ZWALCZAJ STRES!

Jesteś odpowiedzialnym pracodawcą?

Stres pracowników to także Twój problem

Badaj systematycznie poziom stresu i jego przyczyny

Wprowadzaj zmiany poprawiające warunki i organizację pracy

Reakcje na stres

Każdy z nas może w inny sposób reagować na stres. I odwrotnie: stres może wywoływać u różnych osób różne skutki.

Problemy w zachowaniu

- kłopoty z koncentracją
- reakcje niewspółmierne do wagi sytuacji
- trudności w radzeniu sobie ze zwykłymi obowiązkami
- brak cierpliwości
- zwiększone spożycie używek i cukrów
- „zajadanie” stresu lub utrata apetytu
- problemy ze snem
- trudności w relacjach z innymi

Reakcja stresowa
ma charakter niespecyficzny:
skutki stresu mogą ujawnić się
w różnych sferach w zależności
od predyspozycji genetycznych człowieka.

Problemy emocjonalne

- doświadczanie negatywnych emocji, takich jak: lęk, przygnębienie, złość, poczucie winy, poczucie bycia zranionym, beznadzieja
- stres ogranicza naszą cierpliwość i wytrzymałość emocjonalną – stąd irytacja czy płaczliwość

Problemy motywacyjne

- utrata zapału, motywacji i wiary w to, że warto podejmować jakikolwiek wysiłek

Problemy zdrowotne

- nasilenie objawów istniejących chorób i dolegliwości
- napięcie
- bóle głowy, mięśni, kręgosłupa i brzucha
- nudności, niestrawność
- kołatanie serca, przyspieszone tętno i oddech, drżenie rąk i nóg, zimne/gorące poty

Myślenie w stresie

Stres sprzyja negatywnemu myśleniu. Prowadzi do utraty wiary w siebie i w swoje umiejętności. Napędza obawy, że coś nam się nie powiedzie, że stanie się coś złego. Wzmaga podejrzliwość wobec innych ludzi i przekonanie o ich złych intencjach.

Jeśli doświadczasz opisanych reakcji stresowych i masz poczucie, że towarzyszą Ci one zbyt długo, zacznij działać!

- Zastanów się, w jakiej sytuacji życiowej jesteś i jakie są Twoje plany na przyszłość.
- Zauważ to, co w Twoim życiu jest najważniejsze, i dbaj o to.
- Jeśli nie masz pomysłu, jak uporać się z problemami, skonsultuj się z psychologiem, terapeutą, coachem.

Ludzie, którzy tracą czas,
czekając, aż zaistnieją
najbardziej sprzyjające warunki,
nigdy nic nie zdziałają.
Najlepszy czas na działanie jest teraz!

Mark Fisher

Chroń pracowników przed stresem zawodowym

Badania naukowe udowodniły, że stres zawodowy:

- obniża jakość pracy
- zmniejsza efektywność pracy
- zaburza równowagę praca–dom
- pogarsza atmosferę pracy
- sprawia, że pracownicy częściej chorują
- zwiększa rotację kadr
- zmniejsza zaangażowanie w pracę
- sprzyja zachowaniom kontrproduktywnym
- niszczy lojalność wobec pracodawcy

Chcesz wiedzieć więcej?

Skontaktuj się z:

- Państwową Inspekcją Pracy w swoim regionie
- Instytutem Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi
- Centralnym Instytutem Ochrony Pracy – Państwowym Instytutem Badawczym w Warszawie

Prowadzenie działań zapobiegawczych,
w tym podejmowanie inicjatyw
na rzecz profilaktyki chorób zawodowych i związanych z pracą,
w tym ze służbą żołnierzy zawodowych i funkcjonariuszy
oraz wzmocnienie zdrowia pracujących

NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020

Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera