



W
ŻYCIE
I PRACA

STRES W
MIEJSCU PRACY
– JAK SOBIE
Z NIM RADZIĆ



Stres pojawia się zawsze w sytuacji, kiedy mózg reaguje na jakąś realną lub domniemaną sytuację, którą uznaje za zagrożenie.

Tobie też może się to przytrafić!

Aby w zadowalający sposób poradzić sobie ze stresem, trzeba zastanowić się, w jaki sposób człowiek postrzega stresującą sytuację, która go spotyka.

Wymagania stawiane obecnie pracownikom są coraz wyższe, konieczna jest większa elastyczność, często podpisywane są umowy o pracę na czas określony, zmniejsza się pewność zatrudnienia, zwiększa zaś jego intensywność, co narusza równowagę między życiem prywatnym i zawodowym.

Stres to reakcja, która przygotowuje ludzkie ciało do walki lub ucieczki, a więc do czynności fizycznych. Dziś pracownicy zmagają się z dostosowywaniem się do pracy w systemie zmianowym, bardzo monotonicznych lub segmentowych zadań lub do oczekiwań nazbyt wymagającego klienta. Odporni są ci, którzy potrafią przeżyć stresujący okres bez negatywnych skutków dla równowagi psychicznej i życiowego optymizmu.

Jak zapobiegać i radzić sobie ze stresem:

- swoje obowiązki wykonuj systematycznie, aby uniknąć ich nagromadzenia;
- zmieniaj rodzaje wykonywanych czynności – w trakcie każdej pracy zrób sobie w odpowiednim momencie chwilę przerwy;
- trzeba potrafić rozwiązywać problemy zawodowe, ale czasem trzeba o nich zapomnieć i zrelaksować się;
- aktywność fizyczna i ruch to najskuteczniejsze sposoby walki ze stresem; uprawiaj sport, chodź na spacer, staraj się jeździć na rowerze...;
- buduj przyjazne relacje z innymi;
- poproś w porę o pomoc;
- warto prowadzić zdrowy tryb życia – nie palić, nie objadać się, unikać hałasu i alkoholu;
- życie to nie tylko praca i obowiązki – z życia trzeba też korzystać.