

# SPALIO 10-OJI – PASAULINĖ PSICHIKOS SVEIKATOS DIENA

## Stiprinkime sveikatą darbe: kontroliuokime stresą



Daugelis iš mūsų darbe praleidžiame didžiąją savo gyvenimo dalį. Mokslininkai pastebėjo, kad apie 60-90 proc. dirbančiųjų į gydytojus kreipiasi dėl streso sukeltų sveikatos sutrikimų. Trys ketvirtadaliai dirbančiųjų tiki, kad stresą darbe šiandien patiria daug daugiau darbuotojų, negu prieš šimtmetį.

Stresas darbe apibrėžiamas kaip žalingas fizinis ir emocinis darbuotojo atsakas į neatitinkančius jo pajėgumo, išteklių ir poreikių darbo reikalavimus.

Stresas darbe gali sukelti tokius sveikatos sutrikimus, kaip galvos skausmą, nemigą, koncentracijos stoką, karštą būdą, sutrikdyti skrandžio ir imuninės sistemos funkcijas ir kt. Mokslinių tyrimų duomenimis, dėl streso gali padidėti rizika susirgti vėžiu, širdies ir kraujagyslių ligomis, atsirasti nugaros ir rankų kaulų bei raumenų sistemos, psichologinio pobūdžio sutrikimų, įvykti nelaimingi atsitikimai, savizudybės.

Yra du būdai, kaip sumažinti streso sukeltą žalą darbuotojų sveikatai: streso valdymas ir organizaciniai pokyčiai.

**Streso valdymas.** Darbdaviai organizuoja darbuotojų mokymą ir individualias konsultacijas, kad padidintų jų sugebėjimus patiems susitvarkyti su sudėtingomis situacijomis ir streso sukeltomis problemomis. Įgyvendinamos streso valdymo programos formuoja asmeninius streso mažinimo įgūdžius, moko kaip planuoti laiką, atsipalaiduoti. Tokios programos greitai sumažina darbuotojų streso sukeltus simptomus tokius kaip nerimas ir miego sutrikimai. Tačiau yra du dideli šių programų trūkumai: poveikis ir nauda dažniausiai būna trumpalaikė, orientuota į individualų darbuotoją, todėl neveikia į stresą sukeliančią darbo aplinką.

**Organizaciniai pokyčiai.** Jų tikslas yra mažinti stresą darbo vietose, tiesiogiai veikiant į stresą sukeliančias darbo sąlygas: per didelį darbo krūvį, konfliktus sukeliančią aplinką ir kt. Tai nėra lengva, nes kartais dėl to reikia keisti organizacijos struktūrą, vadovų valdymo įpročius, gamybos planus ir apimtis.

Vienas kuris nors vienas metodas negali pilnai eliminuoti žalingo streso poveikio sveikatai visiems įstaigos darbuotojams, todėl efektyviausia yra, kuomet naudojamas abiejų metodų derinys: vykdomi organizaciniai pokyčiai ir organizuojami mokymai bei individualios konsultacijos.

Zenonas Javtokas

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla

Straipsnyje panaudota JAV Profesinės saugos ir sveikatos instituto (NIOSH) informacija