

dr. sc.
Saša
Petar

Kako uhvatiti poslovni ritam i ostati živ?

Određena razina stresa dio je svakodnevnog života i s njim se susreću svi ljudi, ali ako ste izloženi povećanim zahtjevima na poslu, kratkim rokovima za izvršenje zadataka, a u vašoj radnoj sredini vladaju loši međuljudski odnosi, razina stresa kojem ste izloženi na poslu znatno se povećava. Situacije u radnom okruženju ne mogu se podijeliti na stresne i one koje to nisu, jer su sve stresne. Jedina je razlika u percepciji i procjeni pojedinca. Tako situaciju, koja vašemu kolegi izgleda sasvim bezazleno, možete interpretirati kao vrlo zahtjevnu i rizičnu pa stoga kod vas može izazvati visoku razinu stresa praćenu fiziološkim i emocionalnim reakcijama.

Što pridonosi nastanku stresa? To je brz tempo života i promjene u vrijednosnim sustavima. To je opterećenost ogromnim količinama informacija (zasićenost kapaciteta pamćenja, pažnje i mogućnosti obrade). Raznovrsni zahtjevi kojima smo istodobno izloženi. Visoki zahtjevi za materijalnim uspjehom i nerealnim, nestvarnim načinom života koji propagiraju mediji. Nedostatak bliskih odnosa i kvalitetne komunikacije u međuljudskim odnosima. Neupućenost pojedinca u načine suočavanja sa stresom.

Korak 1 - definicija

Sljedeći simptomi stresa upozoravaju nas da nešto nije u redu i da treba žurna promjena životnih navika: probavne smetnje, poremećaji tjelesne težine, manja otpornost na bolesti, poteškoće spavanja, osjećaj umora, nedostatak volje i energije, loše raspoloženje, zabrinutost, preosjetljivost,

teškoće u komunikaciji, pomutnja u mišljenju, nejasni ciljevi, nisko samopoštovanje, nestrpljivost, razdražljivost, pretjerano pušenje ili pijenje. Pri suočavanju sa stresom neki analiziraju problem, procjenjuju moguće opcije i rješenja te donose odluke i organiziraju ponašanje kojim smanjuju stres. Drugi traže pomoć i podršku bliskih osoba, izražavaju svoje osjećaje i time se rastećuju. Najbolji rezultati postižu se kombiniranjem tih dvaju načina. Uspješna karijera podrazumijeva naporan rad. Nakon što odradite službeni dio radnoga vremena, nekoliko puta ostanete da "samo još nešto" završite pa drugi put još malo, a poslije nekoliko mjeseci zateknete se kako radite prosječno 10 do 12 sati dnevno, ne računajući ono što odnesete kući i "prebacite" na vikend. A količina posla i preostale energije u obrnuto je proporcionalnom odnosu. Kako se

zahtjevi radnoga mjesta i očekivanja suradnika intenziviraju, a vrijeme ostaje oskudnim čimbenikom, pojava stresa neizbježna je, a njegove manifestacije različite. Kako se suočiti sa stresom na poslu? Mnogi ljudi posljedice stresa na poslu pokušavaju ublažiti na neprikladan ili čak štetan način pa konzumiraju nikotin, kofein, taurin, alkohol i/ili sredstva za umirenje. Za mog prijatelja, nazovimo ga Ivan, sve je počelo prije tri godine. Još do prije godinu dana, ovaj četrdesetogodišnjak, viši manager u poznatoj domaćoj tvrtki, mogao je skoro sve završiti na poslu, tijekom radnoga vremena. Počeo bi u osam sati izjutra, odgovorio na e-mailove. Oko pola deset uslijedili bi prvi sastanci. Preskočivši ručak, uspješno se "vadio" iz telefon/sastanci/e-mail trokuta (manje poznata rođaka poznatijeg Bermudskog trokuta, u kojem nestaju zrakoplovi i brodovi, dok

Najjači uzročnici stresa na radnom mjestu jesu loši radni uvjeti, osjećaj nedoraslosti visokim zahtjevima, rad pod vremenskim pritiskom, neprilike sa šefom i suradnicima, promjena radnoga mjesta ili otkaz, dvostruka opterećenost (posao i kućanski poslovi – obiteljske obveze), te nastup u javnosti (npr. prodajne prezentacije ili podnošenje izvješća šefovima).

u ovom nestaju ljudi). Iz tvrtke bi odglavinjao oko šest sati poslije podne, našao vremena za jednu brzu, uglavnom šutljivu i "tijelomnazočan-mislama-odsutan" ručkovečeru. Nakon toga bi otišao u radnu sobu i radio na uredskim papirima skoro do ponoći. Vjerovao je da je to u redu i da se tolika količina rada i odgovornosti očekuje od čovjeka koji prima plaću na poziciji koju je obavljao. Prošloga ljeta Ivan je shvatio da tako više ne može. U krevetu je počeo buncati o poslu koji radi, glavom su mu prolazili brojevi i lica, a san bi tek tu i tamo uspio spustiti zastor na predstavu u njegovoj glavi koja se uvijek iznova ponavljala. Naravno, tako iscrpljen u uredu je počeo vikati na kolege, oni su pak komentirali da nije sasvim svoj, sve dok jednoga jutra nije nazvao suprugu i slomio se usred rečenice. Dok mu se glas tresao, srce preskakalo, a znoj izbijao iz svake pore, uspio je protisnuti: "Nešto se događa. Ne mogu više." Telefoni su zvonili oko njega, ali ih više nije primjećivao. Nekoliko dana poslije našao se na dvotjednom oporavku u poznatim slovenskim toplicama, koje imaju program za oporavak poslovnih i drugih ljudi što su "pali" pod teretom ovisnosti, depresije i stresa. Nakon toplica trebao je još dva mjeseca kućnog oporavka i njege prije nego je bio spreman vratiti se na posao. Neki ljudi imaju problem s pićem, neki s drogama, a on je shvatio da je imao problem sa stresom.