



## Praktični nasveti za delavce o odpravljanju stresa v zvezi z delom in njegovih vzrokov

### Uvod

Več kot vsak četrty delavec v Evropski uniji trpi zaradi stresa v zvezi z delom. To je resnično velik problem za vse – delodajalce, delavce in celotno družbo, saj lahko povzroča zdravstvene težave, povečuje odsotnost z dela in znižuje produktivnost in konkurenčnost gospodarskih družb. Prav zaradi tega je 'Obvladovanje stresa' tema Evropskega tedna varnosti in zdravja pri delu 2002.

### Komu je namenjen ta bilten?

Vsak lahko trpi zaradi stresa pri delu. Ta bilten posreduje informacije in predloge za odpravljanje stresa v zvezi z delom in njegovih vzrokov, ne glede na to, ali ste vodstveni delavec, strokovnjak, tehnik ali pa delavec v proizvodnji. Stres pri delu lahko bistveno vpliva tudi na vaše zasebno življenje, zato je ta bilten v pomoč tudi sorodnikom in prijateljem, ki vam nudijo oporo. Podrobnosti o tem, kje najdete dodatne informacije, ki vam bodo pomagale odpraviti stres, so navedene na koncu tega biltena.

### Kaj je stres v zvezi z delom?

Stres v zvezi z delom doživimo takrat, ko zahteve delovnega okolja presega našo sposobnost, da bi jih obvladali oziroma nadzirali.

Stres ni bolezen, toda če je intenziven in dolgotrajen, lahko povzroči duševne in telesne motnje (npr. depresijo, živčni zlom in bolezn srca). Delo »pod pritiskom« lahko poveča uspešnost in daje občutek zadovoljstva, ko so zahtevni cilji izpolnjeni. Ko postanejo te zahteve in pritisk preveliki, povzročijo stres. Stres lahko nastane zaradi težav na delovnem mestu ali zunaj njega ali zaradi obojega. Ta bilten obravnava stres v zvezi z delom, torej stres, ki ga delo povzroči ali pa poveča.

### Kaj povzroča stres pri delu?

Stres lahko povzroči slaba organizacija dela ali delo samo. Dejavniki tveganja, na katere morate biti pozorni, so:

- **Delovno ozračje** (ali "delovna kultura") na delovnem mestu in način, kako je stres obravnavan;
- **Zahteve**, ki jih morate izpolniti – ali imate preveč oziroma premalo dela in ali ste izpostavljeni telesnim nevarnostim, kot so nevarne kemikalije ali hrup;
- **Nadzor** – koliko vpliva imate na to, kako boste opravljali svoje delo;
- **Odnosi** na delovnem mestu, vključno z morebitnim ustrahovanjem;
- **Spremembe** – koliko informacij dobivate o spremembah in ali se zdijo dobro načrtovane;
- **Vloga** – ali poznate svoje delovne naloge;
- **Podpora** sodelavcev in nadrejenih; in
- **Usposabljanje** za opravljanje vašega dela.

### Kaj mora narediti moj delodajalec za zmanjšanje mojega stresa v zvezi z delom?

Zakon zavezuje vašega delodajalca, da mora zagotavljati zdravje in varnost pri delu. Inšpektorji za delo so tisti, ki preverjajo, ali delodajalci to dejansko počnejo. Vaš delodajalec mora ugotoviti vzroke za stres v zvezi z delom, oceniti mora tveganje in izvesti preventivne

ukrepe, še preden delavci zbolijo. Delodajalec se mora posvetovati z vami ali s predstavnikom sindikata, preden na delovno mesto uvede spremembe, ki bi lahko vplivale na vaše zdravje in varnost, vključno s takimi, ki bi lahko povzročile stres pri delu.

Vi morate sodelovati tako, da upoštevate politiko delodajalca in mu pomagata poiskati vzroke in rešitve problemov.

*Zapomnite si – stres v zvezi z delom je simptom organizacijskih problemov in ne slabosti posameznika!*

### Ali je moje delovno mesto tako, da povzroča stres v zvezi z delom?

Odgovorite na spodnja vprašanja in ugotovili boste, ali imate problem:

#### Delovno ozračje

Se vam zdi, da morate delati dalj od normalnega delovnega časa, da bi obdržali svoje delo ali da bi napredovali?

Velja stres za slabost ali pa se ga obravnava resno?

So vaše delo in predlogi cenjeni?

Čutite, da ste pod stalnim pritiskom, da delate več in hitreje?

#### Zahteve

Imate preveč dela in premalo časa?

Se vam zdi vaše delo pretežko?

Vam vaše delo nudi zadovoljstvo?

Vas vaše delo dolgočasi?

Je vaše delovno mesto prehrupno, je temperatura prijetna, kakšna sta prezračevanje in osvetljenje?

Vas skrbijo nevarnosti na delovnem mestu, na primer uporaba kemikalij?

Se počutite ogroženi zaradi uporabnikov, strank ali drugih oseb?

#### Nadzor

Lahko vplivate na način opravljanja svojega dela?

Ste vključeni v sprejemanje odločitev?

#### Odnosi

Imate dober odnos z vašim nadrejenim?

Kakšni so vaši odnosi s sodelavci ali vašimi zaposlenimi, če ste vodilni delavec?

Vas kdor koli ustrahuje oziroma nadleguje na delovnem mestu, ste npr. deležni žaljivk, žaljivega obnašanja oziroma vaši nadrejeni zlorablajo svoj položaj?

Vas nadlegujejo zaradi barve kože, spola, etnične pripadnosti, invalidnosti ipd.?

#### Spremembe

Ste redno obveščeni o spremembah na vašem delovnem mestu?

Ste vključeni v uvajanje sprememb v vaše delovne obveznosti?

Ste med uvajanjem sprememb deležni podpore?

Se vam morda zdi, da je sprememb preveč oziroma premalo?

#### Vaša vloga

Ali veste, katere so vaše delovne naloge?

Morate opravljati naloge, ki po vašem mnenju niso sestavni del vašega dela?

Se kdaj znajdete v konfliktnih vlogah?



## Podpora

Ali vas vaši nadrejeni in sodelavci podpirajo pri opravljanju vašega dela? Ste pohvaljeni, ko dobro opravite neko delo? Dobivate tudi konstruktivne pripombe ali pa se vam zdi, da ste deležni zgolj kritik?

## Usposabljanje

Imate ustrezna znanja in veščine za opravljanje svojega dela? Vas spodbujajo k razvijanju veščin?

### Svarilni simptomi stresa v zvezi z delom, na katere bodite pozorni:

- Spremembe v razpoloženju ali obnašanju, imate težave s sodelavci, ste razdražljivi in neodločni, imate težave z uspešnostjo pri delu;
- Občutek, da stvari ne morete obvladovati ali jih nadzirati;
- Prekomerno pitje alkohola ali prekomerno kajenje, morda celo uporaba prepovedanih substanc; in
- Težave z zdravjem, npr. pogosti glavoboli, nespečnost, težave s srcem in želodcem.

## Kako naj pripomorem k obvladovanju stresa v zvezi z delom?

Za preprečevanje stresa pri delu je odgovoren vaš delodajalec. Če pa želite doseči čim boljše učinke, morate sodelovati z delodajalcem, vodilnimi delavci, predstavnikom sindikata oziroma katerim drugim predstavnikom zaposlenih. Nekaj predlogov o tem, kako bi to lahko storili:

- Pogovorite se s svojim delodajalcem in predstavnikom sindikata oziroma katerim drugim predstavnikom zaposlenih, če menite, da obstajajo težave. Če se ne morete pogovoriti neposredno s svojim delodajalcem, lahko to v vašem imenu stori vaš predstavnik sindikata.
- Sodelujte pri ocenjevanju tveganja glede stresa, ki ga opravlja delodajalec, in mu pomagajte opredeliti težave, njihove možne rešitve ter načine za izvedbo teh rešitev. Morda bodo pri ugotavljanju težav in iskanju rešitev za vaše delovno mesto v pomoč vprašanja, navedena zgoraj.
- Pomagajte preverjati, ali rešitve delujejo.
- O svoji situaciji se pogovorite s pooblaščenim zdravnikom v vaši gospodarski družbi ali pa s službo za pomoč zaposlenim, če so na voljo.
- Če nobena od teh možnosti ni učinkovita, lahko za nadaljnje nasvete stopite v stik z inšpektoratom za delo.
- Če se bojite za svoje zdravje, pojdite k zdravniku.

Nekaj zamisli o tem, kako skupaj najti rešitve za odpravo ali zmanjšanje stresa pri delu:

### Delovno ozračje

- ✓ Poskusite posredovati konstruktivne zamisli o tem, kako bi bilo mogoče izboljšati stanje.

### Zahteve

- ✓ Določite prednostne naloge pri vašem delu, in če je dela preveč, sami predlagajte, kaj bi morda lahko izpustili, začasno odložili ali posredovali komu drugemu, ne da bi pri tem nalagali preveč dodatnega dela drugim.
- ✓ Posvetujte se s svojim nadrejenim, ali s predstavnikom sindikata oziroma katerim drugim predstavnikom delavcev, če menite, da stvari ne morete obvladovati, ter podajte predloge o tem, kako stanje izboljšati.
- ✓ Če si želite več raznolikosti, si poiščite nove delovne naloge, ki bi jih lahko opravljali.
- ✓ Če dvomite v preventivne ukrepe na vašem delovnem mestu, zahtevajte ustrezne informacije.
- ✓ Upošteвайте ustrezno politiko gospodarske družbe, če je ta na voljo.

## Nadzor

- ✓ Prosite za večjo odgovornost pri načrtovanju vašega dela.
- ✓ Skušajte se vključiti v proces odločanja o vaših delovnih nalogah.

## Odnosi

- ✓ Če ste žrtev ustrahovanja oziroma nadlegovanja, reagirajte takoj in se pogovorite s svojim nadrejenim, predstavnikom sindikata ali katerim drugim sodelavcem, ki vam bo nudil oporo. Če je vzrok težav oseba, ki vam je nadrejena, se pogovorite z njej nadrejeno osebo. Imejte pripravljene dokaze, ki bodo podprli vaše trditve; morda boste morali za to voditi podrobno evidenco.
- ✓ Vedno dajajte dober zgled z vašim odnosom do drugih.

## Spremembe

- ✓ Zahtevajte informacije o spremembah, o tem, kako bodo vplivale na vas, kako hitro se bodo uvajale in katere so njihove prednosti ter pomanjkljivosti.

## Vloga

- ✓ Če ne veste, katere so vaše delovne naloge, se pogovorite s svojim nadrejenim oziroma prosite za nov opis delovnih nalog.

## Podpora

- ✓ Prosite za povratne informacije o opravljenem delu. Če ste deležni kritik, prosite za predloge.

## Usposabljanje

- ✓ Če se vam zdi, da bi morali razvijati svoje veščine, sami predlagajte način, kako bi to storili.

Koristno bo tudi, če boste skušali izboljšati svoj življenjski slog. To sicer ne bo rešilo vaših težav, bo pa pomagalo zmanjšati negativen vpliv stresa. Med tovrstne izboljšave spada bolj zdravo prehranjevanje, več gibanja, zmerno pitje alkohola, zmanjšanje ali opustitev kajenja ter redni stiki z družino in prijatelji.

## Kaj naj naredim po bolezni, ki je posledica stresa?

Pogovorite se s svojim delodajalcem ali predstavnikom sindikata o tem, zakaj ste zboleli in kako preprečiti nadaljnje težave. Poskusite to narediti, preden se vrnete na delo, če ste bili na bolniškem dopustu, oziroma čim prej po vrnitvi na delo.

## Kako lahko pomagam svojim sodelavcem, družinskim članom ali prijateljem, če trpijo zaradi stresa pri delu?

Zelo pomembno je, da jim nudite oporo. Svojega sodelavca, družinskega člana ali prijatelja skušajte spodbuditi k temu, da se najprej pogovori s svojim nadrejenim ali predstavnikom sindikata. Če je vzrok za težave v nadrejeni osebi, boste morda lahko vi zastopali svojega sodelavca ali pa lahko najdete drugega vodilnega delavca, ki bo lahko v pomoč pri reševanju situacije. Vedno pomaga, če najdete več možnih rešitev za nastali problem, in vi ste lahko pri tem v pomoč.

## Kje že lahko dobim informacije o stresu v zvezi z delom in o njegovih vzrokih?

Dodatne informacije so vam na voljo na naslovu <http://osha.eu.int/ew2002/>, kjer najdete tudi druge biltene iz te serije o stresu, ustrahovanju in nasilju.

Spletno stran Agencije najdete na naslovu <http://agency.osha.eu.int>.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Via 33, E-48009 Bilbao

Tel.: +34 944 79 43 60, Faks: +34 944 79 43 83

information@osha.eu.int

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Ponatis dovoljen z navedbo vira.