



Praktické rady pro zaměstnance o stresu při práci a jeho příčinách

Úvod

Ve státech EU pracuje více než jeden ze čtyř pracovníků ve stresovém prostředí. Pro každého je to závažný problém – zaměstnavatele, pracovníky i naši společnost – jelikož následkem mohou být zdravotní problémy, vzrůstající absence a zároveň snížení obchodní produktivity a konkurenceschopnosti. Z tohoto důvodu je v rámci Evropského týdnu bezpečnosti a zdraví v práci 2002 jedno z témat „Stresové pracovní prostředí“.

Pro jakou cílovou skupinu je informační list určen?

Každý z nás se může setkat se stresovým prostředím na pracovišti. Tento informační list poskytuje informace a nápady pro pracovníky, jak se nejlépe vypořádat se stresovým prostředím na pracovišti a jaké mohou být jeho případné následky. Můžete být například vedoucí nebo kontrolor, odborník nebo technik nebo pracovník ve výrobě. Stresové pracovní prostředí může mít značný dopad na váš soukromý život, proto se tento informační list snaží pomoci i příbuzným a přátelům. Další podrobné informace o tom, jak se vypořádat se stresovým pracovním prostředím naleznete v zadní části tohoto informačního listu.

Co znamená stresové pracovní prostředí?

Za stresové pracovní prostředí označujeme takové prostředí, kde nároky na pracovníka převyšují jeho skutečné schopnosti o on není schopen mu odolávat.

Stres nechápeme jako chorobu, ale za předpokladu, že je intenzivní a trvá nějakou dobu, může mít za následek mentální a fyzickou újmu na zdraví (jako jsou deprese, nervové zhroucení a srdeční infarkt). Práce pod stresem může zvýšit pracovní výkon a přinést pocit zadostiučinění za předpokladu, že se setká s dosažením kladených cílů. Pokud však jsou požadavky a nátlak příliš vysoké, vedou tyto faktory k pocitům stresu. Ty mohou být způsobeny problémy v práci, mimo práci nebo obojí. Tento informační list pojednává o stresovém pracovním prostředí - o stresu, který je následkem nebo vzniká a prohlubuje se při pracovním procesu.

Co je příčinou stresového prostředí na pracovišti?

Pocity stresu může mít za následek způsob organizace práce na vašem pracovišti, ale i vaše vlastní náplň práce. Rizikové faktory, na které je třeba se zaměřit jsou následující:

- **Atmosféra** (nebo „kultura“) na vašem pracovišti a jak je stresové prostředí vnímáno;
- **Požadavky** na vás, jako např. jestli máte příliš mnoho nebo naopak příliš málo práce a jestli jste vystaveni fyzickému nebezpečí, případně nebezpečným chemikáliím nebo hluku;
- **Kontrola** – jak velký vliv máte na to, jak děláte svoji práci;
- **Vztahy** na pracovišti včetně takových jako je šikana;
- **Změny** – jak dobře jste informováni o změnách a fakt, jestli se zdají být naplánovány správným směrem;
- **Role** – jak dobře rozumíte své pracovní náplni a jestli máte nějaké problémy;
- **Podpora** od kolegů a vedoucích; a
- **Školení** k získání dovedností k výkonu své práce.

Co by měl můj zaměstnavatel udělat, aby se omezil výskyt stresového prostředí na pracovišti?

Váš zaměstnavatel má právní povinnost chránit vaše zdraví a bezpečnost na pracovišti. Pracovní inspektoři dbají na to, aby si zaměstnavatelé řádně plnili svoje povinnosti. Váš zaměstnavatel by měl určit příčiny stresového pracovního prostředí a přijmout preventivní opatření dříve, než jsou jím ovlivněni pracovníci. Vy, případně váš zástupce, byste měli být informováni o změnách na pracovišti, které by mohly ovlivnit vaše zdraví a bezpečnost, včetně těch, které mohou mít za následek vytvoření stresového pracovního prostředí.

Měli byste se držet následujících postupů a pomoci tak určit problémy a řešení.

Pamatujte – stresové pracovní prostředí je symptomem organizačních problémů, ne selháním jednotlivce!

Je v mé práci problém se stresovým pracovním prostředím?

Odpovědi na následující otázky vám napoví:

Atmosféra

Máte pocit, že musíte zůstat dlouho v práci a pracovat tak, abyste si udrželi místo nebo případně byli povýšeni?

Nahlíží se na pocity stresu jako na slabou stránku osobnosti nebo je k nim přistupováno vážně a odpovědně?

Jsou vaše práce a návrhy řádně oceněny?

Máte soustavný pocit nátlaku na vyšší pracovní výkon?

Požadavky

Máte příliš mnoho práce a málo času?

Máte pocit, že je vaše práce příliš obtížná?

Nudí vás vaše práce?

Je vaše pracovní prostředí příliš hlučné, vyhovuje vám teplota na pracovišti a co takhle ventilace a osvětlení?

Máte obavu z nějakého nebezpečí na vašem pracovišti, jako např. při používání chemikálií?

Máte pocity nebezpečí od vašich zákazníků, klientů nebo v rámci veřejnosti?

Kontrola

Máte vliv na způsob práce, jakým ji vykonáváte?

Máte účast na rozhodování?

Vztahy

Je váš vztah ze šéfem v pořádku?

Jaký je váš vztah s kolegy nebo zaměstnanci za předpokladu, že vykonáváte řídicí funkci?

Máte pocit, že vás na pracovišti někdo šikanuje, např. cílenými urážkami, hrubým chováním nebo že váš šéf zneužívá svoje pravomoci?

Obtěžuje vás někdo kvůli barvě vaší pleti, pohlaví, národnostnímu původu, invaliditě, atd.?

Změny

Jste informován o změnách na vašem pracovišti?

Máte nějaký vliv na změny týkající se vašeho zaměstnání?

Máte podporu při uskutečňování změn?

Máte pocit, že se toho mění příliš mnoho nebo naopak příliš málo?

Role

Chápete dobře svoji pracovní náplň a vaše odpovědnosti?



Musíte někdy vykonávat úkoly o kterých máte pocit, že nejsou součástí vaší pracovní náplně?

Jste někdy postaveni do konfliktní role?

Podpora

Máte podporu ve vedení a od vašich kolegů?

Jste řádně odměněni za dobrou práci?

Dostává se vám konstruktivních připomínek nebo máte pocit, že vás ostatní jen kritizují?

Školení

Máte odpovídající zkušenosti a dovednosti k výkonu své práce?

Máte podporu k rozvíjení svých dovedností a zkušeností?

Aspekty signalizující stresové pracovní prostředí na které byste se měli zaměřit:

- Změny nálad nebo v chování, např. problémy s kolegy, pocit podrážděnosti nebo nerozhodnosti, problémy s pracovním výkonem;
- Pocit nevládnutí situace nebo pocit ztráty sebekontroly;
- Větší konzumace alkoholu, více kouření nebo dokonce užívání nelegálních drog; a
- Potíže se zdravím jako je časté bolení hlavy, nespavost, srdeční problémy a problémy se žaludkem.

Jak bych měl pomoci se vypořádat se stresovým pracovním prostředím?

Váš zaměstnavatel je odpovědný za přijetí preventivních opatření k omezení stresového prostředí na pracovišti. Nicméně, k dosažení nejlepších výsledků byste měli i vy spolupracovat se svým zaměstnavatelem, nadřízeným a odborovými organizacemi nebo i ostatními zástupci zaměstnanců. Mezi některé nápady patří:

- Jestliže máte problémy hovořte o nich se svým zaměstnavatelem a odborovými organizacemi nebo s jinými zástupci zaměstnanců; jestliže je pro vás obtížné mluvit přímo se zaměstnavatelem, váš zástupce pracovníků by měl vznést problém za vás;
- Snažte se pomáhat v označení problémů, v nalezení jejich možného řešení a následného použití při vyhodnocení nebezpečí stresového pracovního prostředí vašim zaměstnavatelem; výše uvedené otázky by vám měly pomoci s vymezením problémů na pracovišti a nalezením následného možného řešení;
- Pokud je to možné proberte vaši situaci se zdravotní asistenční službou vašeho zaměstnavatele nebo s asistenční službou zaměstnanců;
- Pokud se nezdá být žádná z těchto možností účinná, můžete zkusit zkontaktovat váš pracovní inspektorát, jestli vám nemůže poradit více; a
- Navštivte lékaře pokud máte obavy o své zdraví.

Nápady společných řešení vedoucích k omezení stresového prostředí na pracovišti:

Atmosféra

- Pokuste se prosadit konstruktivní nápady ke zlepšení situace

Požadavky

- Určete si priority ve své práci, pokud je jí příliš mnoho, navrhněte, kde ubrat, uspořádejte si ji nebo předejte ostatním spolupracovníkům, ale dbejte na to, abyste na ně nekladli příliš vysoké nároky.
- Pokud máte pocit, že nestačíte na náplň svojí práce promluvte se svým nadřízeným nebo odborovou organizací nebo se zástupcem zaměstnanců a navrhněte, jak by se situace dala zlepšit.

- Jestliže máte zájem o rozmanitější práci, vytyčte si úkoly, které můžete udělat.
- Pokud máte jakékoli obavy, informujte se o možném riziku a bezpečnostních opatřeních na pracovišti.
- Ujistěte se, že tam kde existují, používáte správné postupy.

Kontrola

- Požádejte o více odpovědnosti při plánování vaší práce.
- Požádejte o to, abyste se mohli podílet na rozhodování o vašem pracovišti.

Vztahy

- Pokud máte pocit šikany, okamžitě uvědomte svého nadřízeného, zástupce zaměstnanců nebo ostatní kolegy, kteří vás mohou nějak podpořit. Jestliže se váš nadřízený podílí na problému, uvědomte jeho vedoucího. Mějte připraveny důkazy o tom, na co si stěžujete; můžete si podrobně zaznamenat situace, kdy jste měli pocit šikany.
- Ujistěte se, že tak, jak se chováte k ostatním je dobrým příkladem.

Změna

- Informujte se o změnách – jak ovlivní vás, o časovém rozvrhu, o případných výhodách či nevýhodách.

Role

- Promluvte se svým nadřízeným pokud máte pocit, že zcela nerozumíte svým odpovědnostem v zaměstnání; můžete požádat o nový popis vaší práce

Podpora

- Požádejte o zpětné hodnocení vaší dosavadní práce. Pokud se vám dostane jen kritiky, požádejte místo toho o možné návrhy.

Školení

- Pokud máte pocit, že si potřebujete rozšířit znalosti, navrhněte, jak to udělat.

Práce na zlepšení životního stylu také pomáhá; neřeší to sice problém, ale může pomoci se mu vyhnout nebo eliminovat případné poškození. Patří sem zdravější stravování, více pohybu, omezení konzumace alkoholu, omezit nebo úplně přestat kouřit, být v kontaktu s rodinou a přáteli

Co mám dělat po nemoci prodělané následkem stresu?

Opět promluvte se svým nadřízeným a odborovou organizací nebo dalšími zástupci pracovníků o tom, proč jste onemocněl a jak zabránit dalším problémům. Pokuste se to udělat před tím, než se vrátíte do práce, pokud jste byli nějaký čas mimo nebo okamžitě po nástupu zpět.

Jak mohu pomoci svým kolegům, členům rodiny nebo přátelům, kteří trpí stresovým prostředím v práci?

Podpora je velmi důležitá. Přimějte vaše kolegy, příbuzné nebo přátele k tomu, aby si nejdříve o svých problémech promluvili se svým nadřízeným nebo členy odborové organizace nebo jinými zástupci pracovníků. Pokud má nadřízený nějaký podíl na problému, můžete zastoupit vašeho kolegu nebo můžete vyhledat jiného vedoucí, který by byl schopen ujmout se situace. Vždy je dobré určit možná řešení stávajícího problému, a vy tomu můžete pomoci.

Kde mohu sehnat informace o stresovém prostředí na pracovišti a jeho důsledcích?

Další informace jsou k dispozici na adrese <http://osha.eu.int/ew2002/>. Další informační listy ze série stresového prostředí, šikany a násilí jsou k dispozici zde.

Adresa stránek Agentury je <http://agency.osha.eu.int>