

# Rizici stresa na radnom mjestu – pristup i prevencija

Kontakt: Mr. sc. Davor Moravek, psihijatar | <http://www.moravek.net> | e-mail [dr@moravek.net](mailto:dr@moravek.net)

---

## Uvod

Priroda našeg duha i tijela jest pokret i kretanje u prostoru. Na većini radnih mjesta se pokret svede na metar kvadratni i nekoliko minimalističkih pomaka, koji se još k tome učestalo ponavljaju, a onda se to još pomnoži sa šest radnih dana, od kojih svaki drugi ostajemo prekovremeno. S vremenom zadovoljstvo dramatično opada, a *stres na radnom mjestu* sve je veći.

## Sposobnost za kontroliranje stresa

Kontrola stresa je ključna za uspješnu karijeru. Neke studije su pokazale da za uspjeh nisu važne samo osobine kao što su samodisciplina, sposobnost i sistematski rad. Jednako je važna sposobnost kontroliranja negativnih osjećaja kao što su strah i napetost.

## Osobito stresne profesije

kontrolor zračnih letova  
šef firme  
doktor  
agent burze  
majka male djece  
profesor  
radnik  
predstavnik neke firme  
policijski inspektor

## Najčešći uzroci stresa na radnom mjestu su:

loš menadžment, planiranje i organizacija posla  
visoki zahtjevi, kratki rokovi, prekovremeni rad, premorenost  
loša radna atmosfera: nedostatak podrške rukovodioca, mala potpora okoline, nepopularnost, međusobna netrpeljivost zaposlenih  
strah od gubitka posla  
osjećaj da radnik ne može da vlada svojim vremenom niti učinkom  
nemogućnost da utječe na način rada, osjećaj otuđenosti od menadžmenta firme, osjećaj pretjerane eksploatiranosti ili osjećaj neiskorištenosti, "prazan hod", monotoniya, dosada  
poslovi povećanog rizika  
brojni fizički, biološki i kemijski utjecaji

## Faze stresa

1. Faza uzbune
2. Faza otpora
3. Faza umora

**Umor:** Kada je u pitanju naš direktor, umor se ne povlači poslije jedne prospavane noći. Umor je obično praćen nervozom, nestabilnošću, napetošću, ljutnjom.

**Anksioznost:** Osoba je suočena sa mnoštvom različitih prilika, ne samo stresnim već i onim koje u običnim slučajevima ne bi izazvale stres.

**Depresija:** Osoba gubi motivaciju da bude aktivna, pati od nesaniice, misli joj postaju pesimističke, a osjećanja prema sebi negativna.

## Utjecaji stresa

Nedovoljna koncentracija u teškim aktivnostima, čest gubitak pažnje.

Kapacitet memorije se smanjuje, kako u kratkom tako i u dugom vremenskom periodu.

Problemi koji zahtijevaju trenutnu i spontanu reakciju rješavaju se na nepredvidiv način.

Svi problemi koji zahtijevaju mentalnu aktivnost rješavaju se sa mnogo pogrešaka.

Čovjek nije u stanju da procjeni trenutnu situaciju.

Način razmišljanja ne slijedi logične, povezane sheme, ne poštuje red, već se iskazuje na neorganiziran način.

Teškoće sa emocionalnim i fizičkim opuštanjem, napetost.

Osim stvarne fizičke neuravnoteženosti, čovjek počinje da sumnja u postojanje drugih bolesti (hipohondrija).

Povećanje nestrpljivosti, netolerancije, autoriteta i manjak razumijevanja prema drugima.

Moralni i etički principi koji oblikuju život pojedinca slabe, a samosvladavanje opada.

Povećava se obeshrabrenje, a smanjuje želja za životom.

Nemogućnost tečne komunikacije, mucanje, smanjenje rječitosti.

Gubitak volje i oduševljenja

Odsustvo sa posla, škole, fakulteta.

Povećano konzumiranje alkohola, cigareta, kave i drugih droga.

Razina energije se mijenja iz dana u dan, ali je u globalu niska.

San je poremećen. Osoba uglavnom pati od nesaniice, a s vremena na vrijeme pokazuje ekstremnu potrebu za snom.

Osoba postaje sumnjičava, okrivljuje druge. Odgovornost prepušta drugima.

Pojavljaju se čudne reakcije neprimjerene određenoj pojedincu.

Pojavljuje se ideja o samoubojstvu, a ponekad i pokušaji da se sprovede u djelo.

Osoba sebe smatra slabom i nesposobnom.

**Fiziološki stres** odnosi se na opterećenje organa i tjelesnih sustava (npr. stresni prijelom kosti), odnosno na odnos između hipofize i nadbubrežnih žlijezda u stanjima djelovanja stresa na organizam.

**Psihološki stres** definiramo spoznajnim (kognitivnim) procesima i osjećajima (emocionalnim) stanjem organizma u stresnim transakcijama s okolinom.

**Socijalni stres** odnosi se na sveukupnost socijalne situacije u određenom vremenskom razdoblju koja djeluje na većinu ljudi

**Akutni stres** je produkt napetosti koje život svakodnevno donosi i često se javlja u neugodnim situacijama koje treba razriješiti. Budući da su one slučajne i prolazne takav se stres obično lako nadvladava. Pa i ljudi koji upadaju iz jedne krizne situacije u drugu kod kojih je kaos postao sastavni dio osobnosti mogu se nositi sa njim no ne i bez posljedica po sebe i ljude oko sebe.

**Kronični stres** dugotrajnog je karaktera. Žrtva kroničnog stresa više ne vidi izlaz iz stresne situacije, poput siromaštva, nezadovoljavajućeg posla, nezaposlenosti, nesređenoj obiteljskoj situaciji, brizi za onemoćalog rođaka... No koji god da je uzrok kronični stres razara svoju žrtvu iz dana u dan, iz tjedna u tjedan, iz mjeseca u mjesec. A jedan od najgorih karakteristika kroničnog stresa jest to da se ljudi na njega naviknu, više se ni ne obaziru budući da im on predstavlja stari, dobro poznati, a ponekad gotovo i ugodan osjećaj.

**Traumatski stres** posljedica je neke teške tragedije, kao što je silovanje, nesreća ili prirodna katastrofa, a mnogi ratni veterani svakodnevno se suočavaju s njim. Simptomi traumatskog stresa mogu uključivati živo sjećanje na traumatu, i to čak mnogo godina kasnije, zajedno s povećanom osjetljivošću na relativno nevažne događaje. Ponekad se kod osobe koja pati od takvog stresa može dijagnosticirati bolest koja se naziva posttraumatski stresni poremećaj (PTSP).

#### **Tjelesni simptomi**

glavobolja, vrtoglavica, uznemirenost, slabost; trzanje obraza; bol u trbuhu, napetost u mišićima; slabost, smetnje probave; drhtanje smetnje sna pomanjkanje zanimanja za spolnost; pojačano znojenje, raširene zjenice, učestalo mokrenje, suha usta, žeđ

#### **Psihički simptomi**

slaba koncentracija, zaboravljivost pomanjkanje odlučnosti; gubljenje smisla za humor napetost, živčanost, uznemirenost; depresivnost strah, pesimizam; razdražljivost, agresivnost, sumnjičavost; bezbrižnost, gubitak motivacije

#### **Vanjski simptomi**

zlouporaba alkohola i droga, prežderavanje griženje noktiju, vrištanje, preklinjanje

## **Posljedice stresa**

### **Intelektualna aktivnost**

Ako napetost dugo traje dolazi do smanjenja intelektualnih mogućnosti. otežana je koncentracija; gubitak pamćenja; smanjuje se sposobnost rješavanja problema ili prosuđivanja ("blokada") te suočene sa novim, neočekivanim.

**Frustracija i agresivnost** (Stanje razdražljivosti) Strepnja -zabrinutost, nervoza i strah od budućnosti.

### **Depresija**

Kada stres dugo traje, čovjek prolazi kroz sve faze od uzbune, preko otpora do zamora, i na kraju do depresije. Osoba koja stiže do granica svojih mogućnosti počinje da osjeća simptome depresije.

### **Tjelesno zdravlje i stres**

- povećanja krvnog tlaka; ubrzanje srčanog ritma; povišeni kolesterol i masnoće u krvi, arteroskleroza.

## **Ergonomija ili profit**

Stres - košta. Može se pod stresom raditi godinu-dvije, ali dugoročno zaposleni strada a njegov se stres vraća državi kao trošak. Prekomjerna opterećenja psihološkog sustava odražavaju se na količinu učinka, kvalitetu obavljenoga posla, tijekom procesa, broj pogrešaka, povećanje broja ozljeda i sl. Kao posljedica takve situacije, javljaju se povećana fluktuacija, odsutnost s posla, povećana stopa bolovanja

Prema istraživanju Europske agencije za sigurnost na radu i zaštitu zdravlja stres na radnome mjestu prisutan je kod gotovo svakoga trećeg zaposlenika Europske unije. Prema prikupljenim podacima, u EU stresom na poslu obuhvaćeno je 28% ili 41,2 milijuna zaposlenika, od toga više žena od muškaraca. Taj problem na godišnjoj razini uzrokuje gubitak od milijun radnih dana, a stoji najmanje 20 milijardi eura. Prema rezultatima istraživanja 50-60% svih izgubljenih radnih dana posljedica je stresa na radnome mjestu, a on je istodobno "kri- vac" i za 5 milijuna nesreća na poslu.

Uzroci stresa na radnome mjestu su strah od gubitka posla, premorenost, kratki rokovi, nedostatak podrške rukovoditelja, monotonija te neki od nepovoljnih radnih uvjeta kao što su biološki, radioaktivni ili kemijski utjecaji.

## **Stanje u Hrvatskoj**

Zakon o zaštiti na radu Republike Hrvatske, usklađen sa smjernicama Europske zajednice, propisuje da se za svako radno mjesto, uz ostale opasnosti, trebaju utvrditi i psihofiziološki naponi. Ali u Hrvatskoj se još ne poklanja dovoljno pozornosti pitanju stresa, zlostavljanja na radnom mjestu (mobbing) i sl., a to upućuje na moguće probleme u postizanju kvalitetne prevencije profesionalnih rizika.