Stresul la Locul de Muncă - Efecte, Cauze și Soluții

**Generalități despre Stres**

**[CATALIN]**

Stresul a fost definit în diverse moduri de-a lungul anilor. Inițial era considerat ca fiind o presiune a mediului înconjurător, ulterior ca fiind o tensiune înăuntrul unei persoane. Acum se consideră că este o interacțiune între situație și individ; este starea psihologică și fizică ce rezultă din insuficiența resurselor individului de a coopera cu necesitățile și presiunile unei situații.

**[CRISTIAN]**

Angajații pot resimți stresul atunci când nu pot face față anumitor probleme sau situații. Ei ar trebui să îndeplinească ceea ce angajatorul le cere, din punct de vedere al abilităților, cât și al cunoștințelor, dar se întamplă să nu aibe succes.

**[CATALIN]**

**Tipuri de stress**

Dacă ar fi să despartim stresul în mai multe tipuri, în functie de cât dureaza starea de stres, vom obține următoarele:

**1. Stres Fizic**

Unul dintre cele mai comune tipuri de stres este cel fizic, care se referă exact la epuizarea corpului. În legatură cu locul de muncă, stresul fizic poate apărea, spre exemplu, în cazul persoanelor care călătoresc mult. Schimbare fusurilor orare, dar chiar și delegațiile desfășurate în țară, pot pune presiune asupra angajatului.De cele mai multe ori va apărea tulburarea somnului, ceea ce va duce la incapacitate de munca, slăbirea sistemulului imunitar și altele.Chiar și zilele în care lucrezi mult în picioare, alergi de colo-colo și te agiti mult, îți vor provoca un stres fizic.

**2. Stres emotional**

Stresul emoțional apare în urma unor evenimente marcante în viața unui om. Deși majoritatea acestor evenimente se întamplă în viața personală (divorț, deces, certuri ori altele), efectele se vor simți și la locul de muncă. Chiar și sentimentul de copleșire va rezulta în stres emoțional.Acest tip de stres va face ca angajatul să se simtă iritat, nervos, anxios și de multe ori se manifestaă similar cu depresia.

**[CRISTIAN]**

**3. Stres traumatic**

Traumele din viața unui om sunt, cu siguranță, un mare motiv de stres. Similar cu stresul emoțional, traumele se întamplă cel mai des în viața personală. Însă și în timpul orelor de lucru se pot întampla tragedii - accidente la locul de muncă, accidente de mașină ori altele.

**4. Stres cronic și cel acut**

Stresul cronic apare pentru perioade lungi de timp, zilnic. Cel acut apare pentru perioade scurte de timp sau doar din cauza anumitor factori (certuri, ședințe, situații neprevăzute etc.).

**Cauzele exacte ce pot crea stări de stress**

**[CATALIN]**

1. **Taskurile de la serviciu** (monotone, neplăcute, plictisitoare, multitasking constant etc.)
2. **Volumul și ritmul de muncă** (prea multe sau prea puține lucruri de făcut, presiunea timpului, termene limită nerealizabile etc.)
3. **Programul de lucru** (orar strict și inflexibil, perioade de muncă lungi, ore nesociale, ore suplimentare neplanificate, program de lucru gândit greșit etc.)
4. **Control și participare** (lipsa participării în decizii, lipsa controlului asupra metodelor de lucru, asupra ritmului și asupra mediului - incluzând aspecte de securitate și de sanatate)
5. **Dezvoltarea carierei** (probleme legate de promovare, sisteme de evaluare neclare ori nedrepte, salariu, insecuritatea jobului, supra/sub calificare etc.)

**[CRISTIAN]**

1. **Rolul în organiz**atie (rol neclar, roluri conflictuale în cadrul aceleiași funcții, supra-supervizare etc.)
2. **Relațiile interpersonale** (supervizare inadecvată, nefavorabilă sau nechibzuită, relații slabe cu colegii, bullying sau hărțuire, izolare, proceduri inexistente legate de soluționarea problemelor sau a plângerilor etc.)
3. **Interferența între serviciu și viața personală** (lipsa suportului legat de probleme domestice, lipsa suportului legat de problemele de la serviciu, cerințe conflictuale între serviciu și acasă etc.)
4. **Disconfort fizic** (mediu de lucru neprielnic, foarte solicitant și inconfortabil)
5. **Dezorganizare** (atât din punct de vedere organizațional, cât și din punct de vedere individual);

**[CATALIN]**

**Simptome ale stresului?**

1. anxietate, iritabilitate, stări depresive;
2. concentrare slabă;
3. tensiuni musculare și dureri de cap;
4. retragere socială;
5. alcool sau substanțe toxice, utilizate pentru "a scăpa de stres".

**[CRISTIAN]**

**Efectele stresului la locul de muncă**

Din nefericire, stresul la serviciu are consecințe semnificative asupra sănătății, ce variază de la consecințe din sfera benignă - răceli și gripe, către consecințe severe, cum ar fi boli de inimă ori legate de metabolism.Efectele stresului de la muncă se poate răsfrânge atât asupra individului, cât și asupra organizației, a companiei.

**[CATALIN]**

**Efectele stresului la serviciu asupra individului**

Stresul la locul de muncă poate cauza un comportament neobișnuit și disfuncțional și poate contribui la un declin în sanatatea fizică, dar și mentală. În unele cazuri extrreme, stresul pe termen lung sau evenimentele traumatizante ce s-au întâmplat la serviciu, pot duce la probleme de natură psihologică și psihiatrică, ce rezultă în absența de la muncă și în incapacitatea de a lucra.

**[CRISTIAN]**

**Efectele stresului individual asupra companiei**

Ei și acum să ne gândim că într-o firmă există 50% persoane stresate, care resimt efectele de mai sus (fiecare în modul ei). Cum crezi că va funcționa acea companie? La cote maxime? În niciun caz.

Stresul angajatilor va afecta sănătatea și performanta companiei. Cum? Iată câteva exemple:

1. Dedicare scăzută;
2. Productivitate și performanță în scădere;
3. Costuri din ce în ce mai ridicate;
4. Creșterea numărului de accidente la locul de muncă;
5. Afectarea imaginii firmei (atât în ochii clienților, cât și a angajaților).

**[CATALIN]**

**Măsuri asupra stresului:**

1. Îmbunătățește-ți stilul de viață:exerciții de relaxare și de mișcare regulate;dietă corectă și echilibrată;somn corect și suficient;discuții cu persoanele apropiate, atunci când simți că ești depășit de situații.

2. Organizează-te și prioritizează corect

Totul stă în felul în care îți organizezi ziua. Pentru câteva zile, fii atent la momentele în care simți că ești cel mai activ/inactiv. Folosește o unealtă online ori o aplicație de smartphone care să te ajute să îți aranjezi taskurile zilei.

**[CRISTIAN]**

3. Îmbunătățeste-ți inteligența emoțională

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a gestiona și utiliza emoțiile într-un mod pozitiv și constructiv. Când vine vorba de satisfacție și succes la locul de muncă, inteligența emotionala se află pe același loc cu partea intelectuală.

4. Scapă de obiceiurile proaste

Comportamentul și gandurile negative fac doar să înrăutățeasca situația.