

Hygiena práce – zvládanie stresu, ...

PhDr. Alena AMBRÓZOVÁ, ALMA Consulting s.r.o., Bratislava

K múdreho rabínovi prišiel mladík, aby ho vyskúšal. Mal v hrsti vtáčika a pýtal sa rabína, aký ten vtáčik bude, keď ruku otvorí – živý alebo mŕtvý? Ak by rabín povedal, že živý – bol pripravený ruku silne stlačiť – vtáčika usmrtiť a tým rabínovi dokázať, že nemal pravdu. Ak by ale rabín povedal, že v ruke je mŕtvý vták, roztvoril by ruku a vypustil vtáčika. Tým by opäť dokázal rabínov omyl. A čo sa stalo? Rabín mu na otázku: „Čo bude?“ odpovedal: „To záleží na tebe.“

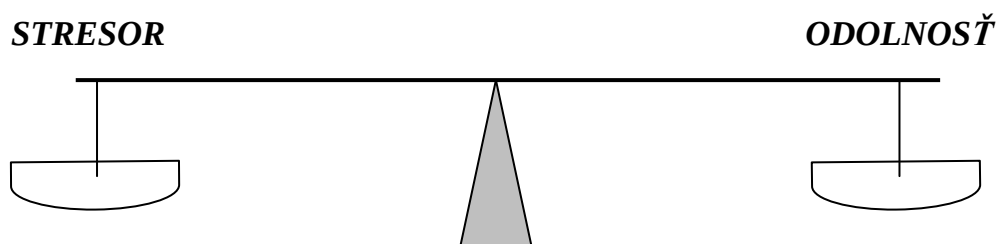
Stres nás sprevádza celý život – je jeho súčasťou, či chceme alebo nie. Ako zvládnuť náročné situácie? Ako sa pripraviť pokiaľ ešte máme čas i energiu? Dovoľte odvolať sa na múdreho rabína: „**To záleží na nás.**“

Slovo „hygiena“ pochádza z gréckeho „hygies“ – čo znamená zdravý. [Hygiea](#) je v gréckej mytológii bohyňa zdravia.

HYGIENA PRÁCE je obor, ktorý úzko súvisí s bezpečnosťou a ochranou zdravia pri práci. Primárne sa zaoberá posudzovaním a riadením pracovnej činnosti a pracovného prostredia, ktoré môžu mať vplyv na zdravie pracovníka. Cieľom je udržanie takej kvality [pracovného prostredia](#) a pracovných postupov, ktoré zdravie pracovníka neohrozuje. Jednoducho povedané ide o to zabrániť, aby pôsobiace faktory (nároky a záťaž, ktoré sú na pracovníka kladené) neprekročili rámec [adaptability](#) - odolnosti ľudského organizmu.

Nerovnováha medzi záťažou a odolnosťou pracovníka spôsobuje stav, ktorému hovoríme STRES. Negatívny faktor, ktorý tú záťaž predstavujú nazývame STRESOR.

O miere stresu rozhoduje teda vzťah medzi stresorom a individuálnou odolnosťou človeka. Ak sú nároky, ktoré sú na nás kladené, na rovnakej úrovni ako naše schopnosti vyrovnáť sa s nimi – zdravie ohrozené nebude a navyše náš výkon (tvorivosť, myslenie..) bude vynikajúci a budeme mať z neho radosť. Naopak ohrozuje nás nerovnováha, pri ktorej je pôsobenie stresora silnejšie ako naša schopnosť vyrovnáť sa s ním.



STRESORY - ZÁŤAŽ	ODOLNOSŤ
FYZIKÁLNE	FYZICKÁ
- hluk, chlad – teplo, svetlo, ohrozenie úrazom ...	- zdravie, kondícia
- škodliviny ...	- životný štýl (strava, spánok, pohyb ...)
- nepohodlie, nedostatočné vybavenie, nekvalitné nástroje ...	- režim odpočinku
- pracovné tempo, jednotvárnosť práce, nadčasy ...	- prestávky, relax
SOCIÁLNE	SOCIÁLNA
- zlé vzťahy, odmietanie, mobbing, bossing ...	- schopnosť rozvíjať dobré vzťahy, kooperatívnosť
- osamotenosť, nedôvera	- sociálne zázemie, okruh ľudí, na ktorých sa dá spoľahnúť, dôvera
PSYCHOLOGICKÉ	PSYCHICKÁ
- prekážky, komplikácie, problémy...	- sebazpoznanie, sebadôvera
- zmeny, neistoty, nepredvídateľnosť a nevyhnutnosť situácie ...	- širšie životné postoje (napr. či v prekážkach vidí človek katastrofu alebo výzvu)
- odborná a iná náročnosť práce	- vedomosti, skúsenosti
- nejasná komunikácia, manipulácie, útoky - agresivita	- komunikačné a asertívne zručnosti (zručnosť vyjadriť konštruktívne svoj názor, požiadavku, kritiku)
- nedorozumenia, konflikty....	- zvládanie emócií
- veľa úloh, málo času	- schopnosť stanoviť si priority, plánovať ...
- nedostatok spätnej väzby, ocenenia ...	- schopnosť vnímať spätnú väzbu...

Celková rovnováha medzi našou odolnosťou a nárokmi na nás kladenými je konečnou sumou všetkých faktorov, ktoré ju ovplyvňujú. Neplatí, že nadmerné zaťaženie v jednej konkrétnej oblasti na strane nárokov je potrebné kompenzovať presne rovnakým závažím v ekvivalentnej oblasti na strane odolnosti. Ktorákoľvek zložka našej odolnosti nám pomáha zvládať stresory. Ak napr. nemáme dosť fyzických síl, pomôže asertívna schopnosť požiadať o pomoc, alebo sociálne zázemie, ktoré sme si vybudovali.

NAJČASTEJŠIE STRESORY V PRÁCI

Najčastejšími a bežnými stresormi v pracovnom prostredí sú nasledujúce situácie a faktory:

- nízky prah kompetencie a profesionality
- slabé materiálne vybavenie
- nízky plat
- nespravodlivosť
- neosobný alebo negatívny vzťah nadriadeného
- nevyhovujúci informačný systém - nedostatok relevantných informácií
- prehnané papierovanie – zbytočné činnosti bez poznania ich zmyslu
- jednostranné zameranie na výkon – práca bez oddychu
- neprimeraný motivačný systém
- nedobré medziľudské vzťahy - dusná atmosféra
- problémy s teritorialitou (kompetenciami a zodpovednosťou)
- nedostatočná ochrana
- málo pozitívnych reakcií a ocenení
- nemožnosť vyjadrovať sa k relevantným problémom
- nejasnosť požiadaviek, pravidiel, neistota

ČO JE VLASTNE STRES

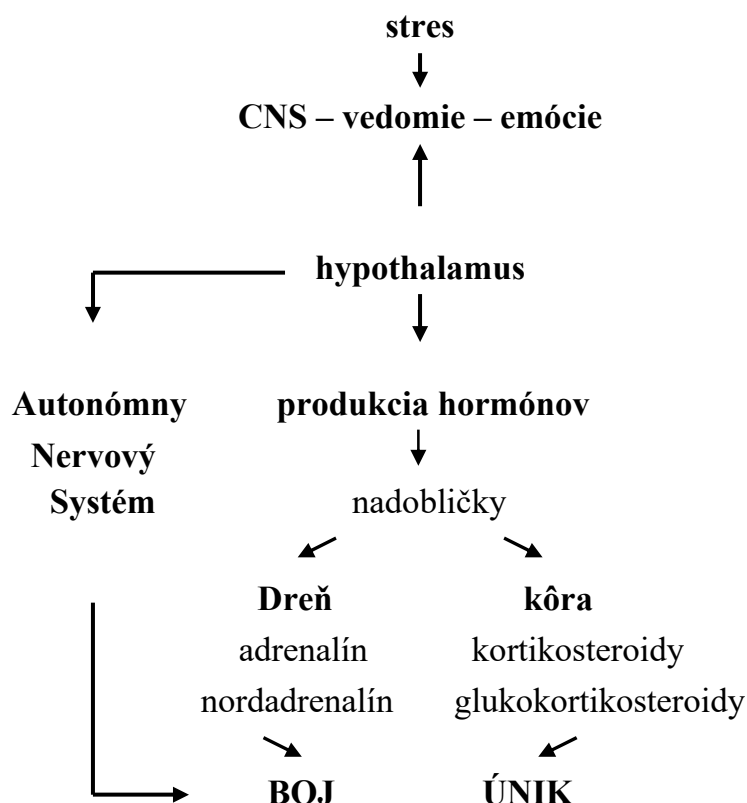
Stres je reakcia organizmu a psychiky na stresujúce činitele (stresory) - celkový vnútorný stav (nielen fyzický, ale aj psychický) človeka v náročnej situácii, ktorá presiahla našu odolnosť. To, čo pri strese prežívame je súčasťou reakcie na stres – tzv. stresovej reakcie. Stresová reakcia je komplexný typ reakcie, ktorý prebieha súčasne na viacerých úrovniach – vo viacerých zložkách, ktoré nie sú izolované.

ZLOŽKY STRESOVEJ REAKCIE:

- | | |
|----------------------|---|
| – biochemická | prebieha automaticky |
| – fyzilogická | |
| – emocionálna | } faktory
ovplyvniteľné
správaním |
| – myšlienková | |
| – správanie | |

Prejavy stresovej reakcie, teda toho, čo nazývame stresom, sa môžu aj manifestovať vo všetkých spomenutých zložkách. Vo fyziologickej napríklad bolením hlavy, rýchlym tepom, búšením srdca, plytkým dýchaním, stiahnutým hrdlom, bolesťami brucha a čriev, zažívacími problémami. V emocionálnej zložke je to často strach, hnev, radosť, úľak, smútok. Na úrovni myslenia a správania sa už pokúšame na situáciu reagovať niekedy impulzívne (útek, útok) niekedy vedome nejakým kompenzačným aktom.

FYZIOLÓGIA A BIOCHÉMIA STRESU:



Nerovnováha medzi požiadavkami situácie a našou vlastnou odolnosťou produkuje jednu z dvoch širších reakcií, z ktorých každá je aktivovaná rozdielnymi hormonálnymi systémami a preto každej zodpovedajú rozličné symptómy:

1. „Môžem niečo urobiť“ = môžem so situáciou „bojovať“ - táto reakcia je riadená aktivačným systémom produkujúcim adrenalín. Systém rýchlo vytvára energiu a organizuje naše telo tak, že v stresovej situácii môžeme maximálne využívať svoje zmysly, svaly a mozog. Problém je, že neustálou stimuláciou podporujeme u seba napr. pravdepodobnosť výskytu problémov so srdcom a krvným obehom
2. „Som bezmocný“ = nemôžem robiť nič – táto reakcia je riadená systémom produkujúcim kortikosteroidy, ktoré pomáhajú človeku prežiť vtedy, ak utrpel rozsiahle fyzické poškodenie. Nebezpečie spočíva v tom že pri stálom pociťovaní bezmocnosti hormóny potlačia náš obranný systém a stávame sa napr. náchylnejší k infekciám, starnutiu a pod.

Stres je odpoveďou nášho organizmu (vrátane našich emócií a myšlienok) na negatívnu, ale aj pozitívnu situáciu, ak je emocionálne alebo inak náročná (EUSTRES). Aj keď sa často hovorí, že stres priniesla náročná doba, v skutočnosti je to jav starý ako ľudstvo samo. Stres nás "prenasleduje" už od praveku, keď napr. pračlovek lovil mamutov. Musel zvládnuť lov, báť sa o život, mal obavu či niečo uloví, či vôbec prežije.

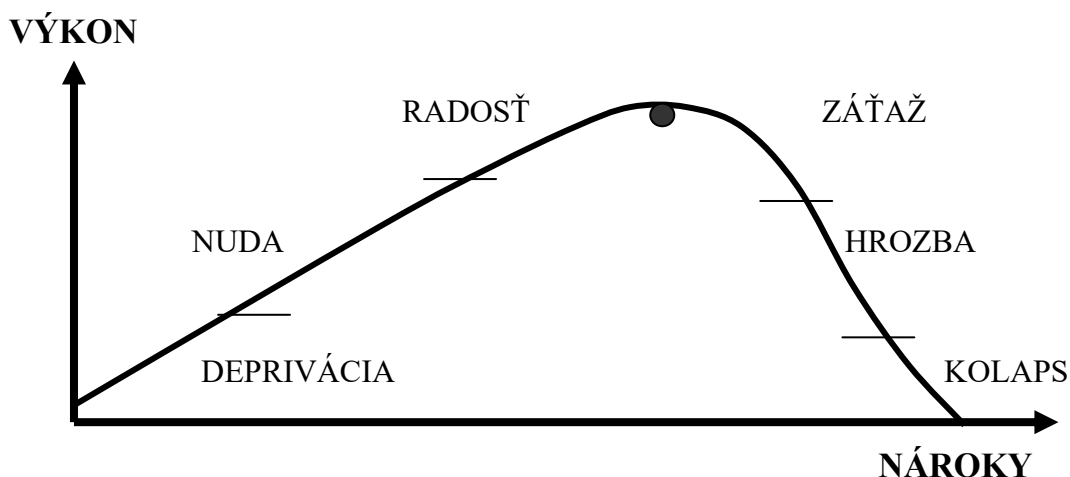
Prečo má však negatívny vplyv na naše telo keď ho príroda vymyslela na našu ochranu? V praveku bola stresová reakcia nevyhnutná k prežitiu v drsnej prírode, pračlovek reagoval buď útokom, alebo útekem. Vplývalo to z charakteru ohrozenia. Obe reakcie mali vtedy život zachraňujúci význam: alebo boj vyhral, alebo sa zachránil útekem. Ale pri oboch reakciách zmobilizoval všetku fyzickú energiu prostredníctvom popísaného fyziologického mechanizmu. V súčasnosti vnímame ako ohrozujúce situácie celkom iné a iba málokedy potrebujeme pri nich skutočne fyzicky bojovať alebo utekať. Tak bojujeme a utekáme v prenesenom význame, ale telo reaguje rovnako ako pri boji fyzickom.

Kým krátkodobý stres v primeranej intenzite môže na organizmus vplývať pozitívne, dlhodobý môže časom spôsobiť nielen neprijemné stavy, ale aj rôzne zdravotné problémy až smrť. Dlhodobý a kumulujúci sa stres poškodzuje nielen psychické, ale aj fyzické zdravie.

PÔSOBNIE STRESU A VÝKON

Tie isté požiadavky - nároky môžu byť pre jedného človeka vysoko motivujúce, u iného človeka môžu spôsobiť, že sa zrúti. Stres je teda individuálny. STRES ZAČÍNA V NAŠEJ HLAVE – záleží na tom, či situáciu ako náročnú vnímame alebo nie. A to súvisí aj s našou odolnosťou. Ak sú nároky, ktoré sú na nás kladené, na rovnakej úrovni ako naše schopnosti vyrovnáť sa s nimi – náš výkon /tvorivosť, myslenie.../ bude vynikajúci a budeme mať z neho radosť.

Pri prekročení určitej úrovne a predovšetkým doby pôsobenia, sa stres stáva negatívnym:



Táto krivka je rozdielna u rôznych ľudí a môže sa v čase meniť v závislosti od toho, ako sa mení naša odolnosť voči stresu. V niektorých obdobiach života pri dobrej fyzickej aj psychickej kondícii, dokážeme podávať vysoké výkony aj pri vysokých nárokoch a stále sa cítime v pohode. Ak sme oslabení alebo nemáme potrebné zručnosti - zvládame podstatne menej.

POSTOJE PREHLBUJÚCE STRES

Niektoré postoje bránia odhadnúť únosnosť stresu a nútia ich prekračovať svoje limity:

- postoj hrdinu - všetko zvládne, nič sa mu nemôže stať
- postoj kovboja - nevadí mu nepohoda, dokáže sa v nej orientovať
- postoj adaptoru - dokáže sa vo všetkom prispôbiť, všetko akceptuje

- postoj trpiteľa - obetuje sa pre spokojnosť iných
- postoj nepostrádateľného - hrá hru "keby nebolo mňa"
- postoj čakaťľa - trpezlivo čaká kým ostatní pochopia, čo chce alebo potrebuje
- postoj abúzera - "zjednodušuje" si život pomocou alkoholu, drog a liekov
- postoj pedanta - zaoberá sa príliš detailmi – nerozlišuje skutočnú dôležitosť

Ak opäťovne v určitých situáciách máte podobné stavy a pocity – stres vás začína ohrozovať. Je potrebné buď eliminovať príslušný stresor, alebo urobiť niečo s aspoň niektorými zložkami Vašej odolnosti. Vaše reakcie Vám možno spätne komplikujú už tak dosť stresovú situáciu – dostávate sa do začarovaného kruhu.

NIEKOĽKO UŽITOČNÝCH TYPOV NA ZVLÁDANIE STRESU

- poznávajte lepšie seba samého, aký som, aké mám predpoklady pre svoju prácu, aká je moja motivácia robiť túto prácu, aké máte možnosti a schopnosti
- pracujte primerane a pokúste sa kvantitu nahradiť racionálnosťou, naučte sa šetriť svoje sily
- nezdržujte sa problémami, ktoré nie ste kompetentný riešiť ani starými problémami, ktoré už patria minulosti
- striedajte jednotlivé pracovné úkony, aby ste rovnomerne zaťažovali svoj mozog a svoje telo /striedanie papierovania s prácou s ľuďmi/
- nachádzajte činnosti, ktoré narušujú stereotyp
- rozširte svoje záujmy aj na mimopracovné oblasti, stojte na viacerých nohách, ktoré zabezpečujú vašu spokojnosť
- neklamte sám seba, snažte sa reálne hodnotiť situáciu
- jasne formulujte a pomenujte problém, pokúste sa identifikovať jeho príčinu, riešte problémy tam kde vznikli, neodkladajte riešenie
- buďte otvorený k svojim kolegom, rozprávajte s nimi ako s rovnocennými partnermi, naučte sa akceptovať odlišný názor
- nehrajte sa hru na hľadanie vinníka
- rozmyšľajte o nových, netradičných riešeniach
- dôverujte kolegom a naučte sa delegovať svoju právomoc na iných
- naučte sa byť odolný voči neprimeranej kritike a prijímať kritiku primeranú
- dokážte vecne diskutovať o neprimeraných požiadavkách okolia
- naučte sa povedať nie, ak nechcete vyhovieť - naučte sa dožadovať svojich práv
- zvyknite sa prístup, že nejde o život - využívajte svoj zmysel pre humor bez posmeškov a irónie
- naučte sa odpočívať bez pocitov viny - spite primerane svojim potrebám
- naučte sa požiadať o spätnú väzbu či svoju prácu robíte dobre a či sú s ňou ostatní spokojní
- naučte sa využívať telesný pohyb, ktorý uvoľňuje napätie a súčasne môže odbúravať agresiu.