POMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W LUBANIU

JAK ZMNIEJSZAĆ STRES W PRACY?

Opracowała: Emilia Prus - Główny Specjalista ds. BHP

Długotrwały stres w miejscu pracy może prowadzić do wyczerpania fizycznego i psychicznego każdej osoby oraz odczuwania przez nią dolegliwości somatycznych. Gdy sytuacje takie powtarzają się wielokrotnie, mogą z upływem czasu doprowadzić do zmian w stanie zdrowia.

GRUPY RYZYKA

Szczególnie narażone na odczuwanie stresu związanego z pracą są osoby:

- młode
- nowo przyjęte do pracy,
- których predyspozycje, zdolności, wiedza, umiejętności lub doświadczenie zawodowe są niewielkie lub niedostosowane do wykonywanych obowiązków,

- wrażliwe (których układ nerwowy wzmacnia bodźce napływające z otoczenia),
- dominujące, dążące do osiągnięć, współzawodniczące z innymi, działające w pośpiechu, niecierpliwe,
- w podeszłym wieku,
- mające dodatkowo problemy poza pracą, np. kłopoty finansowe, osoby będące w trakcie rozwodu, zmagające się z chorobą w rodzinie.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W ŚRODOWISKU PRACY?

Skuteczne zapobieganie stresowi w miejscu pracy wymaga zaangażowania, wysiłku oraz współdziałania – pracodawcy i pracowników.

ZNAJ SWOJE PRAWA I OBOWIĄZKI

Poznaj swoje prawa i obowiązki wynikające z Kodeksu Pracy. Zanim podejmiesz zatrudnienie, dokładnie zapoznaj się z zakresem obowiązków.

Dbaj o siebie i swoje sprawy; odmawiaj i mów „NIE", gdy ktoś narusza Twoje prawa.

POSTAW NA KOMUNIKACJĘ

Śmiało i otwarcie mów współpracownikom i szefom o swoich pomysłach, oczekiwaniach i propozycjach dot. sposobu wykonywania przez Ciebie pracy.

Otwarcie mów o tym, co czujesz w związku z pracą. Staraj się mieć wokół siebie rodzinę, przyjaciół, znajomych lub inne osoby, które wesprą i pomogą Ci gdy przyjdzie Ci stawiać czoła problemom w pracy.

PLANUJ

Zanim rozpoczniesz pracę, poświęć trochę czasu na przygotowanie się do niej. Zastanów się spokojnie i zaplanuj, co chcesz zrobić, w jakiej kolejności i dla kogo.

Zaczynaj od spraw najważniejszych w danym dniu i pamiętaj o zostawieniu sobie czasu na nieprzewidziane zdarzenia.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH...

Dbaj o zdrowie, właściwe odżywianie, systematyczne wykonywanie badań lekarskich, regularny odpoczynek po pracy, a także wysiłek fizyczny.

Już pół godziny codziennej aktywności fizycznej pozwoli poczuć się znacznie lepiej. Trzeba tylko wybrać formę ruchu, która sprawia przyjemność.

PRACA TO NIE WSZYSTKO

Bez względu na to gdzie pracujesz lub jaki masz zawód, staraj się zachować równowagę między pracą, a czasem wolnym przeznaczanym dla siebie.

Rozwijaj swoje zainteresowania, podnoś kwalifikacje zawodowe i podejmuj wyzwania.

Jeśli mimo stosowania tych rad odczuwasz wysoki poziom stresu wywołanego pracą, poproś o opinię lekarza, psychologa lub doradcę zawodowego z najbliższej poradni.

Pamiętaj!
Twoje zdrowie jest ważniejsze niż najważniejsza nawet praca.
Będzie Ci potrzebne jeszcze przez wiele lat, również po zakończeniu kariery zawodowej.