

Negatywny wpływ stresu na nasze ciało

Podręcznik korepetytora



Stres i nasze ciała

Zrozumienie naszego stresu

Miejsca pracy mogą być stresujące zarówno dla pracowników, jak i pracodawców. Chociaż niektóre rodzaje stresu związanego z pracą są normalne, na przykład gdy jest termin na pracę lub konflikt do rozwiązania, nie jest zdrowe, aby stres był stałym czynnikiem w miejscu pracy. Ponadto nadmierny lub długotrwały stres może mieć negatywny wpływ na Twoje samopoczucie fizyczne, emocjonalne i psychiczne.

Przewlekły stres może również wpłynąć na wydajność i produktywność w pracy, co z kolei może utrwalić stres w życiu zawodowym.

Jako taki, pierwszym krokiem do ochrony przed skutkami stresu jest zrozumienie wspólnych przyczyn stresu. Rozumiejąc przyczyny stresu, możesz zacząć podejmować kroki w celu zmniejszenia poziomu stresu, który poprawi ogólne samopoczucie. Stres w miejscu pracy może być spowodowany przez szereg czynników - od trudnych menedżerów po duże obciążenie pracą, złe warunki pracy lub niezdrową kulturę firmy. Aby pomóc Tobie i Twojej grupie w zidentyfikowaniu przyczyn stresu w miejscu pracy, przygotowaliśmy listę najczęstszych przyczyn stresu, które występują w środowisku zawodowym. Poświęć chwilę,

aby przejść przez tę listę i sprawdź, czy którykolwiek z tych czynników może przyczyniać się do Twojego poziomu stresu:

- Dwuznaczność roli: Stres w miejscu pracy może wystąpić w przypadku pracowników, którzy nie w pełni rozumieją swoją rolę lub nie otrzymują wystarczającego wsparcia lub szkolenia, aby mogli pełnić swoją rolę.
- Równowaga między pracą a życiem prywatnym: Praca w niespołecznych godzinach, długie godziny pracy, praca w systemie zmianowym itp. może mieć negatywny wpływ na życie rodzinne i osobiste, zwiększając stres osobisty.
- Przeciążenie technologiczne: Pracodawcy stawiający pracownikom nierealne wymagania, takie jak odpowiadanie na e-maile, rozmowy telefoniczne lub inne działania poza godzinami pracy, mogą powodować dodatkowy stres.
- Słabe fizyczne środowisko pracy: Brak odzieży ochronnej, wygodnego siedzenia, odpowiedniego oświetlenia lub odpowiedniego wyposażenia. Miejsca pracy, które są zbyt gorące, zbyt zimne, zbyt hałaśliwe.

- Niedostateczne kwalifikacje do wykonywania zadań służbowych: Pracodawcy zwracają się do pracowników o wykonywanie zadań, które nie są wystarczająco wykwalifikowane lub doświadczone, aby je wykonywać.
- Obawy o bezpieczeństwo pracy i wynagrodzenie: Menedżerowie i pracodawcy, którzy nie informują pracowników o decyzjach firmy, które mogłyby mieć wpływ na ich pracę, mogą powodować stres.
- Słabe lub nieodpowiednie zarządzanie: Słabe lub nieefektywne przywództwo i zarządzanie może sprawić, że pracownicy będą mieli poczucie, że brakuje im kierunku lub wsparcia.
- Nad-zarządzanie: Zarządzanie w skali mikro może mieć wpływ na poczucie własnej wartości pracownika i wiarę w jego zdolności do działania.
- Firma z winną kulturą winy: Jeśli w firmie panuje niezdrowa kultura, pracownicy mogą obawiać się przyznać do błędów lub popełniać błędy.
- Zmiana w relacjach z kolegami: Awans lub degradacja w pracy może spowodować zmianę w relacjach z kolegami, co może prowadzić do konfliktu z kolegami.
- Mobbing i molestowanie: Przypadki zastraszania, nękania i

zastraszania pracowników przez kierowników i/lub rówieśników mogą powodować stres.

- Konflikt z kolegami: Konflikt z kolegami, zwłaszcza jeśli jest zgłaszany i nie jest rozpatrywany przez menedżerów, może powodować długotrwały, chroniczny niepokój.

Objawy stresu

Poniższe listy zawierają przykłady symptomów, które mogą wystąpić w każdej kategorii.

- Objawy poznawcze:
 - Utrata pamięci
 - Przemyślane i obsesyjne myślenie.
 - Martwi mnie to.
 - Trudności w podejmowaniu decyzji
- Objawy emocjonalne:
 - Czuję się niespokojny, zdenerwowany, wzburzony, wzburzony.
 - Emocjonalne reakcje na codzienne wydarzenia
 - Depresja i smutek
- Objawy fizyczne:
 - Bóle i bóle w ramionach, szyi i plecach od stresu.
 - Bóle głowy i migreny
 - Czuję się mocno w klatce piersiowej.
- Objawy behawioralne:

- Zmiana przyzwyczajeń - jedzenie więcej lub mniej, picie zbyt dużej ilości alkoholu, palenie po raz pierwszy lub więcej niż zwykle, itp.
- Wycofanie się z sytuacji społecznych i spotkań z powodu obaw i niepokoju spowodowanych stresem.

Rozpoznawanie, kiedy jesteś zestresowany!

Skąd więc wiesz, czy Ty lub członek Twojej lokalnej sieci doświadcza stresu? Jeśli uważasz, że Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza **poznawczych objawów** stresu, zadaj sobie następujące pytania:

- Masz problemy z koncentracją?
- Czy często masz myśli wyścigowe, których nie możesz kontrolować?
- Przesadzasz z myśleniem?
- Czy odtwarzasz wydarzenia z dnia w twojej głowie w kółko?
- Masz niezwykle sny?
- Kiedy myślisz o przeszłych, obecnych lub przyszłych wydarzeniach lub sytuacjach, czy zawsze skupiasz się na aspektach negatywnych?

Aby odkryć, czy masz **objawy emocjonalne**, zadaj sobie lub swojej grupie następujące pytania:

- Zauważyłeś, że czujesz się bardziej emocjonalnie niż zwykle?
- Jesteś podatny na wybuchy gniewu, wściekłości, smutku?
- Czy prawdopodobnie zaczniesz płakać, jeśli coś nie pójdzie ci w pracy?
- Łatwo cię irytować?
- Czy odczuwasz uczucie paniki, czy też nie masz kontroli nad swoją pracą lub jej pewnymi aspektami?
- Czy czujesz się przygnębiony lub bezradny, kiedy myślisz o pewnych sytuacjach w pracy lub obciążeniu pracą?
- Czy odczuwasz niepokój w wyniku swojej pracy?

Aby zidentyfikować **fizyczne objawy** stresu, należy zadać następujące pytania:

- Czy masz stały brak energii?
- Czy czujesz się ospały i pozbawiony motywacji?
- Czy cierpisz na regularne bóle głowy lub migreny?
- Czy regularnie cierpisz z powodu bólu pleców, ramion lub szyi?
- Masz problemy z wypadaniem włosów?
- Zauważyłeś jakąkolwiek zmianę w swojej skórze - czy cierpisz na swędzącą skórę, czy na przebarwienia?
- Masz obolałą szczękę?

W przypadku podejrzenia wystąpienia **symptomów** stresu **behawioralnego** należy zapytać o co następuje:

- Jesz, żeby się uspokoić lub poczuć się lepiej?
- Czy palisz więcej papierosów niż wcześniej w innych zawodach?
- Czy teraz pijesz więcej alkoholu niż w poprzednim zatrudnieniu?
- Czy odkrywasz, że przesadzasz z rozszerzaniem się?
- Czy zauważyłeś, że wycofujesz się z grup społecznych lub odcinasz się od innych?
- Czy uważasz, że opóźniasz się z zadaniami?
- Masz dość snu?
- Trudno ci wstać rano?
- Czy zacząłeś obgryzać paznokcie lub nabrałeś innych nerwowych nawyków?

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka informacji na temat stresu i jego negatywnego wpływu na nasze zdrowie. W szczególności ma on na celu podkreślenie niektórych objawów, których możesz doświadczać, a które mogą zidentyfikować, czy doświadczasz stresu i zawiera pytania, które pozwolą Tobie i członkom Twojej sieci lokalnej zrozumieć, czy doświadczają stresu i jaki wpływ ma on na ich zdrowie. Aby skorzystać z tego

zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo, a następnie poprowadził dyskusję grupową na temat stresu w ich życiu.

Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana w lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Niniejsza prezentacja zawiera kopię wszystkich pytań dotyczących identyfikacji symptomów stresu. Sugerujemy, aby w ramach swojej działalności grupowej skorzystać z tego PowerPointa, a w ramach grupy zadać te pytania w celu ustalenia, czy ludzie doświadczają stresu i jakie mają objawy.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można rozpocząć dyskusję grupową na temat stresu i jego wpływu na nasze ciało. W tym celu należy użyć slajdów 3-6 w towarzyszącej prezentacji PowerPoint. Przeczytaj wszystkie pytania powoli, pozwalając członkom grupy na podzielenie się czasem, jeśli doświadczają tego symptomu stresu, a także wyjaśniając, jak to wpływa na ich ogólne zdrowie i co ich zdaniem jest tego przyczyną. Następnie, jako grupa, możesz użyć mechanizmów burzy mózgów, które jednostka może wykorzystać do ograniczenia wpływu stresu na jej ciało.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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