



PREOBREMENJENOST in STRES

Posameznik doživi preobremenjenost kot stres. V deželah Evropske unije (EU) je od 50 do 60 % izgubljenih delovnih dni posledica preobremenjenosti. Ali povedano drugače: EU stane absentizem zaradi negativnih vplivov stresa 20 milijard evrov letno.

KAJ JE STRES?

Stres je doživetje posameznika, ki se pojavi v situaciji, ki ji ni kos. To je doživetje posameznika, ki zazna razliko med zahtevami okolja in svojimi zmogljivostmi.



Doživetje stresa je lahko **posledica**:

- zunanjih dejavnikov, neustreznih ekoloških pogojev dela (hrup, nekatere dražече snovi, neustrezni ergonomski pogoji),
- tehnoloških pogojev dela, ki so posledica uvajanja novih tehnologij brez ustreznih prilagoditev in usposobitev in
- organizacijskih pogojev (najpogosteje delovnega časa, razporeditev vsebine dela, neustreznih pristojnosti, odgovornosti in poti komuniciranja).

Stres ni le subjektivno doživetje. Ponavljajoče ali zelo intenzivne stresne situacije se kažejo v fizioloških reakcijah na stres, spremembah vedenja in psihičnem odreagiranju.

Fiziološke reakcije na stres se kažejo najpogosteje v somatskem odreagiranju, pojavljanju glavobolov, bolečin v različnih delih telesa, razbijanju srca, tiščanju v želodcu, nižji odpornosti, alergičnih reakcijah.

Psihične reakcije na stres se kažejo kot razburjenje, jeza, agresivnost pa tudi nemoč, potlačenost, žalost, potrnost, brezvoljnost in kronična izčrpanost. Pri dolgotrajnih obremenjenostih se pojavi izgorelost kot popolna nemoč nadaljnega obvladovanja situacije.

Spremembe vedenja zaradi doživetja stresa se kažejo v slabši kakovosti izdelkov, pojavljanju napak, razdiralnem vedenju, begu iz delovne situacije.

Za posameznika (**delavca**) je stres neprijetno, ker ga doživi kot grožnjo sebi in svoji integriteti. Za **delodajalca** so doživetja stresa pri delavcih neprijetna, ker pomenijo upad učinkovitosti, slabšo kakovost, večjo verjetnost nezgod pri delu. Zato je interes obeh, tako delavca kot delodajalca, da se stres obvladuje čim bolj učinkovito in se njegov nastanek, če je le mogoče, tudi prepreči. Obvladovanje doživetij stresa se začne pri vzrokih, ki jih je treba ustrezno identificirati.



OBVLADOVANJE STRESA!

Pri **POSAMEZNIKU** je to iskanje njegovih načinov obrambe lastne integritete, ustvarjanje lastne podobe, obvladovanje življenjskih in delovnih situacij. Prav tako pa je pomembno tudi ohranjanje lastne razpoložljivosti. V **DELOVNEM OKOLJU** pa je obvladovanje in preprečevanje stresa investicija v ergonomske pogoje dela, prilagajanje tehnologije in organizacijskih pogojev dela ter zagotavljanje ustreznih usposabljanj.

Vsi ti ukrepi imajo skupni imenovalc: **obvladati stres tako, da ne bo prišlo do upada razpoložanja, pojavljanja kronične izčrpanosti, psihosomatskih bolezni in posledično bega v odsotnost, bolniško odsotnost in invalidizacijo, delovna učinkovitost pa bo ostala na ustrezni ravni.**

povzeto s spletne strani www.cilizadelo.si