

STRES NA RADU – ZAŠTO, ŠTO I KAKO DJELOVATI (u povodu izlaska priručnika “Stres na radu”)

U povodu izlaska priručnika „Stres na radu“ autora Sandre Telebec, prof. psih. namijenjenog poslodavcima, radnicima i njihovim predstavnicima te stručnjacima zaštite na radu (vidjeti prikaz naših izdanja na zadnjim stranicama časopisa) prikazat ćemo služeći se dijelovima priručnika zašto, što i kako valja djelovati na prevenciju stresa na radu.

ZAŠTO

(iz uvoda u priručnik “Stres na radu”)

„U ne tako davnoj prošlosti većina ljudi nikada nije čula za stres. Međutim, zadnjih nekoliko desetljeća stres je postao općepoznatim pojmom koji se vrlo često spominje u svakodnevnom govoru.

Život današnjeg čovjeka zbiva se u stalnom trku. Današnji čovjek ima čitav niz zadataka koje treba obaviti, stalno treba usvajati nova znanja i prilagođavati se novim tehnologijama. U nekom trenutku ljudski organizam sa svojim ograničenjima, koja neupitno postoje, više nije u stanju savladavati povećane zahtjeve koji se pred njega postavljaju. Tada se kod pojedinca razvija stanje koje nazivamo stres: pokreće se čitav niz reakcija organizma koje, u konačnici, onemogućavaju pojedincu uspješno obavljanje zadataka, smanjuju kvalitetu života te značajno

pridonose nastanku čitavog niza bolesti.

Ukratko, stres postaje rastući problem u svijetu jer se pokazalo da utječe na zdravlje ljudi i njihovu radnu sposobnost u različitim djelatnostima, a time i na uspješnost tvrtki ili institucija.

Budući da stres značajno utječe na zdravlje ljudi, što u konačnici povlači velike troškove za društvo u cjelini, a kako značajan udio u doživljaju stresa ima doživljaj stresa na radu, u Zakon o zaštiti na radu uvedene su obveze rada na prevenciji stresa na radu.

Kako bismo mogli raditi na prevenciji stresa na radu, moramo steći osnovna znanja o stresu. To je ujedno i cilj ovog priručnika: pružiti osnovne informacije o stresu poslodavcima, radnicima i njihovim predstavnicima. Tako se u priručniku objašnjava što je stres, je li stres štetan, koji su uzroci stresa, po čemu ga prepoznajemo, kakve mogu biti posljedice stresa, možemo li se zaštititi od stresa, koje programe prevencije stresa na radu možemo provoditi i na koji način.

Već samo osposobljavanje o stresu predstavlja rad na prevenciji stresa na radu. Usvajajući znanja navedena u ovom priručniku, radnici koji su pod stresom moći će prepoznati što se s njima dešava, spoznati da nešto u pogledu toga trebaju učiniti te donijeti odluke što će i kako učiniti. Zatim, poslodavci i rukovoditelji moći

će prepoznati simptome stresa kod svojih radnika, pretpostaviti koji bi mogli biti uzroci stresa te će se upoznati s mjerama prevencije stresa na radu koje mogu primijeniti.

Osim toga, usvajanje znanja navedenih u ovom priručniku osigurava, kako poslodavcima tako i radnicima, okvir za prepoznavanje te sprečavanje i upravljanje problemima stresa na radu. Drugim riječima, možemo reći da će, nakon usvajanja znanja navedenih u ovom priručniku, radnici i poslodavci "govoriti istim jezikom".

Postojanje zajedničkog okvira i prepoznavanje pojmova vezanih uz područje stresa neophodno je za rad na prevenciji stresa na radu, budući da je za provođenje programa prevencije stresa na radu nužna uključenost i radnika i rukovoditelja na svim razinama rukovođenja. Poslodavci i radnici dijele odgovornost za prepoznavanje i otkrivanje znakova i uzroka stresa, a jednako tako za razvoj učinkovitih mehanizama prevencije i suočavanja.

U literaturi koja se bavi područjem stresa na radu navodi se da su kvalitetna uprava i dobra organizacija rada najbolji načini prevencije stresa na radu, te se sve češće pojavljuje krilatica "Dobar menadžment je stres menadžment".

Ovaj priručnik pruža i neke praktične savjete kako se pojedinac može nositi sa stresom. Na kraju priručnika navedeni su neki od načina za smanjivanje utjecaja stresa na nas, bilo mijenjanjem situacije ili okolnosti koje do stresa dovode, bilo mijenjanjem načina našeg ponašanja i nošenja sa stresom. Međutim, budite oprezni. Postojanje pojedine mogućnosti nikako ne znači da ćemo je moći primijeniti. Uvijek treba imati na umu i druge okolnosti s obzirom na koje moramo izabrati naše reakcije i odlučiti o daljnjem djelovanju."

ŠTO

(što treba poduzeti u svezi prevencije stresa, a utvrđeno je Zakonom o zaštiti na radu)

"U Republici Hrvatskoj obveze poslodavca i radnika u vezi sa stresom na radu utvrđene su Zakonom o zaštiti na radu.

Obveze poslodavca u vezi s prevencijom stresa uzrokovanog na radu ili u vezi s radom

Poslodavac je obvezan provoditi prevenciju stresa na radu ili u vezi s radom koji je uzrokovan osobito čimbenicima kao što su sadržaj rada, organizacija rada, radno okruženje, loša komunikacija i međuljudski odnosi, kako bi sveo na najmanju mjeru potrebu radnika da svladava poteškoće zbog dugotrajnije izloženosti intenzivnom pritisku te otklonio mogućnost da se umanju radna učinkovitost radnika i pogorša njegovo zdravstveno stanje.

Ako postoje naznake stresa na radu ili u svezi s radom, poslodavac je obvezan posebnu pozornost usmjeriti na:

- organizaciju rada i radnih postupaka (radno vrijeme, stupanj samostalnosti, podudarnost između vještine radnika i potreba posla, radno opterećenje i dr.)
- radne uvjete i okolinu (izloženost radnika i poslodavca nasilnom ponašanju, buku, vrućinu, hladnoću, opasne kemikalije i dr.),
- komunikaciju (neizvjesnost o tome što se očekuje od posla, izgledi za očuvanjem posla ili nadolazeće promjene i sl.),
- subjektivne čimbenike (emocionalni i društveni pritisci, osjećaj nemoći, osjećaj da nema dovoljno podrške i sl.).

Obveze radnika i njihovih predstavnika

Radnici imaju obvezu postupati u skladu s uputama poslodavca za sprečavanje, uklanjanje ili smanjivanje stresa na radu ili u vezi s radom.

Radnici i njihovi predstavnici imaju obvezu surađivati s poslodavcem zbog sprečavanja, uklanjanja ili smanjivanja stresa na radu ili u vezi s radom.

Ove obveze odnose se i na radnike koji kao rukovodeći radnici ili članovi obitelji poslodavca fizičke osobe, ostvaruju pravo samostalno odlučivati o svojem radnom vremenu, stanci te o dnevnom i tjednom odmoru."

KAKO

Na pitanje kako pristupiti i prevenirati pojavu i utjecaj stresa priručnik daje odgovore. Prvi je korak steći konkretno znanje koje je uređeno kroz sljedeća osnovna poglavlja u priručniku:

- Što je stres?
- Stres kao proces
- Eustres i distres
- Vrste stresa prema trajanju
- Vrste stresa prema jačini
- Stres na radu
- Stresori na radu
- Reakcije na stres
- Stres i tjelesno zdravlje
- Stres i radna sredina
- Prevencija stresa na radu
- Kako krenuti - Prijedlog aktivnosti
- Mjere prevencije stresa
- Grupni pristup prevenciji i upravljanju stresom
- Individualni pristup prevenciji i upravljanju stresom

Kako može djelovati već sam sadržaj priručnika na čitatelja opisao je urednik izdanja priručnika "Stres na radu" u uvodnoj riječi što prenosimo u cijelosti:

"Osjećam potrebu upoznati vas s reakcijama na ovaj priručnik koji sam pročitao nekoliko puta kao dio mojeg posla.

Posao smo obavili i pripremili priručnik za tisak ali, budući da je to trajalo, primijetio sam promjenu kojoj se nisam nadao. Ponajprije sam se zatekao kako u svojoj obitelji počinjem drugačije prosuđivati i reagirati na sitne stresore između članova obitelji. Poticao sam diskusiju i prepoznavanje stresora. Odaziv je bio odličan i svi su pokazali interes. Nekako sam osjećao da počinjemo bolje vladati našim životnim situacijama. Pozivam vas da i sami to pokušate. Prvo polje primjene naučenog može vam biti obitelj i poboljšanje odnosa unutar nje.

Na vašem radnom mjestu također možete u radnoj grupi u kojoj radite, s kolegama koje su

također pročitale i u sebi prihvatile sadržaj priručnika, početi drugačije promatrati i reagirati na stresore koji se pojavljuju. Vjerujem da i tu možete ostvariti poboljšanja.

Konačno, za prevenciju stresa u vašoj tvrtki ili instituciji, potrebno je uključiti više ljudi i organizirano provesti aktivnosti na prevenciji. To je složeniji posao, ali i u tome možete uspjeti polazeći od znanja koja vam nudi priručnik."

Možda treba istaknuti i misao jednog od recenzentata koji ovaj priručnik naziva "preventivni priručnik" (prim. dr. sc. Marija Zavalić, dr. med. i dr. sc. Damir Lučanin, prof. psih.).

ŠTO DALJE

Potrebno je, osim stjecanja znanja pojedinca o stresu koja donosi priručnik, djelovati organizirano unutar tvrtke. Idući korak trebala bi biti radionica za uvježbavanje provedbe prevencije stresa na radu. Kako je Zavod za istraživanje i razvoj sigurnosti d.d. već krenuo s organizacijom takvih radionica, u nastavku dajemo o tome informaciju.

"Prevencija stresa na radu - provedba

(poziv na radionicu)

Želite li saznati kako ćete pokrenuti rad na prevenciji stresa na radu i koje ćete aktivnosti poduzeti u svojoj tvrtki ili instituciji, priključite se radionici *Prevencija stresa na radu – provedba*.

Radionica je namijenjena prvenstveno stručnjacima zaštite na radu i/ili poslodavcima koji imaju obvezu pokrenuti provedbu prevencije stresa na radu u svojim tvrtkama ili institucijama. Uvjet za prijavu je posjedovanje znanja o stresu na radu iz ovog priručnika.

Radionica se sastoji od konkretnih zadataka vezanih uz prevenciju stresa na radu koje sudionici rješavaju u malim grupama. Svaki zadatak predstavlja jedan korak u radu na prevenciji stresa u tvrtki ili instituciji. U sklopu svakog zadatka sudionici donose odluke i pripremaju materijale za rad na prevenciji stresa na radu. Kako pokrenuti rad na prevenciji stre-

sa na radu, planiranje aktivnosti rada na prevenciji stresa na radu, provođenje edukacije o stresu, utvrđivanje stresora u tvrtki, kreiranje lista stresora u tvrtkama ili institucijama sudionika, priprema upitnika i/ili kontrolnih lista za opažanje, mogućnosti djelovanja te osvještavanje problema koji se mogu javiti u svakom pojedinom koraku teme su radionice.

Cilj radionice je, osim stjecanja i/ili proširivanja znanja o navedenim temama, da sudionici donesu provedbene odluke, pripreme materijale nužne za rad na prevenciji stresa na radu i osmisle konkretnu provedbu.

Previđeni broj sudionika radionice je do 15 polaznika.

Cijena radionice po polazniku iznosi 1.200,00 kn + PDV.

U cijenu su uključeni radni materijali te kava, sokovi i ručak.

Radionica se održava u prostorijama ZIRS-a, Ulica grada Vukovara 68, Zagreb.

Trajanje radionice je jedan dan, od 8,30 do 15,30 sati.

Datume održavanja radionica pogledajte na web stranici ZIRS-a **www.zirs.hr**.

*Krešimir Telebec, prof. psih.
ZIRS d.d.*