

Стресс на рабочем месте



Всё более ускоряющийся темп жизни, постоянно меняющиеся условия труда и растущие требования к компетенции сотрудников заставляют человека непрерывно крутиться в колесе своих обязанностей. Независимо от размеров предприятия, из-за слишком большого темпа труда каждый третий человек испытывает стресс на рабочем месте.

Стресс – это составная часть обыденной жизни. Кратковременный, позитивный стресс на работе помогает сконцентрироваться на выполняемой задаче, мотивирует преодоление встающих преград. Однако, сотрудник, столкнувшийся с обстоятельствами, которые могут оказаться сильнее его, испытывает стресс. Стресс – это второй из факторов, связанный с проблемами здоровья на рабочих местах из наиболее часто объявляемых.

Он влияет на 28% работников. Свыше 50% работников работают в быстром темпе или слишком напряжённо самое малое четверть своего рабочего времени в день.

Работники, трудящиеся в одинаковых условиях, стресс переносят по-разному. Восприимчивость зависит не только от индивидуальных факторов (отношений в семье, уровня благосостояния, особенностей личности), но и от осознания испытываемого стресса.

Что помогает легче преодолеть стресс на рабочем месте?

Обычно работодатели слишком мало внимания уделяют микроклимату, который связан с производительностью труда и со здоровьем самих сотрудников. Добрые отношения в коллективе помогают преодолеть испытываемое на работе напряжение. Отрицательными эмоциями, тяжёлыми переживаниями люди делятся между собой только в дружеской и безопасной обстановке. Возможность контролировать ситуацию снижает напряжённость на рабочем месте. Человек, который не чувствует в себе возможности влиять на трудовой процесс, скорее всего, испытывает стресс.

Уверенные в себе сотрудники не так отрицательно реагируют на напряжение на работе. Они легче приспосабливаются к увеличивающемуся объёму работ и более длительному рабочему времени. На новом рабочем месте обстоятельства вынуждают работника приспосабливаться. Новые правила, другой профиль выполняемых задач – всё, что ещё незнакомо и ново, вызывает у человека напряжение. И наоборот – лица, долгое время проработавшие в одной и той же организации, уже приспособлены к факторам, вызывающим стресс, и становятся по отношению к ним более устойчивыми.

Признаки, которые могут заметить окружающие у испытывающего стресс работника

Таким работникам свойственна социальная изоляция, отстранённость. Сотрудники, часто испытывающие стресс на рабочем месте, избегают посиделок с коллегами или надолго «исчезают» из круга друзей. При выполнении любых задач, заметна неспособность сконцентрировать внимание, так же, как и во время разговора вообще, или на определённую тему. Во время беседы заметна рассеянность мышления и

речи. Проявляемые чувства становятся неадекватны существующей ситуации, работник оторван от действительности. Стоит обратить внимание на того человека, который уже несколько недель рассказывает, как он несчастен, нетрудоспособен, ему часто приходится задерживаться на работе – скорее всего, он испытывает стресс.

Недоверие по отношению к другим, или, наоборот, растущая зависимость от других (например: появляется безграничная потребность встретиться с человеком, с которым раньше не было желания встречаться). Возможны словесной агрессии, даже если ранее человеку не было свойственно агрессивное поведение. Наблюдаются изменения поведения и отклонения в соблюдении норм личной гигиены. Начинают использоваться, или используются чаще наркотические вещества и алкоголь. Может значительно измениться вес тела – человек сильно худеет или поправляется.

Если хотите испытывать меньше стресса:

Постарайтесь выяснить, что вызывает у вас стресс на рабочем месте, и как вы на него реагируете. Сознательно старайтесь уменьшить воздействие таких раздражителей. Установите чёткие приоритеты своей деятельности. Не взваливайте на себя слишком тяжёлую ношу – на день, на неделю, на следующий год, на всю жизнь. Хорошо обдумайте, что вы действительно должны сделать, а что можно отложить или просто вообще не делать. Для каждого запланированного дела назначьте конкретное время, когда его сделаете. Не старайтесь всё сделать в одиночку. Не бойтесь задание или работу делегировать другим. Это не значит, что вы других используете, вы просто покажете, что доверяете их способности справиться с порученной работой. Перераспределите роли в семье. Запомните, что вы не обязаны все работы по дому делать один – в эту деятельность должны быть вовлечены все члены семьи.

Планируйте своё время. Можете завести специальную записную книжку, предназначенную для этой цели. Только запомните, что при планировании вы должны оставить место и для спонтанных решений и непредусмотренного отдыха, для еды, для личной гигиены и т.д. Существуют и другие способы планирования времени, которые помогут придать дню конкретную структуру и избежать бессмысленных пустых часов. Длительное время испытываемый на работе стресс может вызвать серьёзные нарушения психического или физического здоровья, ослабить способности к адаптации, снизить сопротивляемость болезням.

Стресс может вызвать депрессию, беспокойство, усталость, нервозность, а так же и сердечные заболевания. От таких последствий страдает производительность труда, творческие способности и конкурентоспособность.

В стремлении охранять работников, улучшать их здоровье и соблюдать правила безопасности на рабочем месте, важно уделить внимание хорошему управлению и организации труда. Для уменьшения уровня стресса в организациях, необходим контроль над вредоносными психосоциальными факторами, их оценка и разработка рекомендаций и профилактических мер по ослаблению их влияния.