

Pracovní zátěž a stres

Problém pracovní zátěže sledujeme z hlediska **senzorických i motorických výkonů, subjektivních obtíží, fyziologických změn**, biochemických procesů a mnoha dalších vlivů působících při pracovní činnosti na člověka.

Fyziologické hledisko

- Řízení činnosti: aktivační centra
- podkorové mozkové struktury- retikulární formace a substantia nigra (černá hmota).
- emoční zátěž – amygdala (shluk nervových buněk v limbickém systému), který je spojen jak s mozkovou kůrou, tak s hypofýzou jako základní žlázou endokrinního systému.

Rozdělení zátěže, zátěž při práci s počítačem

- zátěž dynamická (spojená s pohybem)
- zátěž statická (svaly místo pohybu vykonávají – práci statického držení).
- zátěž polohová (je dána mírou fyziologické přirozenosti či nevhodnosti polohy těla při činnosti).
- psychická zátěž
 - senzorická, -mentální -emoční zátěž

U pracovníků na počítači nelze někdy dobře odlišit složky dynamické od statických – jedná se o zátěž staticko – dynamickou

- *Senzorická zátěž* - požadavky na činnost smyslových orgánů, tj. zraku, sluchu, hmatu, čichu atd. a jim odpovídajících struktur CNS.
- *Mentální zátěž* - požadavky na zpracovávání informací, které klade nároky na pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování.
- *Emoční zátěž* - situace a požadavky, vyvolávající afektivní citovou odezvu.
- *Psychosociální zátěž* - zdroje zátěže, které vyvěrají z podmínek a prostředí společenského charakteru

technostres

- - označuje obavy a strach z technických prostředků, vyvěrající ať již ze složitého ovládání techniky, anebo z možných nepříznivých vlivů na lidský organismus.
- a) seznamování se s počítačem a jeho ovládáním.
- b) zátěž - emoční stavy, které jsou vyvolány *časovým stresem* dokončení zadané práce, *rychlostí počítače* nebo počítačové sítě, na které závisí dokončení našeho pracovního úkolu.
- c) - obavy z *možného poškození zdraví vlivem záření z monitorů* a z *nepříznivých vlivů práce na zrak*. U některých osob, které pracují v plně klimatizovaných budovách s neotvíratelnými okny, se mohou ještě přidružovat obavy o možné poškození zdraví z potíží, známých a popsanych jako syndrom nezdravých budov.

Stres, distres, eustres

- V souvislosti s pojmem zátěž hovoříme o termínu „stres
- Stres je považován za potenciálně významný faktor při vzniku a průběhu všech tělesných (somatických) chorob.
- Pod pojmem stres rozumíme reakci organismu na stresový podnět neboli stresor.
- „Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus
- Stres je soubor reakcí organismu na interní nebo externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organismu

- Stresory – zatěžující vlivy – negativní faktory, kterým je proces stresu vyvoláván nebo vytvářen
- Salutory - pozitivní faktory, v těžké situaci posilují, povzbuzují a dodávají člověku sílu
- negativně působící stres – distres (negativní emocionální zážitek)
- pozitivně působící situace, vyvolávající pozitivní emocionální zážitky – eustres.

- Stres – zevně frustrující nebo ohrožující situace (ale i příznaky, kterými reaguje organismus)
- Zevní spouštěče – ztráta zaměstnání, smrt blízké osoby, nemoc, stěhování atd.
- Vnitřní faktory – nadměrná ctižádost, perfekcionalismus, neochota smířit se s věcmi, které nejdu změnit
- Určitá míra stresu je potřebná pro život – zlepšuje výkonnost, soustředění atd.
- Život bez stresu = stres
- Nadměrný stres – oslabuje výkonnost, znemožňuje uvolnění

Fáze stresu

- 1. Poplachová reakce – v organismu je vytvářena složitými biochemickými změnami, jež jsou spojeny s emisí adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve.
- Fyziologické projevy organismu - pocit schvácenosti, bolest hlavy, únava.
- 2. Stadium rezistence – déletrvající zátěž - organismus vyvíjí rezistenci (zvýšená činnost předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek -adrenokortikotropin (ACTH) a kortin, adaptace organismu vůči stresu.
- 3. Stadium vyčerpání –příliš dlouhá rezistenci - vyčerpání organismu.

Změna myšlenkových pochodů

Myšlení se zaměří pouze na řešení nebezpečné situace, při přetrvávání reakce dojde k vytvoření bludných kruhů – vznik úzkosti

Kategorie stresorů

- Vztahové stresory (neshody s rodiči, závislost, bydlení s rodiči, rozvod, žárlivost, problémy dětí ve škole, potíže v pubertě, nesoulad v sexuálním životě)
- Pracovní a výkonové stresy (nízký příjem, dluhy, splátky, neschopnost říci ne, nuda, nedostatečné ohodnocení, nesmyslnost pracovní činnosti, workoholismus)
- Stresory související se životním stylem (nevyhovující bydlení, nedostatek příjemných aktivit, izolace, monotonní a stereotypní životní styl, chybění koníčků a zájmů)

- Nemoci, závislosti a handicap (vlastní tělesná nebo psychická nemoc nebo člena rodiny, závislosti na drogách příp. Alkoholu či lécích, hazardní hráčství, tělesný nebo psychický handicap)
- Každodenní spouštěče obav a starostí: kritika, potlačení vzteku, podceňování okolí, nedostatek uznání, nerozhodnost, selhání v situaci, chybování, nespravedlnost, nedostatek projevů lásky, porovnávání se s jinými se sebou v jiném období, závislost na blízkém člověku

Fyzické příznaky stresu

- Nepravidelné nebo mělké dýchání
- Pocit tíhy na hrudníku
- Napětí nebo bolesti svalů
- Škubání ve svalech
- Pocit tuhosti v kloubech
- Bolesti zad
- Pulzování ve spáncích
- Píchavá bolest poloviny nebo celé hlavy
- Pocit napětí v hlavě
- Sevřené čelisti nebo skřípání zuby
- Potíže se zrakem a viděním
- Únava, vyčerpání, pocit ztráty energie
- Zažívací potíže (nevolnost a zvracení, zácpa, průjem)
- Žaludeční obtíže · po jídle, před jídlem, bez souvislosti s jídlem
- Časté infekce nebo nachlazení
- Rychlejší činnost srdce nebo bušení srdce
- Drastické změny v chuti nebo váze
- Alergie, zrudlá kůže, kopřivka
- Problémy menstruačního cyklu (ženy)

Emoční příznaky stresu

- Nuda, letargie, nezájem
- Neklid, nespokojenost
- Obavy, strach, panika
- Podráždění, zlost, nepřátelství
- Zvýšená tendence „vybuchnout“
- Beznadějnost
- Smutná nálada, deprese,
- Pocity beznaděje, bezradnosti
- Pocit podrážděnosti
- Emoční nestabilita – střídání emocí
- Neschopnost vyjádřit emoce i v emočně nabitě situaci
- Potíže být přítomen s jinými, zvláště jsou-li vzrušeni
...podráždění
- Neschopnost se bránit okolnostem („deptání „)

Behaviorální příznaky stresu

- Ztráta koncentrace
- Odkládání rozhodnutí
- Snížená schopnost se rozhodnout
- Obtíže s motivací a organizací
- Potíže se spánkem, nespavost, porucha usínání
- Ospalost přes den
- Noční buzení a pocit vyčerpání po ránu
- Sociální izolace (společenská)
- Chození do práce v noci nebo o víkendech,
- Nošení si práce domů
- Neschopnost, „smát se sám sobě“
- Vnímání sebe příliš vážně
- Útěk k psychotropním látkám jako: tabáku, alkoholu, drogám
- Snížené potěšení ze sexu

Vliv stresu na různé systémy organismu

System

Účinek

- kardiovaskulární koronární choroba srdce a hypertenze
- Dermatologický ekzémy, jiné druhy kožních onemocnění
- gastrointestinální žaludeční vředy, návaly a zvracení, dráždivý syndrom střeva
- genitourinální impotence, organická dysfunkce, časté nucení na moč
- imunologický snížená rezistence k nemocem, únava a letargie (lhostejnost)
- svalový bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku
bolesti hlavy
- Dýchací astma, dechová nedostatečnost, hyperventilace

Syndrom vyhoření

- Vyhoření je extrémní případ psychosomatické nemoci, většinou důsledek nadměrné psychické a fyzické zátěže (značnou roli hraje stres, především vztahy na pracovišti a kvalita prostředí) nebo workoholizmu.
- Příčiny (nadměrné psychické a fyzické přetížení)
 - Nadměrné pracovní úsilí bez odpočinku, pocit, že nestačím
 - Velice často šikanující neschopný vedoucí a špatné poměry na pracovišti
 - Přemíra otupující práce (přepískl jsem se) v kombinaci se soukromými problémy,
 - Spory na pracovišti, především s vedoucím
 - Ztrátou vize profesního růstu a stresem obecně. *Může způsobit ztrátu špičkových členů týmu. Ti bývají zvláště často přetěžováni*

Syndrom vyhoření – rychlý test

Hodnocení – pocity:

- **Odcizení:** o lidech se nestarám, spolupracovníci mne štvou, blbost kvete, *tendence k agresivitě* (hodnocení max. 1)
- **Fekálizmus:** všechno stojí za, nadměrný pesimismus (hodnocení max. 2)
- **Marnost:** vše je pořád dokola a nemá to smysl, jsem z toho všeho otráven (hodnocení max. 4).
- Je-li alespoň 5, je to zlé a je třeba něco dělat. Hodnota 7 je už velmi nebezpečná pro spolupracovníky a hlavně pro postiženého.
- **Opatření:** Delší nepřerušovaná dovolená, sport a rekreace, přestávky, přeřazení na jinou práci, střídání činností, odstranění příčin stresu

Vzájemný vztah stresu a negativních emocionálních faktorů

- Častý nebo trvalý stres stojí dosti často u zrodu deprese.
- Deprese je duševní stav charakterizovaný nadměrným smutkem.
- Během antropogeneze se ustálilo charakteristické držení těla. Držení hlavy je často u člověka výrazem jeho citu.
- Strach, odvaha, radost nebo sklíčenost a deprese se odráží v držení těla. Následkem častých negativních duševních stavů je svalové ztuhnutí - nesprávné a nepravidelné zatížení obratlů
- Dlouhodobé zvýšené napětí svalů - může vést k poškození páteře.
- Při zvýšené četnosti stresů se dostáváme do stavu zvýšeného svalového napětí, který aniž bychom si ho uvědomovali, transformujeme do psychické oblasti a dochází k zřetězení ve smyslu uzavřeného kruhu: svalové napětí = psychické napětí

Metody prevence

- Pozitivní myšlení
- Smíření se s tím nejhorším, co by se mohlo stát
- Relaxační metody (Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink, meditace, dýchání, tělesné cvičení, aerobní cvičení, jóga, plánování času, zlepšení komunikace – vyjádření toho co cítím)
- Hygienické návyky, správná strava