

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Obvladajmo stres na delovnem mestu



Več kot polovica evropskih delavcev je mnenja, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost. Stres prispeva k približno polovici vseh izgubljenih delovnih dni. Pri delavcih, ki so dalj časa izpostavljeni stresu, se lahko poleg težav z duševnim zdravjem pojavijo tudi resne težave s telesnim zdravjem, kot so bolezni srca in ožilja ali kostno-mišična obolenja.

1 PREVERITE, ČE POVSEM RAZUMETE SVOJO DELOVNO NALOGO

Stres se najpogosteje pojavi pri delavcih, pri katerih zahteve na delovnem mestu presegajo njihove zmogljivosti. Pogosto lahko do takšnega doživljanja pride tudi zato, ker delavec ne razume v celoti svoje delovne naloge. Poskrbite za to, da boste v celoti razumeli, kaj je treba pri nalogi narediti.

2 PREVERITE, KAJ NADREJENI PRIČAKUJE OD VAS

Zelo pogosto do nesporazumov in neuresničenih pričakovanj pride tudi zaradi nepoznavanja pričakovanj nadrejenih. Če ne razumete, kaj vaš nadrejeni od vas pričakuje, vprašajte. Bolje, da vprašate takoj, kot pa da čas izgubite z napačnim delom, ki bo povzročilo nezadovoljstvo.

3 KONFLIKTE RAZREŠUJTE SPROTI

Če pride do kakršnih koli konfliktov med sodelavci, jih skušajte čim prej razrešiti. Če jih ne morete rešiti med seboj, se za pomoč obrnite na nadrejene.

4 S SODELAVCI VEDNO KOMUNICIRAJTE DOSTOJNO

Pri delu v stresnih razmerah lahko pride tudi do tega, da marsikdo včasih izgubi nadzor in na neprimeren način komunicira s svojimi sodelavci. Če se le da, poskrbite, da vaše komuniciranje vedno ostane dostojno in spoštljivo. Če vam je spodletelo, se opravičite in bodite v prihodnje bolj pazljivi.

5 PREPREČUJTE VSAKRŠNO OBLIKO NASILJA NA DELOVNEM MESTU

Če na delovnem mestu opazite kakršno koli nasilje, fizično, psihično ali spolno, ga skušajte preprečiti in ga takoj prijavite nadrejenemu. Če ste sami žrtev nasilja ali trpinčenja na delovnem mestu, to čim prej prijavite nadrejenemu. Če reševanje problematike v okviru delovnega mesta ni možno, poiščite pomoč zunanjega strokovnjaka, npr. v najbližji zdravstveni ustanovi ali na spletu.

6 NISTE SAMI - POIŠČITE STROKOVNO POMOČ

Če ocenjujete, da obremenitvam niste več kos in da ne najdete izhoda iz položaja, vedite, da se mnogo ljudi sooča z isto problematiko. Ne odlašajte, čim prej poiščite strokovno pomoč. Prej, ko boste začeli razreševati probleme, hitreje jih boste lahko rešili. Na voljo je kar nekaj ustanov za pomoč pri stresu, več podatkov o možnih izbirah dobite npr. v najbližji zdravstveni ustanovi ali na spletu.