

Broj: 3765

Podgorica, 13.05.2014.godine

UPUTSTVO

za prevazilaženje stresa na radu

Na osnovu člana 22 Zakona o zaštiti na radu, (Sl.list RCG, broj 79/04), donosi se

UPUTSTVO za prevazilaženje stresa na radu

A Stres

Član 1

Pod stresom se podrazumijeva neka spoljna sila iskazana u vidu agenasa, stimulatora, podsticaja koji izazivaju promjenu energije i uzbuđuju receptore, dovodeći ljudski ego u stanje neprijatnosti. Stres se danas smatra jednim od najvažnijih uzroka mnogih radnih i organizacionih problema, srčanih, ali i mentalnih bolesti.

Stres povezan s radom je uobičajen, a može vrlo lako postati hroničan, jer rad oduzima velik dio života.

Stres smanjuje produktivnost zaposlenih, uzrokuje nesanicu i povrede na radu, povećava rizik od bolesti, a može voditi u nasilje ili čak u zlostavljanje. Stres na radu je često prisutan. Njegovi izvori mogu biti najrazličitiji. Kreće se od toga da li postoji zadovoljstvo u radu kojim se bavimo.

Stres je minimalan ukoliko se osoba bavi radom koji voli. Međutim, u obrnutom slučaju stres se povećava.

B Osnovni izazivači stresa

Član 2

Najznačajnije izvore stresa na radnom mjestu možemo podijeliti u 10 vrsta:

- **Sposobnost** - zabrinutost zbog kvaliteta obavljanja rada. Osjećaj sigurnosti radnog mjesta je veoma bitan, jer nesigurnost predstavlja velik izvor stresa za mnoge ljude;
- **Nejasnoća** - do stresa može dovesti i nejasna slika o zadacima na radu;
- **Komunikacija** - napetosti na radu izviru iz loše komunikacije među saradnicima;

- **Podrška** - osećaj manjka podrške od strane saradnika može otežati obavljanje zadataka;
- **Značaj** - ukoliko se posao koji se obavlja smatra beznačajnim može prouzrokovati stres;
- **Diskriminacija na poslu**, može prouzrokovati stres;
- **Rad u teškim, nesigurnim uslovima**, može prouzrokovati stres;
- **Mobing**, koji označava psihoteror na radnom mjestu koji zaposleni sprovode prema svojim kolegama. U osnovi je najčešće sukob iz nekog razloga, a nakon njega počinju spletke, podmetanja, ponižavanje i izolacija.;
- **Strah od otkaza**, može prouzrokovati stres;
- **Nesigurnost na poslu**, ako nedostaje sigurnost na poslu, strah od otpuštanja sa posla, ili ranog penzionisanja, to će sve doprinijeti nastanku stresa, smanjenju radne sposobnosti, povećanju napetosti;

C Znaci stresa na radu

Član 3

- Osjećaj tjeskobe, razdražljivost, ili depresija;
- Apatija, gubitak interesa za rad;
- Problemi sa spavanjem;
- Umor;
- Problemi sa koncentracijom;
- Napetost mišića ili glavobolja;
- Želudačni problemi;
- Socijalno povlačenje;

D Pobjeđivanje stresa na radu

Član 4

- **Miješajte obaveze**, ako možete da radite nešto drugo, bavite se tematikom koja će vam držati pažnju i skrenuti je sa onoga što vas frustrira. Ovo se odnosi i na kolege. Ako vas nervira mejl prepiska sa kolegama, stavite je sa strane. Ako već satima radite na istom projektu, uradite pauzu i pređite na nešto drugo.

- **Pomognite kolegama**, dobar je osjećaj pomoći drugima, a ako pomažete kolegama, stvorite bolju i pozitivniju atmosferu na poslu. Pošaljite mejl kolegi i dajte mu dodatne informacije koje će mu koristiti ili pomozite nekome ko je zatrpan poslom, ako ste vi tada slobodni.

- **Meditirajte**, ako nikako ne možete da se fokusirate na rad pored kolege koji brblja, telefona koji zvone, mejlova koji stižu i šefa koji vas stalno zove u svoju kancelariju, morate da naučite da manipulišete svojom pažnjom i da smirite svoj um.

Prvo, zatvorite oči i duboko udahnite, a potom izdahnite. Sada se opustite i lagano dišite dok pokušavate da povežete svoj um sa svojim tijelom. Probajte da pronađete gdje se na vašem tijelu nalazi stres: možda na leđima, ramenima ili na vratu?

Fokusirajte se na tu tačku i pustite mišiće da se opuste. Kada krene neka misao da vam pada na pamet, ponovo se fokusirajte na stresnu tačku i ostanite tu. Osjećaćete se manje napeto i svježije da nastavite dalje sa poslom.

- **Istegnite se**, istezanjem smanjujete tenziju u nervima, smirujete disanje i dajete sebi snagu da se uhvatite u koštac sa dugačkom listom obaveza za taj dan. Uspravite se, isprsite i opustite ruke, a potom duboko udahnite. Izdahnite dok se savijate ka naprijed sa koljenima blago savijenim. Zanjžite se malo. Ovakvim istezanjem podstičete cirkulaciju krvi u glavu, zato ćete se osjećati mnogo svježije kada ustanete.

- **Krećite se**, skačite gore dolje, ako ste sami u kancelariji ili uradite par čučnjeva da bi vam malo skočio puls i prostrujala krv. Ako vas nije sramota, još bolje je da to radite pred drugima, jer ćete djetinjastim pokretima nasmijati kolege, a to će uticati i da se vi raspoložite. Osim toga, možete da trknete par puta uz stepenice ili da izađete i prošetate oko zgrade. Kretanje, kao i izlaženje na dnevnu svjetlost podiže energiju i pomaže vam da ostanete fokusirani.

Bavite se sportom, krećite se u slobodno vrijeme.

Promijenite perspektivu Ako se gušite u nervozu na poslu nikada nećete uspjeti da se smirite.

• **Riješite se loših mentalnih navika i ponašanja**

Nijedan posao, situacija ili odluka nikad ne može biti sto posto ispravan, pa će težnja savršenstvu povećati svakodnevni stres. Postavljate li sebi previsoke ciljeve ili pokušavate obaviti previše toga u prekratko vrijeme, osuđeni ste na neuspjeh. Negativno razmišljanje također je loša navika - ako najprije vidite negativnu stranu, brzo ćete ostati bez energije i motivacije.

Neurednost je još jedna navika koja čini život stresnim. Spremanje stola može pomoći.

• **Zdrava ishrana i dobar san učiniće vas otpornijima**

Pad šećera u krvi može vas učiniti tjeskobnima i razdražljivima, a prejedanje bezvoljnima. Jedete li male i česte obroke tokom dana, održat ćete ravnotežu šećera u krvi i izbjeći takve promjene raspoloženja.

Nipošto ne liječite stres alkoholom - iako kratkoročno opušta, dugoročno može povećati stres.

Pripazite i da se dobro naspavate - tako ćete lakše zadržati emocionalnu ravnotežu i povećati otpornost na stres.

Mr Slavica Šćekić, stručno lice zaštite na radu

Dostavljeno:

- VD izvršnom direktoru,
- pomoćniku izvršnog direktora,
- pravnoj Službi i Službi za ekonomsko-finansijske poslove,
- str.licu zaštite na radu,
- predsjedniku Sindikalne organizacije,
- Službi obezbjeđenja,
- Službi za održavanje i razvoj,
- poslovođi na pijačnom objektu, Kamionska pijaca,
- poslovođi na pijačnom objektu, Tuzi,
- poslovođi na pijačnom objektu, Konik,
- rukovodiocu i poslovođama, Šoping centar – Pobrežje,
- poslovođi pijačnog objekta, Bazar,
- poslovođi pijačnog objekta, Stočna pijaca,
- a/a

