

Jak bojovat se stresem v práci?

Dospělí lidé tráví v práci zhruba jednu třetinu svého života. Víte, že téměř 60% všech zaměstnanců trpí v práci stresem? Stres může spustit například náročnost práce, velké množství svěřených úkolů, splnění termínů, výše mzdy, šéf, pracovní kolektiv, pracovní podmínky nebo atmosféra v zaměstnání. Každý se aspoň jednou za svou pracovní kariéru setkal se stresem, který souvisí právě s prací.

Je pracovní stres vážně tak škodlivý?

Určitá míra pracovního stresu je zcela přirozená a lidská. Každá práce může být stresující. Dokonce i práce, kterou máme rádi. Mírný stres, související třeba se splněním termínů, nemusí být až tak škodlivý, naopak může být pro člověka motivující a vést ho k lepší výkonnosti. Ovšem nic by se nemělo přehánět, hranice mezi tím, kolik stresu je pro člověka efektivní, a kolik už jej ohrožuje na zdraví, je obtížně rozpoznatelná a snadno se ze stresu může stát obrovský problém. Pokud stres v práci začne negativně ovlivňovat váš pracovní výkon, psychické i fyzické zdraví, osobní život či mezilidské vztahy, je nejvyšší čas s tím začít něco dělat.

Čím se v práci nejvíce stresujeme?

Mezi nejčastější spouštěče pracovního stresu patří podle psychologů zejména odkládání problémů, nadměrné pracovní zatížení, časová náročnost práce, příliš vysoké požadavky, workoholismus, špatné pracovní vztahy, nevyhovující pracovní podmínky nebo šikana, tzv. mobbing a bossing.

Jaké mohou být důsledky nadměrného stresu?

Dlouhodobý zvýšený pracovní stres nejen že postupně snižuje náš pracovní výkon a může vést až k pracovnímu vyhoření, ale přenáší se i do našeho osobního a rodinného života. Dlouhodobý stres v zaměstnání může přispět i k různým zdravotním a psychickým problémům. Nejčastěji se setkáváme s bolestí hlavy, nespavostí, poruchou soustředění, nechutenstvím, úzkostí, depresí, oslabenou imunitou, obezitou nebo srdečními problémy.

Jak si se stresem poradit?

Základem je mít pod kontrolou prevenci. Zajistit si vyhovující podmínky, ať už se to týká pracovního procesu, lidí kolem, time managementu, prostředí nebo péče o naše tělo. Stres nám v podstatě omezuje kontrolu, když jsme ve stresu, nejsme schopni myslet ani být kreativní. Existuje celá řada jednoduchých opatření, které vám můžou pomoci se stresem účinně bojovat, a také mu do jisté míry i předcházet.