

MITI IN RESNICE O STRESU NA DELOVNEM MESTU

Označite, ali menite, da določena trditev drži oziroma ne drži. Pravilni odgovor najdete v pojasnilu pod trditvijo.

1. Ljudje delajo bolje, če so pod stresom.

- Drži
- Ne drži

Res je, da pri delu potrebujemo določeno mero zahtev, da delamo učinkovito, da ostanemo pozorni in motivirani za uspešno opravljanje svojega dela. Nekateri potrebujejo več zahtev kot drugi. Vendar preveč zahtev lahko zniža splošno storilnost in če nismo kos izzivom, s katerimi se soočamo, to lahko privede do doživljanja stresa, poslabšanega delovanja, posledično tudi do slabšega zdravja in do nadaljnjih upadov storilnosti. Trditev ne drži.

2. Pravih moških stres ne prizadene.

- Drži
- Ne drži

Spol nima nikakršne zveze z doživljanjem stresa. Pri moških je manjša verjetnost, da bodo priznali prizadetost zaradi stresa ali da mu niso kos, saj to dojemajo kot šibkost. To pa pove več o njihovem načinu razmišljanja kot pa o morebitni izredni vzdržljivosti ali duševni čvrstosti. Trditev ne drži.

3. Stres je samo moderna modna muha.

- Drži
- Ne drži

Stres obstaja odkar obstaja človek. Res pa je, da se o stresu dandanes več govori, a iz razloga, ker človek danes zaradi nenehnih stresorjev pri delu, v družini, prometu doživlja številne simptome, ki načenjajo njegovo telesno in duševno zdravje. Stres torej ne predstavlja le preživetvene funkcije (kot je to veljalo pri 'prazgodovinskem človeku'), ampak je postal del našega vsakdana.

4. Pitje alkohola pomaga, da se sprostimo, zato je to lahko učinkovita tehnika za obvladovanje stresa.

- Drži
- Ne drži

Kratkoročno vam alkohol lahko pomaga, da se počutite bolj sproščene. Vendar pa se po tem lahko počutite tesnobne in depresivne, kar vas spodbudi k vsakodnevemu uživanju alkohola ali pitju še

večjih količin alkohola, da bi se spet počutili bolje. To lahko povzroči povečano potrebo po alkoholu, ki vodi v odvisnost ali zasvojenost.

5. Psihosocialna tveganja na delovnem mestu je možno izmeriti.

- Drži
- Ne drži

Ne merimo jih na enak način, kot na primer hrup, a vseeno obstajajo orodja, ki vam bodo pomagala oceniti obseg psihosocialnih tveganj ali pa učinke npr. stres, ki jih ti lahko imajo na vaše zaposlene. Ocena tveganja vam pri tem lahko pomaga.

6. Stres povzročajo vidiki, ki sodijo v pristojnost delodajalcev.

- Drži
- Ne drži

Najpogostejši vzroki za stres, povezan z delom, nastanejo zaradi slabih praks in postopkov vodenja ali nepravilne interne komunikacije.

Na primer, če prihaja do psihosocialnih tveganj, ker delavcem ni jasno, kakšne so njihove vloge in odgovornosti, potem bo razjasnitev teh vlog lahko zmanjšala tveganje (in obenem izboljšala učinkovitost vaših delavcev).