

Ar jau laikas susirūpinti?

Įvertinkite pateiktus teiginius.

Sumuokite neigiamus atsakymus:

- esate tas ir ten, kur norite būti;
- darbas jus stimuliuoja ir domina;
- jums lengva „užgesti“ dienos pabaigoje;
- turite pakankamai laiko savo darbams atlikti;
- dienos pabaigoje jūs patenkintas pasiektais rezultatais;
- turite su kuo aptarti savo problemas;
- nesunkiai priimate kritiką;
- darbe jus vertina;
- darbe skiriate laiko ir sau;
- esate patenkintas gaunama alga ir užimamomis pareigomis;
- jūs – komandos dalis;
- jums aišku, ko iš jūsų reikalaujama darbe;
- dirbdamas žvelgiate į priekį;
- jūs darote svarbius sprendimus savo gyvenime;
- gerbiate save;
- gerbiate kolegas;
- jūsų darbas įdomus ir svarbus.

Sumuokite teigiamus atsakymus:

- jei darbe skiriate laiko sau, jaučiatės dėl to kaltas;
- darbas – svarbiausias dalykas jūsų gyvenime;
- vadovas neleidžia jums dirbti savo darbo taip, kaip jūs norėtumėte;
- negalite išsivaduoti iš rutinos;
- esate per daug užsiėmęs, kad atostogautumėte;
- dirbate pripuolamai ir nereguliariai.

Jei per 6 mėnesius jūsų gyvenime įvyko kuris nors iš toliau nurodytų įvykių, už kiekvieną pridedama 10 taškų:

- mirtis (sutuoktinio, giminių, draugų),
- išsiskyrėte,
- vedėte / ištekėjote,
- išėjote į pensiją,
- pakeitėte socialinį vaidmenį,
- pakeitėte gyvenamąją vietą.

Sudėkite taškus: 0–30 taškų reiškia, kad nejaučiate streso; 31–45 taškai – patiriate vidutinį stresą; 46–65 taškai – išgyvenate stiprų stresą; 66 ir daugiau taškų – jums reikia pagalbos.

- Pasaulyje 3 kartus iš 5 pas gydytojus apsilankoma dėl su stresu susijusių problemų.
- 71 proc. lietuvių teigia, kad jų darbas yra įtemptas ir sukelia stresą.
- Kiekvienais metais ES šalys išleidžia apie 20 milijardų eurų, kad būtų įveiktas stresas darbe.

Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius, tel. (8 5) 267 1811
www.vpsc.lt

Išleido VšĮ „Sorre“

STRESAS DARBE



Stresas, arba įtampos būseną, – tai visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, kuriomis žmogaus organizmas atsako į nepalankius veiksnius.

Stresas nėra liga, tačiau ilgalaikis stresas sumažina darbo našumą ir gali tapti blogos sveikatos priežastimi.

Stresas – psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, kurios galima išvengti ar ją sumažinti. Pozityvus stresas padeda susikonzentruoti ir pasiekti geriausių rezultatų.

Vienodi dirgikliai sukelia nevienodus išgyvenimus. Ta pati situacija vieniems atrodo visiškai patenkinama, kitiems sukelia stresą. Stresas priklauso nuo asmenybės savybių, auklėjimo, aplinkos sąlygų. Tačiau net ir tuos, kuriems būdinga emocinė pusiausvyra, per didelis darbo krūvis, nepalankios darbo aplinkos sąlygos paveikia neigiamai.

Stresas darbe yra pripažįstamas kenksmingu darbo aplinkos veiksniu – tokiau pat, kaip triukšmas, vibracija, pavojingos cheminės medžiagos. Tai organizmo būseną, kylanti dėl netikėtų nepalankių aplinkybių, sutrikdančių darbinę veiklą.

Dažniausiai stresą darbe sukelia:

- laiko trūkumas ar per greitas darbo tempas;
- ribota sprendimų laisvė;
- nepakankama viršininkų ar kolegų parama ir pripažinimo stoka;
- neaiškios darbo, pareigybės instrukcijos;
- pusiausvyros tarp darbuotojų teisės ir atsakomybės stoka;
- kompetencijos trūkumas;
- darbo įvertinimo ir užmokesčio stoka;
- baimė prarasti darbą;
- pavojingas darbas;
- darbas, atliekamas izoliuotai nuo kitų darbuotojų;
- konkurencija;
- darbo aplinkos veiksniai (cheminiai, fizikiniai, biologiniai, ergonominiai, fiziniai).

Streso požymiai

Psichologiniai: nerimas, baimė, įtampa, irzlumas, pusiausvyros praradimas, pasitikėjimo savimi trūkumas, užmaršumas, negatyvumas, negebėjimas susitelkti, prislėgta nuotaika.

Fiziologiniai: prakaitavimas, pagreitėjęs kvėpavimas, galvos skausmai, silpnumas, pykinimas, nemiga, priklausomybė nuo tabako, alkoholio ar vaistų, valgymas per daug ar per mažai.

Socialiniai: išsiblašymas, nedėmesingumas, nelaimingi atsitikimai, perdėta reakcija, pykčio protrūkiai, nerišli kalba, žmonių vengimas, nedalyvavimas socialiniuose įvykiuose, agresyvus vairavimas.

Elgesio: sustingimas, nesugebėjimas planuoti, idėjų neturėjimas, dažnas galvojimas apie praeitį, terminų nesilaikymas.

Dėl streso darbe:

- pažeidžiamas darbo laiko grafikas;
- mažėja darbo produktyvumas;
- priimami netinkami sprendimai;
- daugėja klientų skundų;
- didėja darbuotojų kaita;
- daugėja nelaimingų atsitikimų darbe;
- daugėja ne darbo dienų.

Kaip įveikti stresą?

- darbo dienos pradžioje arba pabaigoje suskirstykite darbus į grupes – nuo neatidėliotinių iki „galinčių palaukti“;
- pasilikite laiko nenumatytiems darbams;
- stenkitės neatidėlioti;
- vienu metu dirbkite tik vieną darbą;
- jeigu sergate, neikite į darbą;
- pajvairinkite darbo rutiną kuo nors, kas įdomu;
- ant rašomojo stalo laikykite tik tuos daiktus, kurių reikia dirbant;
- išklausykite kritiką ir išsiaiškinkite jos esmę;
- jei padarėte klaidą, pripažinkite ją ir stenkitės ištaisyti;
- jeigu nesate kaltas, ramiai paaiškinkite, kodėl nesutinkate su kritika;
- su kolegomis palaikykite gerus santykius;
- su pagarba žiūrėkite į kito žmogaus asmeninius reikalus;
- nepamirškite konfidencialumo;
- palaikykite gerus santykius su viršininkais;
- visada klauskite, jeigu nurodymai neaiškūs;
- rodykite iniciatyvą.