

STRESS



**JU OPĆA BOLNICA “PRIM. DR ABDULAH NAKAŠ” SARAJEVO
KOMISIJA ZA OSIGURANJE ZDRAVIH RADNIH MJESTA**

***UPRAVLJANJE STRESOM NA
RADNOM MJESTU***

Mr.sci.med. Dr Nermina Polimac-Gorana

Komisija za osiguranje zdravih radnih mjesta

Strategija osiguranja zdravih radnih mjesta 2018.-2021.

Ciljevi strategije:

- Smanjenje povređivanja, obolijevanja i invaliditeta, odsustva s posla, stresa i posljedica stresa,
- Osiguranje uslova za rad i dnevni odmor, korištenje dnevnog odmora, pravilna raspodjela opterećenja,
- Poboljšanje komunikacije i međuljudskih odnosa,
- Kontinuirano vršenje zdravstvenog nadzora nad zaposlenicima, ljebarskih pregleda zaposlenika koji rade na poslovima sa posebnim uslovima rada i ostalih zaposlenika, u skladu sa propisima i analiza stanja.

- Edukacija novoprimitljenih zaposlenika, upoznavanje sa poslovima koje će obavljati, organizacijom rada, pravima, dužnostima, obavezama i opasnostima na radnom mjestu,
- Vršenje kontinuirane edukacije svih zaposlenika iz oblasti zaštite na radu, zaštite od požara i druge vrste edukacije i obuke u skladu sa postojećim propisima,
- Podsticanje na zdrave navike u ishrani, eliminacija štetnih navika kao što je pušenje, konzumiranje alkohola i droge,
- Kontinuirano održavanje visokog procenta kompletne vakcinisanosti zaposlenika protiv Hepatitisa B i drugih vakcinacija, prema usvojenim programima.

STRES je pojam koji označava stanje organizma u kojem doživljavamo prijetnju vlastitom integritetu.

Naziv ima porijeklo iz srednjovjekovnog engleskog (eng. stress - napor, nevolja ili ograničenje).

Fiziološki je stres prirodni mehanizam koji organizam dovodi u stanje prikladno za obranu ili bijeg.

- Reakcije na stres mogu biti :
- psihološke
- ponašajne
- fiziološke

PSIHOLOŠKE REAKCIJE NA STRES:

- porast tjeskobe
- problemi koncentracije
- negativne emocije
- gubitak pažnje
- depresija
- umor
- sindrom izgaranja (eng. Burnout syndrom)

PONAŠAJNE REAKCIJE NA STRES:

- povlačenje i izolacija na poslu ili kod kuće
- porast nesreća
- povećanje pušenja, konzumiranja alkohola ili kafe
- razdražljivost
- agresivnost
- seksualne disfunkcije
- niski moral te porast nasilja na poslu i/ili kod kuće

FIZIOLOŠKE REAKCIJE NA STRES:

- porast razine kortizola
- veće vrijednosti holesterola
- porast krvnog tlaka
- palpitacije
- bolovi u prsima
- nesanica
- probavne smetnje
- glavobolja
- koštano-mišićne tegobe
- pad funkcije imunološkog sistema

STRES NA RADNOM MJESTU je specifična vrsta stresa čiji je izvor u radnoj sredini i prepoznat je kao:

- najveći izazov zdravlju radnika i zdravlju njihovih organizacija.
- jedan od glavnih uzroka bolovanja i bolesti povezanih s radom.
- drugi najčešći prijavljeni zdravstveni problem u vezi s radom u Europi te se smatra da je uz psihosocijalne rizike odgovoran za više od polovine (50-60%) izgubljenih radnih dana.

Istraživanja pokazuju jasnu povezanost stresa na radu i radnog učinka:

Ukoliko je stres umjeren, djeluje motivirajuće i naziva se eustres.

Nizak nivo stresa povezan je s niskim radnim učinkom ali visok nivo stresa ima za ishod također niski radni učinak i može uzrokovati niz oboljenja.

Literatura o stresu općenito priznaje devet kategorija opasnosti povezanih sa stresom:

1. Karakteristike posla:

- monotoni, nestimulativni, besmisleni zadaci
- manjak raznolikosti
- neugodni zadaci
- zadaci prema kojima se osjeća nesklonost

2. Radno opterećenje i brzina rada

- imati previše ili premalo posla
- rad pod vremenskim pritiscima

3. Radni sati

- strogi i nefleksibilni radni programi
- dugački i nedruštveni sati
- nepredvidljivo vrijeme
- loše planiran smjenski rad

4. Učestvovanje i kontrola

- neučestvovanje u donošenju odluka
- gubitak kontrole (na primjer, prekovremeni rad)

5. Organizacijska kultura

- slaba komunikacija
- slabo vodstvo
- nejasnoće oko organizacijskih ciljeva i strukture

6. Razvoj karijere, status i plata

- nesigurnost posla
- slabi izgledi za napredovanje
- nedovoljno ili prekomjerno napredovanje
- rad "niske društvene vrijednosti"
- sheme plaćanja u malim ratama
- nejasni i nepravedni sistemi evaluacije učinka

7. Uloga u organizaciji

- nejasna uloga
- proturječne uloge unutar samog posla
- odgovornost za ljude
- trajno ophođenje s drugim ljudima i njihovim problemima

8. Međuljudski odnosi

- neodgovarajuće, bezobzirno ili nepotporno nadziranje
- slabi međusobni odnosi sa suradnicima
- nasilnost, uznemiravanje i naprasitost
- izolirani ili osamljeni rad
- neusklađeni načini za postupanje s problemima ili pritužbama

9. Veza posao - dom

- suprotstavljeni zahtjevi rada i doma
- nedostatak podrške na radu za kućne probleme
- nedostatak podrške za radne probleme kod kuće

STRES U ZDRAVSTVENIM USTANOVAMA

- Djelatnost zdravstvene zaštite zapošljava velik broj zdravstvenih profesionalaca čiji radni zadaci uključuju dijagnostičke postupke, liječenje i njegu za oboljele.
- Produženo radno vrijeme, smjenski i noćni rad, odgovornost pri donošenju odluka, kontakt s oboljelima i njihovim porodicama, emocionalno iscrpljivanje, kod uposlenika u zdravstvu doprinose povećanom morbiditetu od psihičkih smetnji i psihosomatskih bolesti.
- Poslovi s visokim intelektualnim i tjelesnim naporima i zahtjevima u kojima pojedinac ne može odlučivati o ishodima smatraju se poslovima s visokom razinom stresa.

Zdravstveni radnici suočavaju se s visokim očekivanjima koja su u direktnoj korelaciji sa vremenom, vještinama i socijalnom podrškom na poslu.

Kao posljedica kontinuiranog, dugotrajnog pritiska na radnom mjestu zdravstveni uposlenici najčešće navode slijedeće:

- Emocionalna i fizička iscrpljenost, gubitak strpljenja do kraja radnog dana.
- Obavljanje uobičajenih poslova zahtijeva krajnji napor.
- Pacijenti se počinju shvaćati kao objekti, gubi se empatija i osjetljivost.
- Gubi se motivacija za posao – slabiji rezultati rada, greške.
- Strah da vas posao pretvara u lošu osobu.

UZROCI STRESA KOD LJEKARA

- hitna stanja
- dežurstva
- donošenje odluka nakon noćnog dežurstva
- velika odgovornost u poslu
- visoka očekivanja
- rutinski medicinski rad
- mala mogućnost napredovanja
- loš timski rad na poslu

UZROCI STRESA KOD MEDICINSKIH SESTARA-TEHNIČARA

- niska razina odlučivanja - visoki zahtjevi
- neravnoteža između uloženog i dobivenog
- loša slika sestrinstva u društvu
- organizacijski problemi
- izloženost hemijskim, biološkim i fizičkim agensima
- emocionalna i fizička iscrpljenost
- bol u leđjima

SIMPTOMI KOJI UKAZUJU NA POSTOJANJE STRESA

- nerado svakodnevno odlaženje na posao
- osjećaj promašenosti zanimanja
- nezainteresiranost za posao
- osjećaj umora i iscrpljenosti na poslu
- iščekivanje kraja radnog dana
- jak umor nakon posla
- česti poremećaji spavanja
- učestalo uzimanje sredstava za smirenje

- česte glavobolje i/ili probavne smetnje
- sumnjičavost prema kolegama i optuživanje kolega za propuste na poslu
- izbjegavanje razgovora sa kolegama o problemima na poslu
- učestali sukobi na poslu i u obitelji
- često izostajanje sa posla
- često razmišljanje o penziji
- nemogućnost usmjeravanja pažnje na pacijente

Osnovni koraci koje treba poduzeti poslodavac radi sprečavanja pojave stresa na radu ili u vezi s radom su:

- utvrditi koji je posao stresan i koji se faktori mogu definirati kao stresni,
- procijeniti povezanost stresa na radnom mjestu i zdravlja pojedinca,
- prevenirati ili smanjiti faktore stresa na radnom mjestu ili u vezi s radom, osobito one koji se odnose na organizaciju rada, sadržaj rada, radno okruženje i lošu komunikaciju
- osigurati potporu osobama koje pate zbog nastalog stresa

ANKETA!

UPRAVLJANJE STRESOM

1. Radna sredina – uposlenik
2. Uključenost poslodavca i uposlenika

MJERE PREVENCIJE STRESA

1. Primarne
- 2. Sekundarne**
3. Tercijarne

RADNA SREDINA

- odgovarajući radni okoliš(u skladu s pravilima zaštite na radu)
- dostupna i sigurna sredstva za rad
- sigurna radna oprema
- jasna organizacijska struktura i praksa
- odgovarajući izbor i edukacija radnika
- jasan opis poslova
- radno opterećenje prilagođeno mogućnostima radnika
- uređena prava iz radnih odnosa
- kvalitetna komunikacija
- dobri međuljudski odnosi

FAKTORI KOJI DOPRINOSU DOBROM RADNOM OKRUŽENJU

- dobro osposobljeni zaposlenici koji imaju dovoljno vremena ispuniti svoje zadatke;
- minimalizirani ili podijeljeni monotoni zadaci i zaposlenici ohrabreni da preuzmu svoje poslove;
- zaposlenici koji razumiju šta se tačno očekuje od njih i koji redovno dobivaju konstruktivnu povratnu informaciju (pozitivnu i negativnu);
- zaposlenici uključeni u donošenje odluka koje se odnose na njihov rad i koji se ohrabruju da pridonose razvoju, npr. radnih metoda i rasporeda;

- pravedna raspodjela rada, nagrada, stimulacija ili prilika za napredovanje u karijeri;
- prijateljsko i ohrabrujuće radno okruženje;
- otvorena i dvosmjerna komunikacija;
- postojanje mjera za sprečavanje stresa povezanog s radom, uznemiravanja i nasilja od treće strane i uvjerenje radnika da će sve zabrinutosti koje spomenu biti ozbiljno razmatrane;
- mogućnost da se efikasno kombinuje privatni i poslovni život.

UPRAVLJANJE STRESOM – MJERE PREVENCIJE

SUOČAVANJE SA STRESOM

- Upravljanje stresom znači izabrati odgovarajuće načine suočavanja sa stresom.
- Upravljanje stresom je vještina koja pomaže da se bolje nosimo s različitim vrstama stresora i njihovim posljedicama- poboljšava kvalitet života, produktivnosti i zdravlje.
- Suočavanje sa stresom odnosi se na pokušaje da na kognitivnom, emocionalnom i/ili ponašajnom planu savladamo, umanjimo ili toleriramo zahtjeve koji se pred nas postavljaju.
- Podrazumijeva jasnije sagledavanje problema, stvaranje alternativnih rješenja, analizu prednosti i nedostataka pojedinih rješenja te odabir jednog od rješenja.

SUOČAVANJE SA STRESOM

- Vičem na ljude oko sebe i tako ispoljavam ljutnju.
- Trpim u tišini a u sebi se grizem.
- U stresnom momentu na poslu ostanem miran, ljutnju izbacim u krugu svoje porodice i prijatelja.
- Plačem kad sam pod stresom.
- Ne pokazujem osjećanja i sve oko sebe ignorišem.
- Pokušavam naći razlog zašto sam u pravu i to me smiri.
- Znam da je neko drugi razlog mog stresa i krivicu prebacujem na njega.
- Trudim se da ne razmišljam o problemima tako što se bavim nečim drugim.
- Pretjerujem sa pušenjem i alkoholom.

- Duboko udahnem i pokušam se opustiti. Vježbam .
- Previše jedem.
- Ponašam se kao da se ništa nije desilo.
- Pokušavam sam-sama riješiti problem.
- Priželjkujem da se stvari same pozitivno riješe.
- Razgovaram sa ljudima sa kojima imam problem u cilju rješavanja, dijelim razmišljanja sa porodicom i prijateljima.
- Koristim profesionalnu pomoć – psiholog, psihijatar.

„Trpim u tišini a u sebi se grizem“ 42%

„Pokušavam sam-sama riješiti problem“ 36%

„Razgovaram sa ljudima sa kojima imam problem u cilju rješavanja, dijelim razmišljanja sa porodicom i prijateljima“ 36%

„Trudim se da ne razmišljam o problemima tako što se bavim nečim drugim“ 27%

„Vičem na ljude oko sebe i tako ispoljavam ljutnju“ 26%

SUOČAVANJE SA STRESOM

STRES JE TIHI UBICA!

- 1. Lagano duboko disanje** - najbolji stress reducer, najlakši i neefektniji trenutni način smanjenja stresa.
- 2. Krenite ranije!**
- 3. Jedite!**
- 4. Trčite, hodajte ili koristite stepenice!** Fizička aktivnost smanjuje stres i potiče oslobađanje endorfina.
- 5. Odmorite se i naspavajte!** – deset minuta odmora, zatvorenih očiju tokom smjene značajno podiže nivo energije.
- 6. Smijte se!** Smijeh smanjuje tenziju i povezuje ljude. Napravite ploču sa smiješnim porukama, starim slikama,...

7. Razmišljajte pozitivno! Obično dobijemo ono o čemu razmišljamo, izbjegavajte negativne ljude.

8. Pomolite se ili meditirajte!

9. Pričajte s nekim! Izaberite pozitivnog ili bliskog kolegu da podijelite svoje misli i stres.

10. Koristite pauzu! Investirati u 10 minuta pauze je zdrava strategija, vratićete se na posao smireniji i efikasniji.

11. Ne brinite, budite sretni! Razdvojite stvari na koje možete da utičete i one na koje ne možete. Ako ne možete kontrolisati situacije u životu-možete sebe.

PREVENCIJA STRESA NA RADNOM MJESTU

- Osigurati adekvatnu obuku na poslu, jasno definisan opis posla i korektnu raspodjelu rada među uposlenicima.
- Osigurati uposlenicima sudjelovanje u donošenju odluka.
- Organizirati redovne treninge za zdravstvene radnike koji se odnose na tehnike suočavanja sa stresom.

ZAPAMTITE!

- STRES JE UBICA
- RADIMO POSAO SA VELIKIM OČEKIVANJIMA – VISOK NIVO STRESA
- UKLJUČENOST UPOSLENIKA JE KLJUČNA ZA USPJEŠNO RJEŠAVANJE STRESA I PSIHOSOCIJALNIH RIZIKA NA POSLU
- UMIJEĆE UPRAVLJANJA STRESOM U VELIKOJ MJERI MOŽE UNAPRIJEDITI KVALITET ŽIVOTA, PRODUKTIVNOST I ZDRAVLJE
- KOMUNICIRAJMO JEDNI S DRUGIMA – NE MORATE BITI NAJBOLJI PRIJATELJI ALI MORATE BITI PROFESIONALNI

**Stressed
spelled
backwards is
desserts.**

- LORETTA LAROCHE



**STOP
STARING
AT
YOUR
PROBLEMS.**

**START
SEEING
HOW
AWESOME
YOUR
LIFE
TRULY
IS.**

KAREN SALMANSOHN

©NOTSALMON.COM

HVALA NA PAŽNJI 😊