



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Jak zvládat pracovní stres

PRO-BIO Svaz ekologických zaměstnanců

TOTO VZDĚLÁVÁNÍ JE FINANCOVÁNO Z PROSTŘEDKŮ ESF PROSTŘEDNICTVÍM OPERAČNÍHO PROGRAMU LIDSKÉ ZDROJE A ZAMĚSTNANOST A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY.

Srdečně Vás vítáme na dnešním semináři

TEMPO TRAINING & CONSULTING a.s. poskytuje profesionální služby v oblasti vzdělávání dospělých od roku 1996. Ze dvou školících center v Ostravě a Praze připravujeme vzdělávací akce pro klienty z celé České republiky. Naše aktivity jsou zaměřeny do oblastí osobnostního, počítačového a jazykového vzdělávání. Naše společnost je akreditována Ministerstvem vnitra ČR. V oblasti počítačových kurzů jsme akreditováni Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Jsme také testovacím střediskem ECDL.

Jedním z hlavních cílů naší společnosti je podpora osobního růstu jednotlivců i celých týmů. K naplnění těchto cílů nám také pomáhá spolupráce s dalšími organizacemi v rámci projektů Evropské unie. Tvorbou a realizací grantových projektů se zabýváme již od roku 1997. V současné době je velká část našich aktivit směřována k rozvoji lidských zdrojů prostřednictvím ESF v ČR ve spolupráci s významnými zaměstnavateli v regionech celé České republiky.

Společnost TEMPO TRAINING & CONSULTING a.s. ve spolupráci s realizačním týmem Vaší společnosti připravila tento seminář, který je navržen dle vzdělávacích potřeb účastníků cílové skupiny.

Vážíme si důvěry Vás všech.

A. Obsah

A.	Obsah.....	2
B.	Stres.....	4
C.	Typy osobnosti s ohledem na stres.....	8
D.	Sebezničující a konstruktivní postupy.....	10
E.	Psychické vyhoření.....	14
F.	Únava.....	16
G.	Doporučená a použitá literatura.....	17
H.	Poznámky.....	18

I když se naučíme efektivně využívat svůj čas, při vyšším pracovním nasazení, zejména psychické zátěži, je organismus vystaven nadprůměrnému opotřebování. Jeho příčiny ani průvodní znaky si nemusíme v plné míře uvědomovat, ale je velmi žádoucí o jejich nebezpečí vědět, protože nás vystavují nejen psychickým, ale často i fyzickým potížím a ohrožují naše zdraví.

Efektivně je proto třeba nakládat nejen se svým osobním časem, ale též se svými osobními silami, uvědomovat si, co tyto síly může pozvolna nebo náhle ohrozit a jakým způsobem. S tím úzce souvisí problematika stresu.

Pro každého z nás je důležité:

- ujasnit si hodnotné cíle, k nimž směřujeme
- mít uspokojivé citové a sociální vztahy
- cílevědomě pracovat na sobě samém

B. Stres

Původně znamenal pojem stres nejrůznější zatěžující vlivy vnějšího světa. V dalším významu znamenal stres selhání obranných mechanismů, jejichž úlohou je udržet rovnováhu organismu. Byl také chápán jako stav narušené rovnováhy organismu, fyziologická porucha nebo nemoc.

Dnes je stres často chápán jako proces a stav zvýšeného opotřebování organismu vlivem fyzické a psychické zátěže. Průvodními projevy takového stavu jsou únava, různé bolesti, emoční labilita, nespavost, neklid, pocit ztráty smyslu věcí. Tento popis odpovídá negativnímu vnímání stresu jako něčeho nežádoucího.

Stresor vliv, kterým je stres vytvářen

- Vnější podněty
hluk, horko a jiné fyzikální podmínky
- Stresory fyziologické
dlouhodobá nemoc, nedostatek spánku, nedostatek stravy, nedostatek odpočinku
- Stresory psychické
konfliktní prostředí, nedostatek uznání, pracovní přetížení, různé typy strachu, výčitky svědomí

Stresová (poplašná) reakce působení stresoru či několika stresorů

je vytvářena složitými biochemickými změnami spojenými s vyplavením adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve

Na určitou událost (např. prezentaci před publikem) reagovat jako na stresující (ztrapním se, zapomenu obsah prezentace, bude se mi chvět hlas), nebo příjemnou (blýsknu se před kolegy, ukážu šéfovi, jak jsem dobrý, všichni mě budou obdivovat). I v druhém případě půjde o určitý stres, budu ho však prožívat jako příjemný.

Je-li člověk vystaven trvaleji stresoru, organismus vyvíjí odpor podporovaný zvýšenou činností podvěsku mozkového a kůry nadledvinek (produkce adrenokortikotropinu a

kortinu), to pomáhá organismu v adaptaci vůči stresu. Tento proces se snaží obnovit normální funkci organismu.

Pokud je organismus vystaven zraňujícím stresorům příliš dlouho a není již schopen obrany, nastupuje stádium vyčerpání. Objevují se mnohé příznaky typické pro poplašnou reakci v prvním stadiu. Pokud stresové působení na organismus pokračuje i po této době, nastávají různá onemocnění, někdy i smrt.

Druhy stresu

Druh stresu	Možné příčiny	Možná řešení
ANTICIPUJÍCÍ (VZNIKAJÍCÍ PŘEDEM)	<ul style="list-style-type: none">• obavy z budoucnosti• trápení se věcmi, (nestaly a ani se stát nemohou)• nerozhodnutá událost	<ul style="list-style-type: none">• plánování• připravené alternativy
SITUAČNÍ (MOMENTÁLNÍ)	<ul style="list-style-type: none">• z daného okamžiku• okamžitá výzva či rozruch	<ul style="list-style-type: none">• spodní, hluboké dýchání• uvolnění ramen a zápěstí
CHRONICKÝ (DLOUHODOBĚ PŮSOBÍCÍ)	<ul style="list-style-type: none">• stále přetrvávající stres• pochází ze silného zážitku, který nejsme schopni ovlivnit	<ul style="list-style-type: none">• věc buď přijmeme, nebo budeme trpět• trpělivost, osobní síla, podpora okolí
REZIDUÁLNÍ (ZBYTKOVÝ Z MINULOSTI)	<ul style="list-style-type: none">• neschopnost, neochota nechat odejít staré vzpomínky a zahojit staré rány	<ul style="list-style-type: none">• minulost nezměníte, nechte věci jít po svém

EUSTRES kladná reakce

různí lidé tento typ stresu přímo vyhledávají či jsou na něm závislí - adrenalinové sporty, nerozumné opakované riskantní akce, hráčství, atd.

- Aktivace
- Zájem
- Příjemné vzrušení
- Radost

Reakce v těle: vyloučení „radostných“ hormonů (endorfiny).

Příklady: sportovní výkon, blízké vztahy a sex, zájmové aktivity.

DISTRES záporná reakce

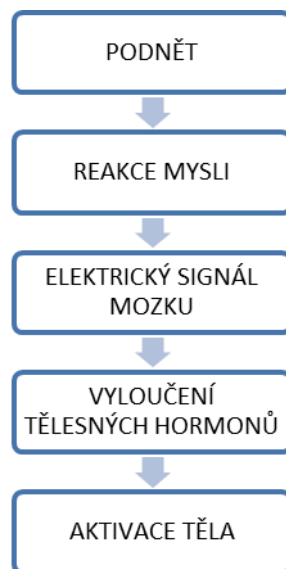
- Bolest
- Bezmoc
- Zklamání
- Úzkost

Reakce v těle: vyloučení hormonů kortikoidů (např. adrenalin).

Příklady: pracovní přetížení, ztráta blízké osoby, náhlé životní změny, dlouhodobé vystavení nepříznivým podmínkám a neúspěchu.

Záporná stresová reakce

Jde o momentální, krátkou, náhlou reakci na skutečné nebo domnělé nebezpečí. Je to reakce prastará, existuje od počátku lidského druhu.



Každý by měl sám poznat, kdy je pod nebo nad hladinou stresu, která je pro něj prospěšná. Práce, která není povinností, ale i zábavou představuje pozitivní stres.

C. Typy osobnosti s ohledem na stres

Typ osobnosti A

- Vysoký výkon a naléhavost
- Velké nasazení energie
- Velmi vnímavý ke stresu, soutěživý
- Snaží se dokončit příliš věcí najednou v krátkém čase
- Vše dělají ve spěchu, projevují se posedlostí v práci i osobním životě
- Neradi ztrácí čas čekáním na něco nebo někoho
- Ochota ve větší míře riskovat

Typ osobnosti B

- Vnitřně klidná, rozvážná
- Vnímavá vůči jiným
- Osobní i pracovní život je vyvážený, klidný, nespěchá
- Je si vědom časových hranic
- Uvažuje v širších souvislostech
- Má trpělivost k jiným lidem
- Těší se ze života, má smysl pro humor
- Je opatrnější, neriskuje zbytečně

Nejčastější zdroje stresu

- Časový tlak a termíny
- Přepracovanost
- Nedostatečné vyškolení podřízených
- Dlouhá pracovní doba
- Účast na poradách
- Práce na úkor společenského a soukromého života
- Snaha udržet krok s novou technikou
- Zastávání názorů neslučitelných s názory organizace
- Nošení práce domů

- Nedostatek moci a vlivu
- Množství cestování
- Provádění práce, která je pod úrovní kompetence

Kde se stres projevuje

- V myšlení
- V emocích (náladě, pocitech)
- V chování
- V tělesných příznacích

Techniky práce se stresem

Obecný postup:

- Přiznat si stres a nepohodu
- Pojmenovat příčiny
- Přiměřeně reagovat

Postupy pro předcházení stresovým situacím

- Častý odpočinek vám umožní zvládnout více práce a získat potěšení z práce.
- Odměňte se volným časem, když zvládnete důležitou úlohu.
- Střídání duševní činnosti a fyzické námahy zvyšuje výkonnost a uvolňuje napětí
- Je vhodné zařadit do pracovního dne uvolňovací cvičení, projít se po kanceláři a chvíli postát.

D. Sebezničující a konstruktivní postupy

Sebezničující postupy

- Alkohol, psychofarmaka, nadužívání léků, utišující prostředky (nadměrné jídlo, práce).
úleva momentální, dočasná, dlouhodobě ohrožují zdraví.
- Pasivita, čekání na zázrak, odkládání problémů, útěk z konfliktu
nepředstavují řešení, problémy nás vždy dostihnou znovu, často v horší podobě.
- Pokračování ve stresujícím kolotoči, podlehnutí chaosu a panice.
- Obviňování druhých, očekávání, že vyřeší náš problém
útěk před problémy, zdánlivé řešení.
- Neschopnost říci „toto chci a toto nechci“
asertivní dovednosti.

Konstruktivní postupy

Hodnoty

- Životní hodnoty

přemýšlet o nich, řídit se jimi, dokázat je změnit, když už nevyhovují našim potřebám, nedělat věci, které necítíme jako smysluplné

- Osobní priority

nenechat se dlouhodobě ovládat prioritami druhých lidí, pokud nás vyčerpávají a poškozují, zažívat uspokojivé relaxační aktivity, koníčky

- Náplň života

je-li to nutné, změnit částečně nebo radikálně náplň svého života, nalézt odvahu změnit nevyhovující stav, opustit určitou práci (někdy i vztah)

- Víra

mít v co (koho) věřit, dát svému životu hlubší smysluplný rozměr, kterým posuzujeme, co má pro nás smysl a co nikoliv, hovořit o tom s někým blízkým

Zdraví a kondice

- Dobře dýchat, zdravě se pohybovat

starat se o zdravé soukromé i pracovní prostředí. Zajistit si každodenní dostatečný pohyb, minimálně rychlou chůzi cestou ze zaměstnání.

- Zdravá životospráva

vhodný sport nebo aktivní pohyb, dostatek spánku, zdravá strava, relaxační cvičení. Pravidelný sex s citově blízkým partnerem.

- Respektovat vlastní biologické hodiny

náročné pracovní aktivity situovat do těch částí dne, kdy jsme nejnvýkonnější. Respektovat oslabení organismu, nepřetěžovat se nadmíru.

- Pozitivní přeladění, „vypnutí mozku“.

umět se zastavit, udělat přestávku během plného zatížení. Mít denní a týdenní „kotvy“ - pravidelné aktivity, na které se těšíme, které znamenají jistotu, že prožijeme milou protiváhu nepříjemných povinností a zátěže.

- „Zde a nyní“.

nestresovat se zbytečně něčím, co teprve má přijít. Až to přijde, řešte to. Nerozptylovat se mezi několika aktivitami najednou, z nichž žádnou neděláme naplno.

- Humor

schopnost vnímat pozitivní věci. Humor poskytuje potřebný nadhled a odstup i v náročných situacích.

- Spánek

nejen délka ale i kvalita

- Hygiena duševní práce

Duševní práce klade zcela specifické nároky na celkovou duševní vyrovnanost, duševní pracovník se známkami nevyrovnanosti podává své profesi podstatně nižší výkon nebo se neúměrně vyčerpává, stresuje lidi kolem sebe a přispívá k jejich nevyrovnanosti.

Komunikace

- „Miluj bližního svého, jakož i sebe sama.“

nejsme v životě jen k dispozici druhým lidem, ale sami jsme originální osobou se svými představami a potřebami.

- Umět se svěřit

důvěryhodné osobě a požádat o pomoc. Jde o velmi úlevný způsob snižování stresu z životních nesnází. Nezůstat na obtížné věci sami.

- Umět říci „NE“

požádat o to, co potřebuji, říci, jak se cítím, hájit svá práva. Asertivita v osobní komunikaci je prostředkem k vymezení osobních hranic, k zajištění osobního prostoru pro realizaci osobních priorit. Brání nás před nepřiměřenými nároky okolí. Umožňuje vyjádřit kritiku, hněv, požádat někoho o změnu chování.

Organizace času

- Neztrácet čas

zabývat se tím, co je v souladu s mými potřebami, neodkládat činnosti – pracovní i odpočinkové, na kterých nám skutečně záleží.

- Co je důležité

Umět rozlišit, co je skutečně důležité a co se tak jen tváří, co je jen naléhavé

- Časová rezerva

Přimět se počítat vždy s časovou rezervou a plánovat odpočinek. Každá náročná práce by měla být vyvážena příjemnou protiváhou a odpočinkem.

- Plánovat

Plánovat svůj čas pravidelně - pracovní i osobní, rodinný. Plánování času opřené o osobní priority přináší dlouhodobý pocit spokojenosti. Rozvržení aktivit, které dovolí vykonávat uspokojivou práci a zároveň pěstovat dobré, hluboké vztahy s blízkými osobami.

- Naučit se hospodařit s časem a vlastními silami

Pořádek ve věcech, přiměřené pracovní tempo, neodkládat věci na poslední chvíli, pravidelný denní rytmus práce a odpočinku šetří energii a vede k duševní vyrovnanosti

- Pracovní prostředí

Estetická úprava prostředí, eliminace nepříjemných fyzikálních podnětů (světlo, hluk, teplota, vlhkost vzduchu), dostatek pracovního prostoru, větrání, dostatečné materiální vybavení

Antistresová strava

- Zelenina

syrová, mírně vařená, aby se z ní neztrácely živiny dodává jídlu pestrost ve smyslu barevnosti, tvarů a chuti. Kombinujte dva až tři druhy zeleniny, různé saláty.

- Ovoce

dobrá náhrada koláčů a pudingů, čerstvé, sušené ovoce s jogurtem nebo mírně dušené ovoce

- Vlákny

každý den snězte trochu vlákniny. Vysoký obsah vlákniny najdete v celozrnné pšeničné mouce, chlebu, těstovinách, hnědé rýži, kukuřici, luštěninách, syrové zelenině.

- Maso a ryby

libové maso, kuřecí maso upravujte bez kůže, ryby vařte jednoduše a nepoužívejte hustých omáček. Tučné ryby, jako je makrela, herynek a losos, představují vítaný zdroj blahodárných nenasycených mastných kyselin.

E. Psychické vyhoření

Tam, kde se člověk dlouhodobě pohybuje ve stresové situaci, a zvláště tam, kde se dostává do distresové situace, číhá na něj s určitou pravděpodobností nebezpečí psychického vyhoření. Vyhořelý člověk, profesionál je u konce se silami, vyčerpán emocionálně i fyzicky, s pocitem ztráty smyslu toho, co dosud dělal.

- Dlouhodobý, bezprostřední, osobní styk s lidmi
- Dlouhodobé neúspěšné jednání s lidmi
- Dlouhou dobu trvající pracovní přetížení, kladení mimořádných požadavků
- Strohý pracovní režim, přísná pravidla jednání, tvrdě vyžadované dodržování „pravidel hry“
- Diktátorský režim, bezohledné manipulování lidmi

Tyto situace nastávají zejména tam, kde...

- je nedostatek personálu, času, prostředků.
- chybí kladné oceňování práce podřízených.
- chybí respekt k lidem.
- dochází k devalvaci v sociálním styku, např. ponižování, urážení, hanobení, šikana.
- je nedostatek možností odpočinku.
- se něco nepříjemného dlouho vleče a nic se nezlepšuje.
- lidé neustále více dávají, než přijímají, jako je tomu např. v pomáhajících profesích.
- pracovní podmínky neumožňují pracovníkům tvořivé rozvinutí schopností a uplatnění dovedností.
- je příliš velký rozdíl mezi představami a realitou.
- je vedení příliš necitlivé k potřebám podřízených.
- jsou sociální, pracovní, společenskou či jinou rolí kladený na člověka požadavky, kterým je možno vyhovět jen za cenu ztrát v osobním životě.
- jsou příliš tvrdé limity práce, například termíny, kvantita, přesnost.
- jde jen o soupeření, soutěžení, konkurenční boj.
- je zatížení pracovníka nepoměrně větší, než je jeho kapacita, možnosti.
- je subjektivní představa člověka zpochybňována.

- nepříznivé pracovní či životní podmínky trvají příliš dlouho, nic nelepší.
- dochází ke kumulaci více uvedených podmínek.

Nejohroženější profese z hlediska vyhoření

- zdravotnické profese
- sociální profese
- učitelské profese
- vedoucí pracovníci a manažeři
- manželé

F. Únava

Únava je subjektivní pocit s konkrétními příznaky: snížení celkové výkonnosti, nechut, malý zájem o činnost, nejistota, obava z neúspěchu, nepřiměřené reagování na sociální okolí, bolest hlavy, pocit slabosti, skleslost, snížená pozornost.

Jak předcházet únavě

- střídání činností
- zařazování přestávek
- plánování činností, pravidelnost
- relaxační techniky – načerpání nových sil tak, že tělu trochu pomůžeme (jóga, spánek, svalové relaxace obličejových svalů, nebo svalových skupin celého těla, dechové relaxace, autoregulační trénink apod.)

Relaxace

- Dechová cvičení
- Svalová relaxace
- Autogenní trénink
- Meditace
- Relaxace inspirovaná jógou, jóga
- Arteterapie
- Aromaterapie

G. Doporučená a použitá literatura

Název	Autor
Pozitivní stres - Radostně stresem	Birkenbihlová, V. F.:
Stres	Boenisch, E. - Bandyová, I.
Kniha o překonávání stresu	Kristová, A.
Jak neztratit nadšení	Křivohlavý, J.
7 návyků skutečně efektivních lidí	Stephen R. Covey
Duševní hygiena	L. Míček
Jak řídit druhé i sám sebe	John Aida
Člověk a čas	Petr Pacovský
Manažerská psychologie	Milan Mikuláščík



H. Poznámky

