

POVZETEK 3. IZOBRAŽEVANJA

Obvladovanje in preprečevanje stresa v zvezi z delom in psihosocialni tveganj

1. **Način življenja v modernem svetu kot ga poznamo nam vsak dan prinaša kup situacij, ki nas lahko privedejo do stresa.** Stres je opredeljen kot **spremenjen psihičen, vedenjski ali telesni odziv na kakršen koli dogodek v okolju.** **Stresor** je katerikoli dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element.
2. Stres ima večinoma **negativen prizvok**, vendar smo **v stresu lahko tudi ob pozitivnih dogodkih.** **Pozitivni stres (ali eustres)** se pojavi, ko situacije, ki so povzročile stres, razumemo in jih zaznamo kot pozitivne ter imamo občutek, da se z njimi lahko spoprimemo. To občutimo tudi kot motiviranost za delo, čutimo jo kot izziv. **Negativni stres (ali distress)** pa se pojavi, ko stresna situacija zajema negativne učinke na posameznika in ima škodljiv vpliv na več področij posameznikovega delovanja.
3. **Stres je za človeka normalen pojav**, doživlja ga vsak izmed nas in ljudje smo narejeni za to, da lahko **stres premagamo** in se z njim spopadamo. Problem nastopi takrat, ko je **stresnih situacij preveč za posameznika, so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo ali pa posameznik nima dovolj učinkovitih strategij za spoprijemanje s stresom.**
4. Simptomi reakcije na stres se razvijejo **v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni.** Simptomi se pojavijo na telesni, čustveni in vedenjski ravni.
5. Če posameznik stresne situacije doživlja izrazito negativno, če trajajo dalj časa in jih ne more nadzirati, se prične **proces izgorevanja**, ki vodi v razvoj resnejših fizičnih ali psihičnih motenj in bolezni.
6. Dejavniki v delovnem okolju, ki povzročijo doživetja preobremenjenosti in stresa zaradi socialnih in organizacijskih pogojev dela imenujemo **PSIHOSOCIALNI DEJAVNIKI TVEGANJA.** Z delom povezana psihosocialna tveganja so v literaturi opredeljena kot **eden izmed najpoglavitejših sodobnih izzivov za varnost in zdravje pri delu.**
7. **Posledice** psihosocialnih tveganj so vidne tako na **ravni organizacije kot na ravni posameznika.** K obvladovanju stresa lahko delodajalec pripomore z **informiranjem o stresu na delovnem mestu, s spremembo delovnega mesta, s primeri, kako obvladovati stres** itd. Odločilnega pomena je vključitev zaposlenih in vodstva v **programe promocije zdravja.**
8. Sami lahko vplivamo na to, da stresnih dogodkov ni preveč, seveda, če so takšni, da jih lahko načrtujemo ali se jim izogibamo. Neizpodbitno dejstvo pa je, da lahko vplivamo na svoje strategije spoprijemanja s stresom. »Trik« zadovoljnega življenja torej ni v tem, da se stresu izogibamo ali izognemo, temveč v tem, da se **naučimo, kako se z njim spoprijeti.** Potrebno se je naučiti, kako okrepiti svoje telesne in duševne sposobnosti, da nam stres »ne pride do živega« in da ne zbolimo. Tako kot je treba krepiti mišice, če želimo ohraniti telesno moč, moramo **krepiti tudi svojo odpornost na stres.**