko stanje do te mjere da odstupa od normalnog funkcioniranja, a rezultat su neodgovarajućih zahtjeva radne okoline koji su u neskladu s mogućnostima zaposlenih. Stres na poslu stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život. Još prije desetak godina Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom, a otada se stres na poslu još povećao zbog produbljene globalne krize i nezaposlenosti.

Među čimbenicima koji su izvor stresa na poslu mogu se izdvojiti: čimbenici radnog okoliša (opasni fizikalni uvjeti rada ili oni koji se percipiraju kao neugodni; buka, zagađenje zraka, ergonomski neprilagođeni radni uvjeti, prenapučenost) te psihosocijalni organizacijski čimbenici (međuljudski odnosi, podjela poslova, jasna i nedvosmislena komunikacija, radna atmosfera i sl.) koji nisu u potpunosti identificirani, niti su im utvrđene referentne vrijednosti koje bi mogle biti osnova za preventivne intervencije na radnom mjestu.

Izvori profesionalnog stresa mogu biti:

- ▶ unutrašnji – oni koji prvenstveno ovise o pojedincu, osobinama ličnosti, prethodnom iskustvu, stilu rada, sustavu vrijednosti i slici koju ima o sebi. Očituju se kao nerealna očekivanja od posla i od sebe koja nadilaze radni realitet, potreba za stalnom i potpunom kontrolom situacije, pretjerana vezanost za posao i osjećaj pojedinca da snosi svu odgovornost, identifikacija s poslom u tolikoj mjeri da to postaje glavni ili jedini sadržaj i smisao života, jedino područje potvrđivanja, neprepuštanje (delegiranje) dijelova poslova drugima; pretjerana upornost, rigidnost i tvrdoglavost u postizanju cilja po bilo koju cijenu.

- ▶ vanjski – oni koji su povezani s radnim uvjetima i organizacijom rada te koji izviru iz odnosa s drugim ljudima.

Sindrom sagorijevanja na poslu jedan je od najnepovoljnijih posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu.

Najčešći su znaci: osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti, gubitak osjećaja osobne vrijednosti, negativizam vezan za sebe i za ciljeve posla ili organizacije u kojoj pojedinac radi, gubitak zanimanja za suradnike, cinizam i neosjetljivost za druge, osjećaj bespomoćnosti i beznađa, pesimizam (“ionako se ništa ne može učiniti”), razdražljivost i niska tolerancija na frustraciju, srdžba kao česta emocija, neprijateljstvo, sumnjičavost, rigidnost i neprilagodljivost, povlačenje u socijalnim odnosima, učestaliji sukobi i agresivni ispadi, povećana upotreba alkohola, duhana, stimulirajućih sredstava i lijekova, izostajanje s posla, osjećaj opće slabosti, učestalo pobolijevanje, preosjetljivost na podražaje (zvukove, mirise, toplinu i sl.), komunikacijske poteškoće, gubitak seksualnog interesa i nastanak seksualnih problema te tjelesni simptomi: glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane, gastrointestinalni poremećaji.

Što možemo učiniti kako bismo izbjegli sindrom sagorijevanja na poslu (“burn out“)?

- ▶ biti usredotočeni – koncentrirati se na rad, argumentirati svoje mišljenje i dokazati da ste u pravu
- ▶ naučiti reći “NE”, raditi na jačanju samosvijesti
- ▶ ukoliko se ne može promijeniti posao, barem se može promijeniti stav – naučiti postaviti granice i držati ih se
- ▶ izbjegavati poslove u kojima uvijek moramo sebe davati drugima, osim ako nismo dobri u primanju od drugih
- ▶ ne dopustiti da posao zavlada životom – prekovremeni

rad negativno utječe na sposobnost da se taj posao radi duže razdoblje

- ▶ pronaći jedno ili dvoje kolega s kojima možemo razgovarati i podijeliti svoje poteškoće
 - ▶ planirati i organizirati svaki dan
 - ▶ zadržati aktivan društveni život i ne odreći se svojih hobija.
- ▶ **SASTAVNI SU DIO DOBROGA PSIHIČKOG ZDRAVLJA ŽIVOTNA RADOST I DOBRO RASPOLOŽENJE, NA KOJE POVOLJNO UTJEČU DOBRI ODNOSI U OBITELJI, ALI I NA RADNOM MJESTU, U ŠKOLI I U SLOBODNO VRIJEME.**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

