

VABILO

Spoštovane sodelavke in sodelavci,

Ob zaključku študijskega leta 2017-2018 nam je ponagajalo vreme, ob pričetku novega študijskega leta pa upamo na boljšo vremensko napoved in vas *vabimo na rekreacijski pohod na Pohorje in predavanje na temo »Stres na delovnem mestu«*

Zbor vseh udeležencev pohoda bo *v petek, 21. 9. 2018, ob 12.00 uri* pred spodnjo postajo Vzpenjače.

Predavatelj Silvester Lipošek bo izvedel predavanje za vse zaposlene na temo *»Zmanjšanje stresa na delovnem mestu«*. Po izvedbi predavanja bo sledil pohod na Pohorje, ob vrnitvi pa se bomo kot običajno družili še v prostorih **Lovske družine Radvanje**. Vabljeni torej tudi vsi tisti, ki se zaradi kakršnihkoli razlogov ne morete udeležiti predavanja in pohoda na Pohorje.

Zaradi lažje organizacije dogodka vas prosimo, da svojo udeležbo do **torka, 18. 9. 2018** javite na e-naslov silvester.liposek@um.si.

Vljudno vabljeni.

Veselimo se druženja z vami,

Vodstvo Fakultete za strojništvo in

Delovna skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu

Zapis realizacije pohoda in kostenjevega piknika 21.9.2018

V sklopu delovanja skupine varovanja zdravja na delovnem mestu smo 21.9.2018 izvedli pohod na Pohorje in hkrati po pohodu organizirali druženje v prostorih Lovskega doma Radvanje. Tokrat smo imeli srečo z vremenom zato se je pohoda udeležilo 43 zaposlenih. Pohoda so se udeležili tudi gostujoči profesorji. Razšli smo se v pozno popoldanski uri vsi zadovoljni.

Seznam udeležencev je priloga k zapisu.

Maribor, 27.10.2017

Zapisal: Silvester Lipošek

Pohod na Pohorje s predavanjem »Stres na delovnem mestu« 21.09.2018

Pravna podlaga:

Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcu, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja. S tem zakonom se določajo pravice in dolžnosti delodajalcev in delavcev v zvezi z varnim in zdravim delom ter ukrepi za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu. In sicer mora delodajalec izvajati ukrepe potrebne za:

- **zagotovitev varnosti in zdravja delavcev** in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi (5.člen)
- **izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki**, in sicer po izvedenem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu (3. točka 17. člena);
- **sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja** in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev (25. člen).

Po drugi strani pa mora delodajalec tudi:

- **načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu** (6. člen);
- **zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja** izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu (32. člen);
- **načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu v izjavi o varnosti z oceno tveganja** (27. točka 76. člena).

1. NAMEN

S tem načrtom za delo določamo način promocije zdravja, ki je proces, ki omogoča ljudem povečati kontrolo nad svojim zdravjem ter doseči izboljšanje zdravja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Pri promociji zdravja na delovnem mestu gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je skupen interes delodajalcev in zaposlenih.

Stres na delovnem mestu – Sabina Kepic FOV

Stres predstavlja del delovnega vsakdana. Medtem ko stopnje stresa nemalokrat ne moremo spremeniti, pa lahko izboljšamo strategije, ki nam pomagajo pri obvladovanju stresa. Posledično lahko **izboljšamo počutje zaposlenih**, tako na delovnem mestu kot tudi zunaj

njega. Izraz stres izvira iz latinščine. Prvič je bil uporabljen v 17.stoletju in se je prvotno uporabljal v fiziki za označevanje mehanske obremenitve. Pomeni zunanji pritisk, napetost, obremenitev nekega predmeta. V 18. in 19. stoletju se je splošen pomen besede stres spremenil – poslej je pomenil silo, pritisk, močan vpliv, ki deluje na osebo.

Definicija (jih je več – pomen isti)

Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja, na katere organizem ni pripravljen. Je stanje napetosti organizma v katerem se sproži obramba, pri tem pa se organizem sooči z ogrožajočo okolico. Temu sledi nespecifična reakcija organizma, ki vodi v boj ali beg. Gre za vrsto bioloških pojavov, ki se jih zavedamo le delno.

Razlogi za stres so lahko osebni, družinski, delo in finance, narodni ali mednarodni. Simptomi stresa so telesni, duševni in vedenjski (Holmesova lestvica stresnih dogodkov – smrt partnerja (100), razveza (73), zapor...izguba službe. Vire delovnega stresa lahko razdelimo na tri kategorije; individualne, organizacijske in družbene. Družbeni stresorji nastanejo zaradi ekonomskih, političnih, socialnih in tehnoloških sprememb. Vzrok organizacijskih stresorjev so organizacijske značilnosti. Individualni stresorji pa so sestavljeni iz osebnostnih značilnosti posameznika, njegovih prednosti in slabosti ter zmožnosti, da se spopade s situacijami, ki mu predstavljajo grožnjo. Različne kombinacije stresorjev povzročajo različno jakost stresa v življenju posameznika.

Kaj je stres in kako nastane

Stres predstavlja vzorec primarnih reakcij, ki so v preteklosti ljudem pomagale preživeti, v sedanjosti pa zaradi prevelike pojavnosti povzroča težave in je vzrok številnih bolezni. Večina vzrokov za stres pri delu izhaja iz delovnega okolja in so posledica delovnih obremenitev, delovnih razmer, prekomernega dela, organizacijske strukture, klime, kulture ter vloge in odgovornosti na delovnem mestu, medsebojnih odnosov in sprememb v organizaciji.

Neskladja med delavcem in delovnimi pogoji lahko ustvarjajo pritiske, ki posledično vplivajo na razvoj stresa. Pretirane zahteve in pritiski na delovnem mestu so lahko rezultat slabega načrtovanja dela, vodenja in nezadovoljivih delovnih razmer. Posledica tega je lahko, da delavci ne dobijo zadostne podpore nadrejenih in nimajo nadzora nad svojim delom in z njim povezanimi pritiski.

Raziskave kažejo, da se največ stresa pojavlja pri delu, kjer zaposleni niso sposobni izpolniti pretiranih delovnih zahtev in prenesti pritiskov zaradi pomanjkanja znanja, sposobnosti in podpore ostalih zaposlenih. Če so delavci sposobni izpolniti delovne zahteve, če imajo potrebno znanje, če imajo nadzor nad delom, ki ga opravljajo in če imajo določeno stopnjo odločitev pri delu, je manj možnosti da pride do stresa pri delu.

Stroškovni pogled na stres

Poleg prej naštetih posledic stresa za organizacijo, moramo upoštevati tudi stroškovni vidik. Stroški, kot posledica stresa so naslednji:

- Stroški bolniških dopustov, ki nastanejo zaradi pojavnosti s stresom povezanih bolezni in poškodb,

- Stroški odškodninskih zahtevkov zaposlenih, ki lahko dokažejo da se jim je poslabšalo zdravstveno stanje ali znižala kvaliteta življenja zaradi pojava delovnega stresa,
- Stroški zaradi izgube ugleda in poslovnih izgub kot posledica negativne publicitete, ki spremlja primere delovnih nesreč, šikaniranja, nadlegovanja in diskriminacije,
- Organizacijski in managerski stroški, povezani z obrambo pred pritožbami o doživljanju stresa ter posredovanj za njegovo zmanjšanje,
- Stroški zaradi pojava zaskrbljenosti, zmanjšanja morale in motivacije, ko zaposleni ugotovijo, da se je sodelavcem zaradi izpostavljenosti stresu poslabšalo zdravstveno stanje.

Faze stresa:

Faza alarma – telo izloči stresne hormone, ki pospešijo dihanje in utrip srca ter močnejše potenje.

Faza otpornosti – vključuje določeni mehanizem katerega naloga je, da telesne procese normalizira in jih vrne v izhodiščni položaj. Stresne hormone razgradi in prepreči breme. Do te faze je lahko učinek stresa pozitiven, saj lahko človeka spodbudi in osveži.

Faza izčrpanosti – do nje pride če stres deluje naprej kljub poskusom poravnave z njim. Energetske zaloge prizadetega se pričnejo počasi prazniti. Pojavljajo se prva znamenja utrujenosti, ki vodijo do izčrpanosti.

Konstruktivni stres deluje pozitivno. Blag stres pri človeku povzroči povečanje delovne vneme, spodbuja ustvarjalnost

Destruktivni stres – ima negativni vpliv na početje, vedenje in delovanje. Prevelik stres lahko preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem.

Stres na delovnem mestu

V EU je stres na delovnem mestu druga največja težava povezana s službo. Bolniki v 70 – 80% obiščejo zdravnika zaradi bolezni, ki so povezana s stresom. Stres v službi je odvisen od zadovoljstva z delom, ki ga opravljamo, z okoljem v katerem delamo in od našega odnosa s sodelavci. Stres povezan s poklicem lahko povzroči težave doma in na delovnem mestu. Najhujši stresni dejavnik na delavce je strah pred izgubo službe. Drugi pomemben dejavnik stresa povezan z delom je nesposobnost. Ta ni nujno povezana z neuspešnostjo, saj človek svoje pomanjkljivosti v sposobnostih lahko uspešno nadomesti s pridnostjo. To pomeni, da se preobremeni, utruja in vznemirja bolj kot to lahko daljši čas vzdržita njegovo telo in psiha. Delovno mesto je pogosto žarišče škodljivega stresa, ki ga najverjetneje povzroča splet različnih dejavnikov (preobremenjenost, prevelike zahteve, premajhne zahteve, kar povzroča dolgočasnost in nesmiselnost opravljanje dela, prehuda tekmovalnost, nenehno pomanjkanje časa zaradi prekratko postavljenih rokov, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja priložnosti, da bi se izkazali, nejasna vloga in pomen delovnega mesta, spreminjanje delovnih metod, majhna svoboda odločanja, premajhna podpora sodelavcev...

Poznamo tri nivoje spopadanja s prisotnostjo stresa v organizaciji;

- *Primarna intervencija:* potrebno je ugotoviti in odpraviti vzroke stresnih situacij,

- *Sekundarna intervencija:* posameznika je treba naučiti, kako naj se spopada s stresom,
- *Terciarna intervencija:* pomagati je treba tistim posameznikom, ki so že postali žrtev stresa.

Znamenja stresa

Ljudje so o uničevalnih lastnostih stresa premalo seznanjeni, menijo, da je to splošen družbeni pojav, zato bi morali sami pri sebi ugotavljati količino stresa, kateri so izpostavljeni, kajti še posebej daljša izpostavljenost stresu lahko temeljito načne naše zdravje in zmogljivosti. Glavni pokazatelji izpostavljenosti stresu so:

- pogosti glavoboli,
- utrujenost,
- raztresenost,
- razdražljivost,
- napadalnost,
- prebavne motnje,
- razbijanje srca oz. povečan utrip,
- uživanje preveč ali premalo hrane,
- nečista koža.

Če ne moremo spremeniti povzročitelja stresa je potrebno spremeniti svoj odnos do njih.

12 nasvetov za premagovanje stresa na delovnem mestu

1. Pokažite svoja čustva! Ne zatirajte svojih občutkov!
2. Vzemite si čas za družabno življenje! Ne odpovejte se konjičkom in prostemu času!
3. Ne odlašajte! Naloge, ki jih morate opraviti, opravite takoj!
4. Prerazporedite dolžnosti! Ne mislite, da morate vse opraviti takoj!
5. Naučite se reči NE! Ni potrebno, da prevzamete vsako delo, ki vam ga naložijo!
6. Privoščite si redne odmore za kavo, kosilo, klepet...
7. Ne delajte nadur!
8. Ne postanite zasvojeni! Vzdržite se zasvojenosti od alkohola, cigaret in hrane!
9. Služba in dom naj bosta ločena! Službenega dela ne jemljite domov!
10. Ne bodite perfekcionista! Tudi 80 odstotni rezultat je dober rezultat!
11. Prosite za pomoč! Če imate probleme, jih zaupajte kolegom.
12. Ne pozabite, da je služba le služba!

Preverite, kako dobro obvladujete stres na delovnem mestu

Na straneh podjetja Lek lahko zasledimo vprašalnik, s katerim ugotovimo, kako sami obvladujemo stres na delovnem mestu. Sestavljen je iz 20 vprašanj, rezultate pa so strnili v štiri skupine. Na njihovih straneh boste našli tudi več napotkov za prepoznavanje in odpravljanje stresa.

Psihologi so odkrili, da sladka pijača pomaga zmanjšati stres, prav tako pa so ljudje, ki pijejo, na primer sladkan čaj, manj agresivni in lažje nadzorujejo svoje odzive.

Silvester Lipošek