

# Stres w pracy - przyczyny, objawy, skutki i skuteczne metody radzenia sobie z nim

Stres bywa określany mianem choroby XXI wieku. Wszyscy są narażeni na jego działanie. Definicji stresu jest wiele, jedna z nich mówi o tym, że jest on reakcją obronną organizmu, która manifestuje się przyjęciem postawy „walki” lub „ucieczki”. Jedni stawiają czoło zagrożeniu i wtedy stres działa mobilizująco. Inni chowają głowę w piasek i uciekają.

Stres może być także utożsamiany z zachowaniem adaptacyjnym do zmieniających się warunków, które wymagają od nas stosowania zachowań zapobiegawczych. Jednak, tak naprawdę, mówiąc o stresie możemy się posłużyć jedną definicją. Mianowicie, stres jest nieprzyjemnym napięciem, odczuciem dyskomfortu psychicznego i fizycznego. Zna to chyba każdy i każdy na swój sposób sobie z nim razi. Czy jednak mamy świadomość, jakie konsekwencje niesie ze sobą?

## Stres w pracy

Wielu z nas spędza w pracy większą część swojego życia. Badania pokazują, że to właśnie tam stresuje się 85% osób. Najgorzej radzą sobie z nim pesymiści, osoby zamknięte i traktujące sytuację stresową jako osobistą porażkę. Lepiej wykorzystują ją optymiści, ponieważ dostrzegają w niej wyzwanie, które chętnie podejmują. Ukierunkowują się w sposób zadaniowy na problem. Stres jest naturalną reakcją organizmu na zmieniające się warunki w pracy. Jednak, jego przyczyny powinny być niwelowane, by jednostka mogła utrzymać stan równowagi. Jeśli stres z chwilowego zamienia się w przewlekły może przynieść wiele niepożądanych skutków.

## Objawy stresu w pracy

Objawy stresu pojawiają się w różnych sferach naszego życia. **Mogą one dotyczyć aspektów fizycznych. Czujemy się wtedy bardzo zmęczeni, bolą nas plecy, mamy napięte mięśnie, pojawiają się częste bóle głowy i niestrawności w tym bóle żołądka.** Zanika poczucie humoru, pojawia się zniechęcenie, problemy z koncentracją i trudność w podejmowaniu decyzji. Także nasilają się wahania nastroju, lęk, niepokój, a to tylko niektóre z dolegliwości psychicznych i emocjonalnych. Jeśli stres trwa dłuższy czas może dojść do kompulsywnego objadania się, czyli zajadania problemu, co spowoduje tycie lub spadek naszej wagi. Jesteśmy także bardziej krytyczni w stosunku do innych ludzi, nerwowi, drażliwi i łatwiej jest nas wyprowadzić z równowagi. W przypadku nasilonego i długotrwałego stresu może pojawić się wycofanie z relacji społecznych, izolowanie się od innych. Niektórzy próbując sobie poradzić z sytuacją stresową sięgają po alkohol lub narkotyki. U innych pojawiają się zachowania nerwowe takie jak obgryzanie paznokci czy tiki nerwowe.

## Przyczyny stresu w pracy

Przyczyn może być wiele i mogą na pierwszy rzut oka nie być tak oczywiste. **Jednym z powodów stresu może być nadmiar obowiązków i zadań, które są nakładane na pracownika.** Dotyczy to zarówno ilości zadań jak i narzuconego tempa pracy,

ciągłe zmiany w projektach i wykonywanie obowiązków po godzinach.

Stres związany jest z głównie z trudnymi zadaniami, wymagającymi od nas dużego skupienia i wysiłku intelektualnego. Wszelkie podejmowanie istotnych decyzji, które mogą przynieść poważne konsekwencje wiążą się z jego wystąpieniem.

**Jeśli nad wykonywanym zadaniem nie mamy poczucia kontroli i decyzyjności, odczuwamy brak informacji niezbędnych do jego zrealizowania może to także wywoływać reakcję stresową.**

Ważnym czynnikiem stresogennym jest atmosfera jaka panuje w miejscu pracy. Otrzymywanie sprzecznych poleceń od przełożonych i wprowadzanie rywalizacji między pracownikami nie sprzyja efektywnej i bezstresowej pracy. Ponadto, jeśli pracownik nie zostaje informowany o zmianach w miejscu pracy, jest ciągle oceniany, musi być dyspozycyjny nawet po godzinach i stosuje się wobec niego dyskryminację, przemoc fizyczną lub psychiczną to gwarantowaną konsekwencją tego jest długotrwały stres.

## Skutki stresu w pracy

Stres, zwłaszcza ten długotrwały ma na nas niebagatelny wpływ. **Liczne badania pokazują, że funkcjonowanie w ciągłym napięciu nerwowym osłabia nasz układ odpornościowy. Wyczerpuje on bowiem białe krwinki i uniemożliwia produkowanie przeciwciał, aby organizm efektywnie mógł walczyć z infekcją.** W konsekwencji znacznie szybciej łapiemy przeziębienia, a także zwiększone jest ryzyko wystąpienia niektórych chorób jak: cukrzyca typu I, zespół suchości śluzówki, choroba Hashimoto, Gravesa-Basedowa czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, ma także wpływ na choroby serca i układ krążenia.

Stres wywołany np. śmiercią bliskiej osoby może spowodować wystąpienie objawów podobnych do zawału. Zablokowany zostaje wówczas przepływ wapnia do komórek mięśnia sercowego, co może być bardzo groźne dla życia. Do skutków stresu zalicza się także nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, owrzodzenia układu pokarmowego, bóle karku i pleców. W celu zredukowania stresu niektórzy mogą sięgać po alkohol, papierosy, dużą ilość jedzenia lub inne środki, które pomogą zwalczyć stres, ale tak naprawdę przysporzą kolejnej poważnej choroby, jaką jest uzależnienie.

## Jak radzić sobie ze stresem w pracy?

Każdy człowiek, w zależności od cech charakteru w różny sposób reaguje na stres. Niektórzy dobrze go znoszą stawiając mu czoła i nie poddając się negatywnym konsekwencjom. Inni nie są tak odporni i szybko ich ciało reaguje brakiem apetytu, nudnościami czy problemami ze snem. Niezależnie, do której grupy się zaliczamy, powinniśmy zwracać uwagę na to, jak często stres pojawia się w ciągu naszego dnia. Możemy bowiem stosować różne techniki, które pozwolą, by trudne chwile nie były dla nas tak bardzo obciążające. Warto zapoznać się z paroma zasadami, które zapewnią nam zdrowy i efektywny sen.

Jednym ze sposobów **jest dzielenie naszych zadań czy obowiązków na trudniejsze i łatwiejsze do wykonania.** Świadomość tego, które ze zleceń zabierze nam mniej czasu i umożliwi zajęcie się poleceniem bardziej wymagającym naszych zasobów, pozwoli na poczucie kontroli i sprawczości. W przeciwnym razie, gdy zadanie nas przerasta i mamy mało czasu na jego zrealizowanie czujemy się bezradni, często

działamy chaotycznie i chwytamy się kilku zadań jednocześnie. Strach przed tym, że nie wykonamy polecenia prowadzi do stresu i spadku naszej efektywności. Z tym sposobem połączona jest kwestia **umiejętnego zarządzania czasem**. Ustalanie priorytetowych zadań i konsekwentne ich realizowanie jest umiejętnością, której można się nauczyć.

**Warto w tym momencie wspomnieć o tak naprawdę oczywistej, ale niezwykle ważnej kwestii, jaką jest wypoczynek i zapewnianie sobie odpowiedniej ilości snu w celu zregenerowania sił.** Aktywność fizyczna, hobby czy relaks przy ulubionej muzyce są świetnymi sposobami na odpoczynek, warto aby każdy znalazł dla siebie najbardziej odpowiedni.

Stres jest sytuacją, która może nas mobilizować do działania lub paraliżować. Takie sytuacje pojawiają się także w środowisku pracy, gdzie niejednokrotnie, w krótkim czasie musimy się wykazać. Jeśli otrzymujemy polecenia niedostosowane do naszych możliwości, jesteśmy ciągle kontrolowani, nie otrzymujemy informacji zwrotnych, a atmosfera w pracy nie sprzyja ich realizacji to świetne warunki do wystąpienia sytuacji stresowych. Jeśli nie będziemy potrafili sobie radzić ze stresem poprzez relaks, odpoczynek, zapewnienie sobie zdrowego snu i niwelowanie źródeł stresu, to w końcu zniechęcimy się do wykonywania pracy i doprowadzimy do wielu przykrych konsekwencji zdrowotnych.

Author: Magdalena Mirta

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/stres-w-pracy-przyczyny-objawy-skutki-i-skuteczne-metody-radzenia-sobie-z-nim>

