

# V ŽIVOT A PRÁCE

STRES NA  
PRACOVIŠTI  
A JAK HO  
ZVLÁDAT



Ke stresu dochází vždy, když tělo nebo mozek reaguje na nějakou reálnou nebo domnělou situaci, kterou považuje za ohrožující.

A může se týkat i Vás!

Uspokojivé zvládnutí stresu začíná tím, jak člověk vnímá stresovou situaci, které je vystaven.

Současný svět práce klade na pracovníky stále se zvyšující požadavky, vyžaduje větší flexibilitu, často se používají termínované pracovní smlouvy, zvyšuje se nejistota práce a její intenzifikace, což zhoršuje rovnováhu mezi pracovním a osobním životem.

Stres je reakcí, která připravuje lidský organizmus na boj nebo útek, tedy fyzickou aktivitu. Dnes pracovníci „bojují“ s adaptací na směnný provoz, vysoce monotónní či segmentované úkoly nebo na přehnaně náročného zákazníka. Odolnost projevuje ten, kdo dokáže projít obtížným stresujícím obdobím bez nepříznivých dopadů na duševní rovnováhu a životní optimismus.

Jak úspěšně předcházet stresu a zvládat jej:

- plňte své povinnosti postupně, aby se před vámi nehromadily;
- střídajte druhy činností – každou práci vystřídejte včas odpočinkem;
- pracovní problémy je třeba umět řešit, ale také vypustit občas z mysli a relaxovat;
- tělesná aktivita a pohyb jsou nejúčinnější způsoby zvládnutí stresu; sportujte, jděte na procházku, jezděte na kole...;
- rozvíjejte přátelské vztahy s lidmi;
- požádejte včas o pomoc;
- ved'te zdravý způsob života – nekuřte, nepřejídejte se, chraňte se před hlukem, nepožívejte alkohol;
- život nejsou jen práce a povinnosti, proto se také radujte ze života.