

# STRES

## SAGORIJEVANJE NA POSLU



VIJEĆE RODITELJA OŠ “SUĆIDAR”

mr.sc. Vlade Dragun

U Splitu, 23. listopada 2014.

# STRES

## SAGORIJEVANJE NA POSLU

---

Možda osjećate kako ne možete ljudima dati ono što od vas očekuju ili kako nikada nećete dobiti od drugih ono što vama treba.

# STRES - *pojam*

---

- Suma ukupnog trošenja organizma tijekom njegova životnog vijeka /Hans Selye/
- Stanje prijetnje tjelesnoj, socijalnoj i duhovnoj ravnoteži
- Neugodno emocionalno stanje koje proizlazi iz dugotrajnih, povećavajućih ili novih pritisaka koje pojedinac percipira većim od osobnih mogućnosti suočavanja
- Neugodno iskustvo koje karakteriziraju negativni emocionalni doživljaji poput ljutnje, strepnje, napetosti, frustracije ili depresije, a koji su rezultat nekih aspekata profesionalnog posla

# MORA LI STRES UVIJEK BITI LOŠ ZA NAS ?

---

- Subjektivan fenomen
- Većina ljudi najbolje djeluje u uvjetima blagog do umjerenog stresa
- Određena doza stresa je zdrava i potrebna kako bi nas održavala okretnima i zainteresiranima
- Naš stres je ujedno i naš odnos prema odgovornosti
- Pozitivna promjena kao uzrok stresa /preseljenja, vjenčanja, unapređenje u poslu.../

# POKAZATELJI STRESA

---



# 1. FIZIOLOŠKI POKAZATELJI

---



*povišeni krvni tlak*



*kardiovaskularne bolesti  
(srčani udar, aritmija)*



*bolesti probavnih organa  
(čir, dijabetes)*



*bolesti koštano-mišićnog  
sustava (artritis)*



### 3. POKAZATELJI U PONAŠANJU

---

- redovito kasni na posao
- stalna žurba bez učinka
- prevelika ili premala konzumacija hrane
- alkohol i druga ovisnost
- poremećaj spavanja
- često se svađa, prigovara
- lako “plane”
- samokritičnost do osjećaja krivnje

/zna povod, razlog, ali ne zna uzrok/



# STRESNOST IZVORA

---

- **Karakteristike osebe:**
  - Radno iskustvo
  - Razina kompetentnosti i samopoštovanja
  - Karakteristike osebe
  - Strah od negativne evaluacije

# FAZE STRESA

**1. POČETNA NAČETOST-  
ALARM**

**2. POKUŠAJ KOMPENZIRANJA  
– PRUŽANJE OTPORA**

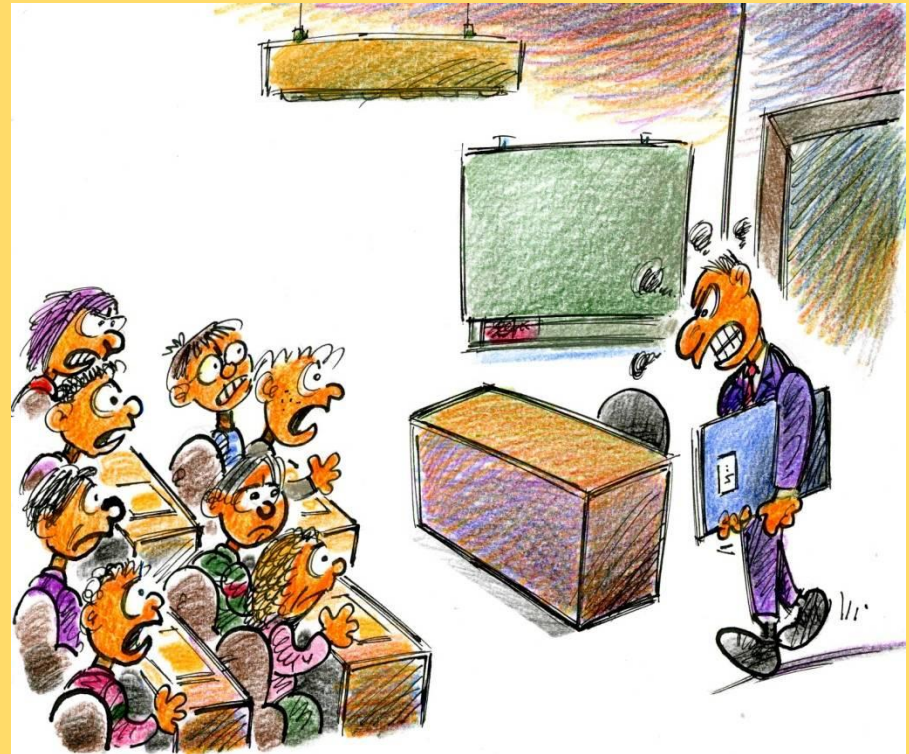
**3. ISTROŠENOST  
- ISCRPLJENOST**

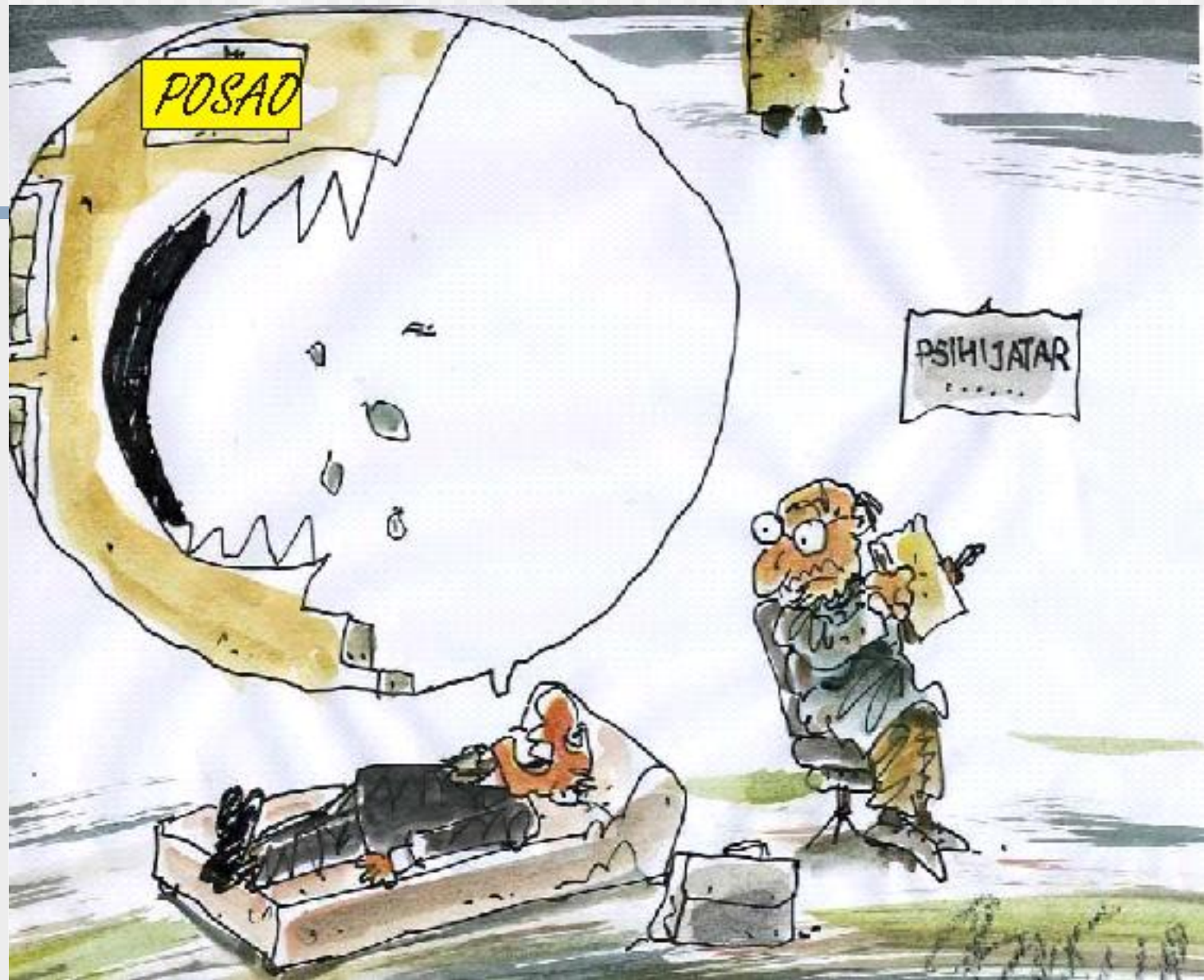


# PRVA FAZA

stalna razdraženost,  
strepnja, tjeskoba,  
problemi koncentracije,  
zaboravljivost, povišeni  
tlak, lupanje srca, aritmija,  
problemi probave

*Posao se više ne doživljava  
kao zadovoljstvo.*





## DRUGA FAZA

kašnjenje na posao,  
bježanje od novih obaveza,  
stalni umor, porast apatije,  
izolacija od prijatelja,  
pojačana ovisnost (pušenje,  
alkohol...)



## TREĆA FAZA – SAGORIJEVANJE NA POSLU

kronična depresija, psihička i fizička izmorenost, stalne glavobolje, neprijateljsko ponašanje prema kolegama, bijeg od obitelji i javnosti, raskidanje dugogodišnjih prijateljstva

***Posao postaje veliko opterećenje.***



# SAGORIJEVANJE NA POSLU

## DEFINICIJA

---

- ❑ Gubitak tjelesne, emocionalne i mentalne energije
- ❑ Stanje psihičke, fizičke ili psihofizičke iscrpljenosti uzrokovane pretjeranim i prolongiranim stresom.
- ❑ Reakcija organizma u kojoj čovjek gubi osjećaj za posao i ljude s kojima treba raditi, nema više osjećaja za druge i prednosti potrebne za rad s drugim osobama, a što je suština njihovog posla.

*(Maslach, 1978.)*

- ❑ **Uzroci:**      Posao?      *Nešto drugo?*

# KANDIDATI ZA SAGORIJEVANJE

---

- osoba koja pokušava podjednako riješiti sve probleme i zadatke bez prethodno postavljenih prioritetnih ciljeva
- osoba koja ne zna što se očekuje od nje osim da bude dobar radnik, ali ne zna kako /početnici/
- osoba koja ne zna reći ne i pretrpava se obvezama koje ne može kontrolirati
- osoba koja uvijek teži savršenstvu /poboljšanje/
- /ne/zadovoljstvo životom



# PREVENCIJA STRESA (1)

---

- Postanite bolji organizator. Planirajte sve svoje obveze /selekcija prioriteta u realnim, ostvarivim okvirima/.
- Prestanite se opterećivati stvarima koje ne možete riješiti.
- Usvojite zdrave stilove života.
- Prekinite s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opterećenje.
- Zadržite osjećaj za humor u situacijama koje mogu izazvati stres.

## PREVENCIJA STRESA (2)

---

- Izgrađujte otvorenu i iskrenu komunikaciju na poslu.
- Podijelite probleme s prijateljima i obitelji.
- Dobro upoznajte sebe i svoje granice tolerancije na stres.
- Prema potrebi zatražite savjete od stručne osobe.
- Ne bojte se prekoračiti rok. Neće propasti svijet.
- **Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja, dovode i do povećanja otpornosti na stres. Sastavni dio dobrog psihičkog zdravlja su i životna radost i dobro raspoloženje, na koje povoljno utječu kako dobri odnosi u obitelji, tako i na radnom mjestu i u slobodnom vremenu.**

# NA KRAJU

---

Poštovani,

nemojte dopustiti da drugi upravljaju vama, da troše vaše dragocjeno vrijeme, da se služe vašim znanjima isključivo za osobnu korist.

Čuvajte svoje zdravlje. Sigurno postoji netko kome ste potrebni.

S poštovanjem