

## PROBLEM: STRES W PRACY

Największe problemy pracodawców w warunkach gospodarki rynkowej to: zwiększająca się konkurencja, koszty zatrudnienia, mały popyt, potrzeby klientów. Wszystko to powoduje, że stale rosną wymagania stawiane pracownikom. Ta wzrastająca ilość wymagań związanych z pracą sprawia, że coraz częściej przekraczają one możliwości przeciętnego człowieka, są: zbyt duże, trwają zbyt długo, pojawiają się zbyt często lub są niedopasowane do predyspozycji, umiejętności i wiedzy pracowników.

### Czy wiesz, że: \_\_\_\_\_

- nadmierny stres związany z pracą zawodową to drugi po bólach pleców problem zdrowotny pracowników w Unii Europejskiej?
- szacuje się, że dotyczy on prawie 1/3 wszystkich zatrudnionych?

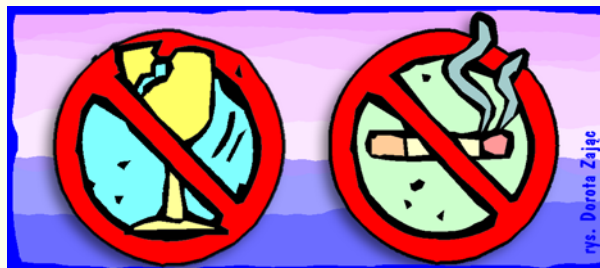
Wymagania stawiane przez pracodawcę, sposób zarządzania firmą, organizacja pracy, stosunki panujące w zespole, niepewność zatrudnienia – wszystko to może wywoływać stan chronicznego stresu, który z czasem może prowadzić do poważnych zmian w stanie zdrowia pracowników narażonych na doświadczanie stresu.

## SKUTKI ZDROWOTNE

Stres związany z pracą działa jak „kropla drażąca skałę” i dotyczy wszystkich pracujących: pracodawców i pracowników. Jeżeli trwa długo, może z czasem doprowadzić do:

- nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, udarów mózgu oraz zawałów mięśnia sercowego,
- owrzodzenia układu pokarmowego oraz bolesnych skurczów jelit (tzw. zespołu nadwrażliwego jelita),
- bólów mięśni karku, barków oraz okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa,
- obniżenia odporności organizmu i związanych z tym chorób infekcyjnych,
- depresji, nerwic,
- zwiększenia ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową.

Osoby doświadczające stresu próbują czasem obniżyć napięcie przy pomocy alkoholu, nikotyny lub środków odurzających. Nie likwiduje to przyczyn stresu w pracy, lecz powoduje dodatkowo problemy związane z nadużywaniem tych substancji.



## KOSZTY STRESU W PRACY



Osoby doświadczające długotrwałego lub nadmiernego stresu w pracy są wyczerpane fizycznie i psychicznie. Dlatego częściej:

- nie są w stanie pracować tak efektywnie i wydajnie, jak wcześniej,
- popełniają niezamierzone pomyłki i błędy,
- są niechętni nowościom i zmianom w pracy,
- omijają przepisy, zasady bezpieczeństwa, polecenia przełożonych,
- ulegają wypadkom przy pracy,
- „wypalają się”, tracą zainteresowanie pracą,
- korzystają z porad lekarzy, biorą dni wolne i zwolnienia lekarskie,
- odchodzą z pracy.