




Stres na pracovišti a jeho důsledky

Ludmila Kožená
Státní zdravotní ústav
Národní kontaktní centrum Evropské
sítě podpory zdraví na pracovišti



Stres je individuální, stresová reakce je obecná

Stresová reakce probíhá na základě
vyhodnocení závažnosti situace –
hodnocení je individuální

Odpověď organismu je v principu stejná –
nezávisí na typu stresové situace,
velikost závisí na emocionálním hodnocení

Stresová reakce je určena k zachování života...



Tělesná reakce zajišťuje přežití – připraví k útěku nebo k útoku

Zrychlení tepu, dechu, stažení či roztažení cév – zajištění kyslíku pro svaly

Zvýšení krevního tlaku – prokrvení svalů k akci

Zvýšení srážlivosti krve – při poranění jedinec nevykrváčí

Imunitní reakce – zvýšená 3 – 5 dní,



... nyní je stresová reakce většinou zbytečná

- ▶ Příčiny stresu jsou bezpočetné, ale většinou neznamenaají akutní ohrožení života.
- ▶ Nenastává důvod k proběhnutí tělesné stresové odpovědi, přesto probíhá.
- ▶ Nedochází k druhé části tělesné odpovědi na akutní stres („zvítězil v boji nebo utekl“).
- ▶ Nedojde k rychlé aktivitě připraveného organismu a následnému uklidnění!



Chronický stres je nebezpečný!

K riziku chronického stresu přispívá např. to, že

- ▶ stresové situace se často opakují...
- ▶ stresové podmínky přesahují možnosti adaptace...
- ▶ stresová tělesná reakce kontinuálně probíhá...
- ▶ imunitní reakce je naopak potlačena...



Stres na pracovišti prožívá mnoho pracovníků...

Práce se stává méně fyzicky náročnou, přibývá ale psychické zátěže, odpovědnosti, tlaku na výkon, zvyšuje se nejistota

Podle pravidelného průzkumu Eurofoundation si na pracovní stres stěžuje průměrně 28% pracovníků v EU

Příčiny – v podniku, v charakteru práce, v pracovním stylu

Následky pociťuje podnik i pracovníci

Přitom práce sama má pozitivní charakter a může být zdrojem spokojenosti a sebeuplatnění!

Pracovní stres není příčinou duševní choroby, ale přispívá k jejímu zhoršení!



Až 25% evropské populace trpí v průběhu života nějakým duševním problémem – nejčastěji depresí a úzkostí

Odhad WHO pro léta po r. 2020 – duševní problémy budou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti a druhou nejčastější příčinou předčasného důchodu

Jedinci s duševními problémy – zvláště neodolní vůči stresu a zvláště vystaveni nebezpečí stigmatizace a vyřazení ze společnosti

Práce pro ně představuje ale možnost opětného zařazení do života!

Potřebují citlivý a poučený přístup ze strany spolupracovníků i zaměstnavatele



Příčiny stresu se dají identifikovat v podniku...

Podnik vytváří stresové podmínky k práci, když:

- jsou závady v organizaci práce
- nefunguje komunikace na stejných i různých úrovních
- nejsou jasné role a rozdělení odpovědnosti
- hodnocení a odměna neodpovídá vynaloženému úsilí
- pracovní nároky zasahují do rodinného života

Stresující faktory jsou součástí pracovní zátěže u některých povolání...



Např. emocionálně náročná povolání
(pracovníci jsou náchylní k vyhoření),
práce s příliš mnoha či příliš málo
podněty,
práce nepřipouštějící samostatné
rozhodování,
noční a směnové práce aj.



Zdrojem stresu může být nevhodný pracovní styl...

Např. neschopnost zorganizovat si práci,
zvyk nosit si práci domů,
žádné přestávky,
jídlo mezi prací a v běhu, nevhodná
skladba stravy,
žádné kompenzační aktivity po práci,
neschopnost relaxovat



Špatné společenské ovzduší na pracovišti přispívá ke stresu...

Atmosféra konkurence a vzájemné nedůvěry –
zesiluje v obdobích nejistoty

Extrémně špatné mezilidské vztahy mohou vést
k šikaně na pracovišti – násilí fyzické i
psychické – může vést k psychickému i
fyzickému zničení obětí, ale poškodí i
pachatele a přihlížející



Stres se projevuje mnoha příznaky!

Tělesně – únava, poruchy zažívání, nevolnost, bolesti hlavy, bušení srdce

Duševně – nerozhodnost, porucha soustředění, zhoršení paměti, pocity neschopnosti, snížené sebevědomí

Emocionálně – podrážděnost, úzkost, přecitlivělost, otupělost

V chování – poruchy spánku, nechutenství, zvýšené kouření či konzumace alkoholu, sexuální problémy, vyhýbání se přátelům i rodině



Následky stresu pro podnik nejsou zanedbatelné!


První příznaky – zvýšená nemocnost

– zvýšená fluktuace

– zvýšený prezentismus (=
přítomnost nemocného pracovníka
s nízkou výkonností na pracovišti)

Další projevy – zvýšená úrazovost, více chyb, snížení
inovací

Následky – snížená produkce, snížená kvalita,
nedodržení lhůt (penále),
neschopnost konkurovat,
zhoršení pověsti



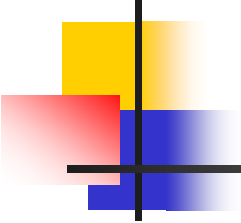
Co může proti pracovnímu stresu udělat podnik?

Průzkum

1. Provést analýzu výsledků podnikové produkce – snížení kvality, stížnosti zákazníků i pracovníků, analýzu nemocnosti, analýzu fluktuace.
2. Provést kontrolu svých pracovních procesů a organizace pracoviště z hlediska psychické zátěže pracovníků (vysoké tempo, monotónní práce, práce s nemožností vlastního rozhodování, požadavky na vyšší výkon zbylých pracovníků po redukci pracovní síly, mnoho přesčasových hodin, atd.).
3. Zeptat se zaměstnanců na názory, spokojenost, návrhy ke zlepšení.

Co může proti pracovnímu stresu udělat podnik?

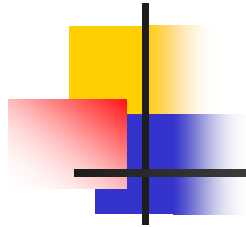
Opatření

- 
1. Vytvořit plán postupu, dlouhodobý, založený na výpočtu užitků a nákladů, obsahující deklaraci cílů.
 2. Informovat o problematice duševního zdraví a zapojit manažery, zaměstnance, odbory, pracovníky podnikové lékařské preventivní péče.
 3. Připravit zlepšující opatření, naplánovat způsoby a lhůty hodnocení výsledků a dosažení cílů.



Co mohou proti pracovnímu stresu udělat pracovníci?

1. Požádat zaměstnavatele o informace o problematice duševního zdraví, stresu a jeho příznacích.
2. Požádat o instruktáž v technikách zvládání stresu.
3. Všímat si podmínek na pracovišti přinášejících stres, upozorňovat vedení, navrhopvat změny, úpravy, dodržovat správné pracovní návyky.
4. Udržovat dobré kolegiální vztahy, být si oporou, vyslechnout kolegu, všímat si duševních problémů spolupracovníků.



European Network for
Workplace Health Promotion

<http://www.enwhp.org>