

STRES NA PRACOVÍŠTI



Pracovní stres vyvolávají různé nepříznivé podmínky práce a pracovního prostředí, které pracovník i s vynaložením zvýšeného úsilí nedokáže po delší dobu úspěšně zvládat. Dlouhodobý stres se může projevit zhoršením zdraví. Stresu lze předcházet a jeho účinky lze napravovat.

I. KDY PŮSOBÍ STRES?

1. **Překročení nebo nevyužití výkonové kapacity:** Je to např. vysoký stupeň monotonie, vysoké pracovní tempo, práce pod časovým tlakem.
2. **Vysoká odpovědnost:** Stresově působí vědomí ohrožení zdraví vlastního i jiných osob apod.
3. **Špatné mezilidské vztahy na pracovišti:** Často vznikají konflikty, rozpory v řešení provozních, běžných i mimořádných situací.
4. **Nedostatečná spolupráce mezi pracovníky a vedením:** Pracovníci nemají možnost obrátit se na odpovědné pracovníky se svými návrhy či stížnostmi, vedení nepodporuje podřízené. Často i podřízení nespolupracují s vedoucími. Podnik nedává najevo zájem o zaměstnance.
5. **Nespravedlnost:** Není dodržována zásada stejné příležitosti pro muže i ženy, dochází k diskriminaci z důvodů věku, rasy, národnosti. Nedocení finanční a morální.
6. **Omezená možnost vlastního rozhodování:** Pracovník nemá žádný vliv na způsob provedení úkolu ani na jeho časový rozvrh.
7. **Nejasná pracovní pozice:** Není stanovena kompetence (míra rozhodování), požadavky na pracovníka neodpovídají jeho možnostem rozhodovat o provedení práce.



II. NEJČASTĚJŠÍ DŮSLEDKY PRACOVNÍHO STRESU

1. Bolesti pohybového aparátu, např. zad, páteře, předloktí, prstů.
2. Potíže srdečně cévního systému, např. zvýšený krevní tlak.
3. Zažívací poruchy, např. bolesti žaludku, zácpa, průjem, nechutenství.
4. Duševní problémy, např. pocity úzkosti, deprese, celková únava, nespavost.
5. Zvýšená pravděpodobnost zhoršování pracovního výkonu, úrazů, nehod.
6. Zvýšený výskyt nezdravých způsobů zvládnání stresu, jako např. kouření, pití alkoholu, nadměrné konzumování uklidňujících léků.



III. NEJVÍCE OHROŽENÍ PRACOVNÍCI

1. **Mladí a začínající:** Začínající pracovník musí zvládnout postupy, tempo a kvalitu pracovního výkonu. Často je zařazen na místo s horšími podmínkami.
2. **Starší pracovníci:** Musí dokazovat, že na svou práci ještě stačí. V případě propuštění jim často hrozí, že nenajdou přiměřenou práci.
3. **Ženy a samoživitelé:** Musí zvládnout pracovní i rodinné povinnosti, často se vyskytují situace s časovým tlakem.
4. **Hendikepovaní:** Mají často obtíže s uplatněním, s vhodným druhem pracovní aktivity a vyhovujícími podmínkami pracoviště, včetně úpravy pracovního místa s ohledem na typ hendikepu.



IV. JAK STRESU PŘEDCHÁZET A NAPRAVOVAT JEHO ÚČINKY

1. **Vhodný režim práce a odpočinku:** Pravidelné přestávky v práci i při mimopracovních činnostech mají sloužit k regeneraci tělesné i duševní.
Správná životospráva: Množství a složení stravy se má řídit typem vykonávané práce. Důležitá je pravidelnost a větší počet malých jídel denně.
Dostatečná délka zdravého spánku chrání před tělesnými i duševními potížemi. Její dodržování je důležité zejména u směnových pracovníků. Je třeba si zajistit klidné prostředí pro účinný odpočinek.
2. **Činnosti ve volném čase:** Je důležité volit vhodný typ mimopracovních tělesných činností, který by napravlal nežádoucí důsledky pracovního přetížení, např. těžké fyzické práce, práce s obrazovkou, sedavé práce apod.
Budovat si rodinné a přátelské zázemí, pěstovat aktivně společenské vztahy.
Nezapomínat na koníčky, účastnit se zájmových a kulturních činností, věnovat se sportu a vycházkám do přírody.
3. **Mezilidské vztahy:** Účinnou ochranou proti pocitům dlouhodobé nepohody v souvislosti s prací je vychovávat se k zájmu o spolupracovníky, k toleranci a vzájemnému porozumění.
4. **Vztahy zaměstnavatelů a zaměstnanců:** Je třeba usilovat o vstřícné vztahy a vzájemnou ochotu k jednání. Návrhy a požadavky je třeba formulovat jasně a jednoznačně, aby nedocházelo k nedorozuměním. V případě většího konfliktu je dobré, aby se řešení zúčastnila třetí, nezájatá strana.



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ LEGISLATIVNÍ OPATŘENÍ

- Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci
- Vyhláška č. 432/2003 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli
- Nařízení vlády č. 290/1995 Sb., kterým se stanoví seznam nemocí z povolání

