

Negativan utjecaj stresa na naša tijela

Priručnik za edukatore



Stres i naša tijela

Razumijevanje stresa

Mjesto rada može biti stresno okruženje i za zaposlenike i poslodavce. Iako je neki stres povezan s poslom normalan, primjerice kada postoji rok za posao ili rješavanje sukoba, nije zdravo da stres bude stalan čimbenik na vašem radnom mjestu. Osim toga, prekomjeran ili dugotrajan stres može negativno utjecati na vaše fizičko, emocionalno i mentalno blagostanje.

Kronični stres također može utjecati na vaše performanse i produktivnost u radu, što se zauzvrat može nastaviti na stres u vašem poslovnom životu.

Kao takav, prvi korak kako bi se zaštitili od učinka stresa je razumjeti zajedničke uzroke stresa. Razumijevanjem uzroka stresa, možete početi poduzimati korake za smanjenje razine stresa koji će poboljšati vaše blagostanje u cjelini. Stres na radnom mjestu može biti uzrokovan nizom čimbenika – od teških menadžera do teških radnih opterećenja ili loših radnih uvjeta ili nezdrave kulture tvrtke. Kako bismo pomogli vama i vašoj grupi da utvrdite uzroke stresa na vašem radnom mjestu, sastavili smo popis najčešćih uzroka stresa koji se javljaju u profesionalnim okruženjima. Uzmite minutu da pročete kroz ovaj popis, i vidjet ćete ako bilo koji od tih čimbenika može doprinijeti razini stresa:

- Nejasne uloge: Stres na radnom mjestu može se pojaviti za zaposlenike koji ne razumiju u potpunosti svoju ulogu ili ako im nije pružena dostatna potpora ili osposobljavanje za obavljanje svoje uloge na radnom mjestu.
- Ravnoteža između poslovnog i privatnog života: rad nedruštvenih sati, dugogodišnji rad u smjeni itd.
- Preopterećenje tehnologijom: poslodavci koji postavljaju nerealne zahtjeve zaposlenicima, kao što je odgovaranje na poruke e-pošte, telefonski pozivi ili druge radne aktivnosti izvan radnog vremena mogu uzrokovati dodatni stres.
- Loše fizičko radno okruženje: Nedostatak zaštitne odjeće, udobna sjedala, odgovarajuća rasvjeta ili odgovarajuća oprema. Radna mjesta koja su prevruća, prehladna, prebučna.
- Nedovoljno kvalificirani za radne zadatke: Poslodavci traže od zaposlenika da obavljaju zadatke za koje nisu dovoljno kvalificirani ili iskusni.
- Zabrinutost zbog sigurnosti radnih mjesta i plaće: menadžeri i poslodavci koji ne obavještavaju zaposlenike o odlukama poduzeća koje bi mogle utjecati na njihov posao mogu uzrokovati stres.

- Loše ili neadekvatno upravljanje: Slabo ili neučinkovito vodstvo i upravljanje zaposlenicima mogu ostaviti osjećaj da im nedostaje smjer ili podrška.
- Prekomjerno upravljanje: mikroupravljanje može utjecati na samopoštovanje i povjerenje zaposlenika u njihove sposobnosti za obavljanje posla.
- Tvrtka s kulturom krivnje: Ako postoji nezdrava kultura u tvrtki, zaposlenici se mogu bojati priznati pogreške ili pogriješiti stvari.
- Promjena u odnosima s kolegama: promocije ili smanjivanje razine posla mogu dovesti do promjene u odnosima s kolegama, što može dovesti do sukoba s kolegama.
- Maltretiranje i uznemiravanje: Slučajevi zlostavljanja, uznemiravanja i zastrašivanja zaposlenika od strane menadžera i /ili vršnjaka mogu uzrokovati stres.
- Sukob s kolegama: sukob s kolegama, osobito ako je prijavljen i a ne rješavaju ga menadžeri, može uzrokovati dugotrajnu, kroničnu anksioznost.
- Pretjerano razmišljanje i opsesivno razmišljanje
- Briga
- Poteškoće u donošenju odluka
- Emocionalni simptomi:
 - Osjećaj tjeskobe, nervoze, uznemirenosti
 - Emocionalni odgovori na svakodnevne događaje
 - Depresija i tuga
- Fizički simptomi:
 - Bolovi u ramenu, vratu i leđima od stresa
 - Glavobolje i migrene
 - Osjećaj stezanja u prsima
- Simptomi ponašanja:
 - Promjena u redovitim navikama – jedenje više ili manje, konzumiranje previše alkohola, pušenje po prvi put ili više nego obično, itd.
 - Povlačenje iz društvenih situacija i sastanaka zbog brige i tjeskobe uzrokovane stresom.

Simptomi stresa

Sljedeći popisi pruža primjere simptoma koje možete primijetiti u svakoj kategoriji.

- Kognitivni simptomi:
 - Gubitak pamćenja

Prepoznavanje kada ste pod stresom!

Pa kako znate da li vi ili član vaše lokalne mreže doživljavate stres? Ako mislite da vi ili netko koga poznajete doživljavate **kognitivne simptome** stresa, postavite si sljedeća pitanja:

- Imate li problema s koncentracijom?
- Imate li često jureće misli koje ne možete kontrolirati?
- Da li previše razmišljate?
- Da li ponovno vrtite događaje od dana u glavi iznova i iznova?
- Imate li neobične snove?
- Kada razmišljate o prošlim, sadašnjim ili budućim događajima ili situacijama, da li se uvijek usredotočite na negativne aspekte?

Da biste otkrili ako imate **emocionalne simptome**, zapitajte sebe ili svoju grupu sljedeće:

- Primjećujete li da se osjećate više emotivno nego inače?
- Jeste li skloni ispadima ljutnje, bijesa, tuge?
- Jeli vjerojatno da će početi plakati ako nešto ne ide kako treba u poslu?
- Da li se lako iritirate?
- Imate osjećaj panike, ili osjećaj da nemate posao pod kontrolom, ili određene aspekte toga?
- Osjećate li se depresivno ili bespomoćno kada pomislite na određene poslovne situacije ili vaše radno opterećenje?
- Doživljavate li anksioznost kao rezultat vašeg rada?

Kako bi se utvrdili **fizički simptomi** stresa, postavite sljedeća pitanja:

- Imate li stalan nedostatak energije?
- Osjećate li se letargičano i nedostaje li vam motivacija?
- Bolujete li od običnih glavobolja ili migrena?
- Patite li redovito od bolova u leđima, ramenima ili vratu?
- Osjećate li se u stresu zbog gubitka kose?
- Jeste li primijetili bilo kakve promjene na koži – patite li od svrbeža kože?
- Imate li bolnu i napetu vilicu?

Za sumnju na **bihevioralne simptome** stresa, upitajte sljedeće:

- Jedete li da se smirite ili da se osjećate bolje?
- Pušite li više cigareta nego ranije na drugim poslovima?
- Pijete li sada više alkohola nego u prethodnim zaposlenjima?
- Smatrate li da se previše širite?
- Jeste li primijetili da se povlačite iz društvenih skupina ili se odsijecate od drugih?
- Da li odugovlačite zadatke?
- Jeste li dovoljno spavali?
- Je li vam teško ustati ujutro?
- Jeste li počeli gristi nokte, ili ste preuzeli druge živčane navike?

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

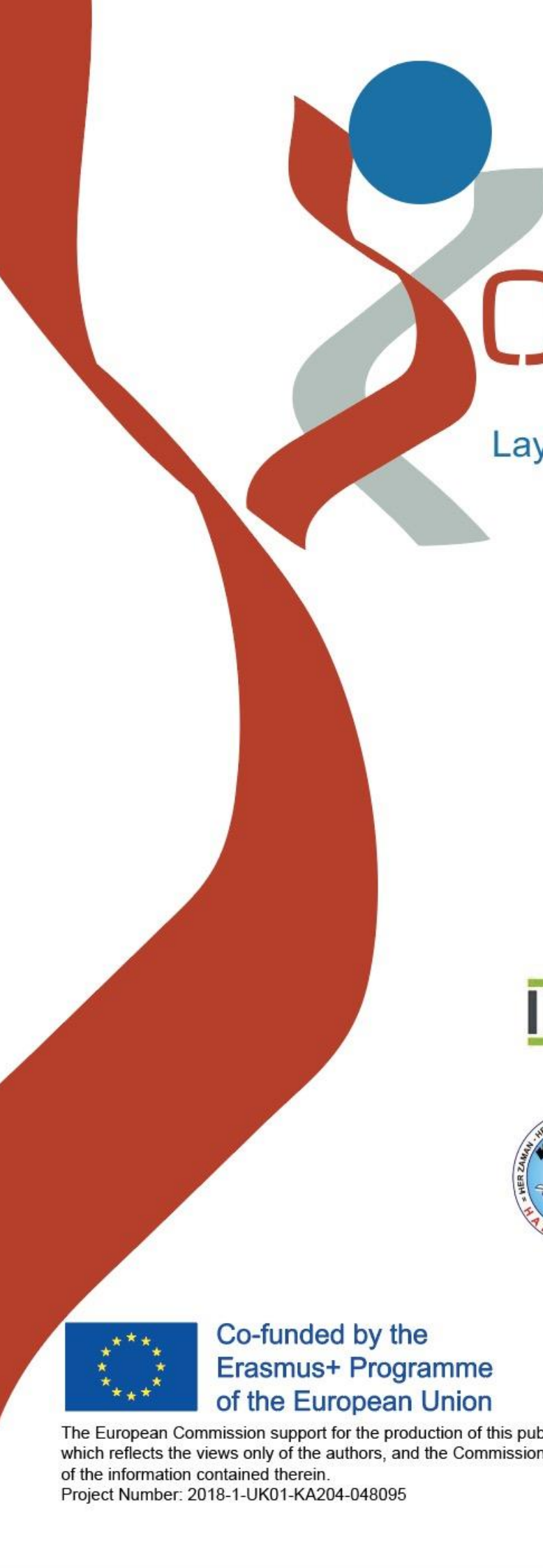
Ovaj priručnik predstavlja neke informacije o stresu i negativnom utjecaju koji može imati na naše zdravlje. Naime, ima za cilj istaknuti neke od simptoma koje možete iskusiti i koji se mogu identificirati ako imate stres i to uključuje pitanja koja će omogućiti vama i članovima lokalne mreže da razumijete ako oni doživljavaju stres i kakav učinak to ima na njihovo zdravlje. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odgledate kratko video predavanje, a zatim vodite grupnu raspravu o stupnju stresa u njihovim životima.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom. Ova prezentacija sadrži kopiju svih pitanja za prepoznavanje simptoma stresa. Predlažemo da kao dio aktivnosti grupe koristite ovaj PowerPoint i kao grupa riješite ta pitanja kako biste utvrdili imaju li ljudi stres i koje simptome imaju.

Grupna aktivnost

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o stresu i utjecaju koji ima na naša tijela. Za to koristite slajdove 3-6 u pratećoj prezentaciji programa PowerPoint. Pročitajte sva pitanja polako,

dopuštajući vrijeme za članove grupe da podijele ako doživljavaju simptome stresa, i objasne kako to utječe na njihovo cjelokupno zdravlje i ono što oni misle da je uzrok toga. Zatim kao grupa, možete brainstormati mehanizme koje pojedinac može koristiti za ograničavanje utjecaja koji stres ima na njihova tijela.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095