

Zdravé  
pracoviště

Zvládneme



## Výtvarná soutěž STRAŠÁK STRES

Instruktažní materiál

Pracovní stres: příčiny a projevy



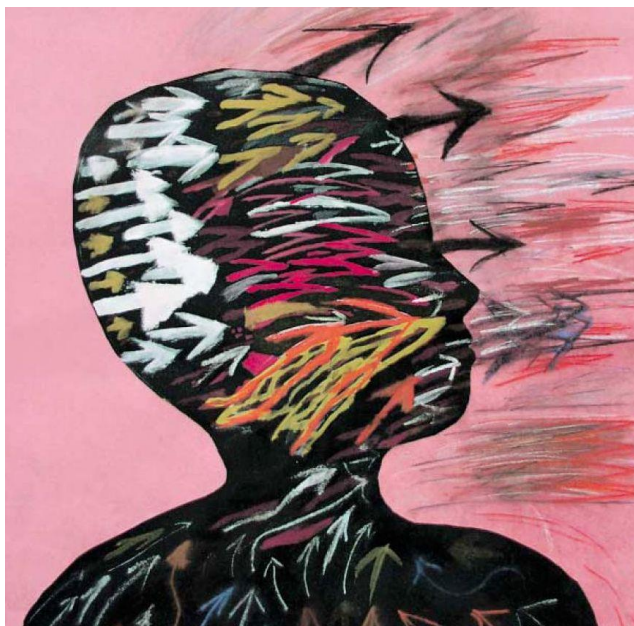
Zdravé pracoviště

# PŘÍČINY STRESU



- nadměrné pracovní vytížení a trvalý tlak (velké množství úkolů, nepřiměřená pracovní doba s nutností překračování běžného pracovního času)
- příliš vysoké požadavky na kvalitu práce a výkonnost člověka, příliš náročné nebo složité úkoly a neschopnost člověka je zvládnout
- špatné (nesrozumitelné) zadávání úkolů, protiřečící si nebo špatné instrukce a snížená schopnost jim porozumět
- neodpovídající odbornost nebo jiná kvalifikace pro plnění pracovních úkolů
- snížená nebo žádná možnost rozhodovat o způsobu provedení úkolu/práce
- atmosféra na pracovišti (špatné pracovní nebo mezilidské vztahy s kolegy nebo nadřízenými, nedostatek respektu, šikana, násilí na pracovišti)
  - špatné plánování a chybějící nebo nedostatečná kontrola
- nedostatečná podpora ze strany kolegů a nadřízených při řešení pracovních úkolů nebo vzniklých pracovních i osobních problémů
  - časté, opakované nebo rozsáhlé nebo jinak zásadní změny na pracovišti (v pracovních postupech, používaných technologiích, počtu zaměstnanců, složení pracovních týmů apod.)
- nebezpečí, kterým je člověk při práci vystaven, vč. nebezpečí úrazu (např. nebezpečí pořezání, pádu, nebezpečí spojených s prací s elektrickým proudem, chemikáliemi, při práci v hluku, extrémních teplotách, pod vodou, ve výškách nebo pod zemí v prostředí s nebezpečným zářením apod.)

# NÁSLEDKY STRESU



## DUŠEVNÍ STAV



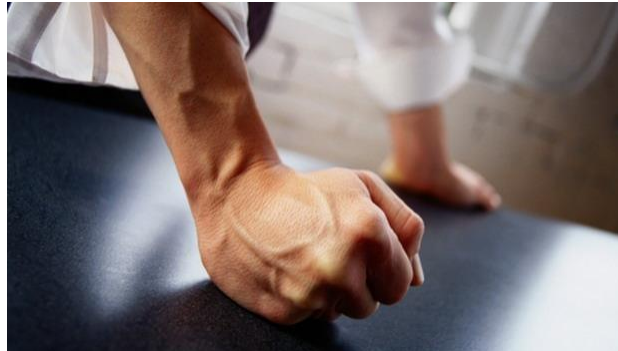
- podrážděnost, úzkost, poruchy spánku, strach, napětí, pocit vyčerpání, problémy v mezilidských vztazích, odcizení, syndrom vyhoření, deprese, hypochondrie

## FYZICKÝ STAV



- bolest hlavy, migréna
- vysoký krevní tlak, srdečněcévní obtíže
  - potíže se zažíváním (žaludeční a trávicí potíže)
- jiné zdravotní obtíže (oslabená imunita, astma, bolesti zad, únava)

# CHOVÁNÍ LIDÍ POD VLIVEM STRESU



## VÝKON / VÝKONNOST

- nízká nebo nestabilní výkonnost
  - špatná paměť
- nízká soustředěnost vedoucí k chybám a vyšší míře výskytu úrazů a zranění

## SEBEDŮVĚRA

- problémy při rozhodování / nerozhodnost
  - ztráta kontroly nad vlastními silami
  - pocit neschopnosti zvládat problémy
  - uzavření se do sebe, zasmušilost



## SEBEKONTROLA

- náladovost a změny v chování
- zhoršená schopnost nebo nedostatek sebeovládání: zkratové chování, projevy zlosti/vzteku, výbušnost, křik, hádky, rozčilování, agresivita, fyzické násilí (obtěžování, napadání)
  - odpor

## SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- užívání drog (omamných látek)
- nepřiměřená (vysoká) konzumace alkoholu a tabáku
  - destruktivní chování