



národní
úložiště
šedé
literatury

Pracovní stres a zdraví

kolektiv autorů
2016

Dostupný z <http://www.nusl.cz/ntk/nusl-396369>

Dílo je chráněno podle autorského zákona č. 121/2000 Sb.

Tento dokument byl stažen z Národního úložiště šedé literatury (NUŠL).

Datum stažení: 19.01.2021

Další dokumenty můžete najít prostřednictvím vyhledávacího rozhraní [nusl.cz](http://www.nusl.cz) .

PRACOVNÍ STRES A ZDRAVÍ

BEZPEČNÝ PODNIK

© Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i., 2016

ISBN 978-80-87676-23-3

Obsah

	strana
Úvod	4
1 Stres životní a pracovní	4
2 Typy stresu	10
3 Osobnost a stres	11
4 Pracovní stres a zdraví	12
5 Prevence vzniku stresorů a stresu	15
6 Metody posilování odolnosti proti stresu	17
7 Několik rad jak zabránit vzniku pracovního stresu	18

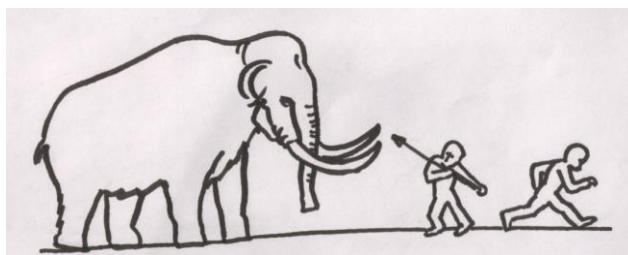
Úvod

Technický rozvoj charakterizovaný různými znaky, např. využíváním mechanizace, automatizace, používáním počítačů a informačních technologií má nesporně řadu pozitivních důsledků jak pro společnost, tak pro každého jednotlivce. Jedním z jeho závažných důsledků je vznik nových profesí vysoce náročných na psychické procesy a vyžadujících specifické znalosti a dovednosti spojené s řízením složitých společenských či technických systémů. Jsou to např. různé manažerské pozice, programátoři, analytici, pracovníci logistiky, operátoři a další specialisté. Dalším důsledkem technického rozvoje je vysoká dělba práce zaměstnanců v masové (velkoseriové) výrobě, ve zpracovatelských odvětvích, ve službách apod.

Ve společnosti, která je založena na tržních vztazích, na konkurenčním boji je přirozená snaha podávat co největší výkon, být úspěšný, zvládat všechny situace, překonávat všechny překážky a vyrovnat se s nároky a s požadavky daného úkolu. Výkonová kapacita každého člověka není neomezená a její překročení může mít negativní důsledky zdravotní a výkonnostní. V různých situacích a podmínkách pracovního života se objevují nejrůznější technické, organizační a sociální jevy a události, jež jsou označovány jako pracovní stresory, tj. příčiny, které narušují psychickou rovnováhu, jsou stresogenní, tzn., že vyvolávají jistý stav organismu, tj. stresovou reakci. Odezva na stresor probíhá z počátku zvýšenou funkcí různých orgánů a nutí organismus ke zvýšenému výkonu. Není-li působení stresoru příliš intenzivní, dochází k adaptaci. Jestliže však schopnost adaptace selhává, dochází k narušení psychické rovnováhy, k selhání některých biologicky důležitých funkcí a následně k onemocnění.

1 Stres životní a pracovní

Pojem stres se stal v posledních letech jedním z nejužívanějších termínů v našem slovníku v souvislosti jak se stylem života současné společnosti, tak při hodnocení práce a pracovních podmínek, jež vyplývají z technického pokroku. Názory



Názory odborníků, kteří se zabývají kulturní antropologií, se shodují v tom, že moderní člověk se nedokázal adaptovat na změny probíhající v industrializované společnosti a nemá dostatečně spolehlivě fungující biologické mechanismy, aby je zvládl. Primitivní člověk v době, kdy na naší planetě žili mamuti a jiní jemu nebezpeční živočichové, mohl na případné ohrožení reagovat jen bojem či útekem. Pokud měl štěstí a byl udatným bojovníkem, měl úspěch, jestliže nikoliv, zachránil se útekem či úkrytem. V obou případech se však se situací nějak vyrovnal, nebo v nerovném boji ztratil život. V současné společnosti však takovéto jednoznačné řešení mimořádných situací, jež ohrožují ani ne tak život, ale psychickou integritu člověka, není většinou reálné, i když např. při konfliktu mezi vedoucím a podřízeným pracovníkem může dojít k neadekvátní reakci. Většinou však tato událost vyvolá určité krátkodobé či dlouhodobé změny v duševní rovnováze člověka, tj. emoční prožitky negativní

povahy, jejichž odeznění může trvat i delší dobu, případně mohou mít závažnější zdravotní důsledky. „Ventil“ útoč nebo uteč nelze tedy vždy použít.

Při vzniku situace, kterou lze označit za stresovou (stresogenní), se uplatňují či aktivují staré mechanismy, jejichž úkolem je přežití organismu, jenž je vystaven nebezpečí ohrožení života. Jde především o zvýšenou aktivaci tzv. sympatického nervového systému, který je součástí autonomního nervového (vegetativního) systému odpovědného za řízení vnitřních tělesných funkcí např. srdeční frekvence, činnost zažívacího systému a dalších funkcí.

Sympatický nervový systém při stresu vyvolává zrychlení krevního oběhu, prohloubení dýchání, vyplavení energetických zdrojů a tím zvýšení pohybových a psychických funkcí. Současný člověk je vystaven zcela jiným stresogenním situacím než člověk primitivní. Jsou to především stresory sociální povahy a působení faktorů vyplývajících z vlastní činnosti a z podmínek, za nichž je vykonávána. Funkci vyrovnat se s uvedenými fyziologickými změnami plní systém vagotonní (parasympaticus), který zajišťuje vrácení organismu do normálního stavu.

Za pracovní stres se považuje určitá odezva organismu, jejíž vznik je dán působením specifických okolností, podmínek a faktorů pracovní činnosti v rámci pracovního systému. Jsou označovány jako stresory či mikrostressory s ohledem na intenzitu působení. Obvykle se dělí do tří skupin:

1. Stresory související s charakteristickými rysy vykonávaných úkolů či činností: monotónní, jednotvárné a stále se opakující pohybové či jiné úkony a operace, snadno nacvičitelné, při nichž je využívána jen část výkonové kapacity člověka, což je typické např. pro jednoduché montážní práce, pro práce pásové a proudové, pro nenáročné administrativní úkony apod. S tím obvykle souvisejí další stresory, jako je časový tlak, vnucené pracovní tempo, směnová a noční práce.

Dále jsou to stresory, kdy dochází naopak k jistému přetížení výkonové kapacity, jako je např. velká proměnlivost úkolů, informační přetížení, velká hmotná či morální odpovědnost za bezpečnost jiných osob a další zátěže neuropsychického charakteru.

2. Stresory vznikající působením faktorů a podmínek, za nichž jsou úkoly a činnosti vykonávány:

fyzikální, chemické a biologické – rizikové stroje, technická zařízení, hluk, vibrace, záření, nevhodné mikroklimatické podmínky (práce v chladu, v horkém prostředí), chemické látky (přímý styk, v ovzduší), rizika infekcí, přenosu nemocí, práce v podzemí, ve výškách, na izolovaných pracovištích, práce s počítačem apod.

3. Stresory sociální:

špatné sociální klima v pracovním kolektivu, jehož příčinou může být častý výskyt osobních konfliktů, nevyjasněné kompetence jednotlivých členů, nerovnoměrné rozložení pracovních úkolů, nevhodný styl řízení, šikana, sexuální obtěžování, nedostatečná či nespolehlivá komunikace, nebo naopak intenzivní sociální aktivity, chybějící opora mezi členy kolektivu a mezi pracovní skupinou a managementem, jednání s osobami sociálně nepřizpůsobivými, riziko napadení, obavy ze ztráty zaměstnání apod.

Více k jednotlivým stresorům:

Monotonie

Vykonávání jednoduchých, snadno nacvičitelných a stále se opakujících úkonů, např. pohybových, administrativních apod., je složkou práce, která pro někoho je stresorem a jiným lidem naopak vyhovuje. Fyziologickou podstatou monotonie je chudé spektrum podnětového pole, tj. opakované dráždění stejných oblastí nervového systému a vznik jejich útlumu – tzv. předspánkový stav. Obvykle dříve či později dochází ke snížení tepové frekvence, krevního tlaku a tělesné teploty. Jde sice o stav, který je reversibilní, projevující se např. ospalostí, přesycením, nicméně však snižujícím pracovní výkonnost. V souvislosti se zhoršením pozornosti a bdělosti může docházet ke zvýšení úrazovosti a poklesu kvality práce. U činností vyžadujících stálé sledování zrakem se mohou u některých pracovníků vyskytnout zrakové potíže. Jednotvárnost pohybových úkonů, připoutanost k pracovnímu místu, nevhodná pracovní poloha, jednostranná zátěž určitých svalových skupin má často za následek zdravotní potíže pohybového aparátu, např. poškození šlach, bolesti kloubů a svalů či poškození nervů jako jsou tunelové syndromy, traumatická vazoneuróza apod. Psychologické účinky monotónní práce a též její zdravotní důsledky se často zvyšují, jsou-li vykonávány v hlučném prostředí, v nevhodných mikroklimatických podmínkách, ve špatném ovzduší, u rizikových strojů a zařízení, při působení vibrací a při vnuceném pracovním tempu např. pohybem pásu, dopravníku a na nočních směnách.

Časový tlak a vnucený pracovní rytmus

Stresory tohoto typu se vyskytují např. při obsluze některých strojů, kdy strojní operace probíhají v určitém rytmu, v pásové a proudové výrobě (montážní, adjustační, balící linky apod.), u rukodělných činností, u nichž je zavedena úkolová mzda, v administrativě, kde plnění úkolů je časově limitováno (účetní uzávěrky, bilance, inventury apod.). Dále při řízení a kontrole chodu složitých výrobních a dopravních či jiných systémů, kdy pozdní zásah může mít nežádoucí účinky, např. u operátorů v řídicích centrech, záchranářů, hasičů, zdravotníků atd. U některých jednoduchých pohybových činností, u nichž sled úkonů je určen, může časem dojít k jejich automatickému provádění a tím k zhoršení bdělosti a pozornosti. V případě, kdy rytmus je narušen neočekávanou změnou, pak v důsledku útlumu se zvyšuje pravděpodobnost chybné reakce a pracovník provede nevhodný zásah. U psychicky náročnějších činností je časový tlak obvykle provázen pocitem napětí, které jsou důsledkem vědomí závažnosti ekonomických ztrát, odpovědnosti za zdraví a bezpečnost osob, obav za postihy (pokuty). V pracovních skupinách, kde je nutná kooperace více pracovníků na provedení určitých operací v čase, může být nerovnoměrné rozložení úkolů, případně snížená výkonnost jednoho pracovníka, příčinou vzniku konfliktů.



Hluk

Hluk je nejčastěji se vyskytující stresor na pracovištích, zejména ve zpracovatelských odvětvích. Expozice vysokým hladinám hluku po delší dobu je jednou z příčin vzniku nemoci z povolání. Účinky intenzivního hluku jsou dvojího typu: specifické, tj. akutní poškození sluchu, kdy dochází



v důsledku změny tlaku k poškození smyslových buněk některé části středního ucha, k poškození bubínku a středoušních kůstek. To se projevuje poklesem sluchové ostrosti a obtížným dorozumíváním. Systémové účinky se projevují poruchami v aktivaci centrálního nervového systému, jejichž důsledkem je zvýšení tepové frekvence, krevního tlaku, rozšíření cév ve svalech, spánkové poruchy atd. Trvalá hlučnost na pracovišti, zejména nepravidelně se střídající různá intenzita hluku, nesporně působí nepříznivě na průběh a přesnost pracovních pohybů, např. narušení pohybové koordinace, zrakově-pohybové koordinace apod. To může být příčinou pracovních úrazů, selhání a zhoršení kvality práce. Pokud jde o citlivost na působení hluku, jsou mezi lidmi značné rozdíly. Všeobecně se udává, že muži jsou v průměru citlivější než ženy, fyzicky pracující jsou méně citliví než lidé s vyšším vzděláním. S přibývajícím věkem se citlivost a schopnost adaptace na hluk zhoršuje.

Vibrace

Vibrace přenášené na končetiny, případně na celé tělo většinou působí v kombinaci s hlukem. Vibrace jsou pociťovány jako nepříjemné počitky, avšak v důsledku rezonance orgánů společně s hlukem mohou být bolestivé a zesilovat stresovou situaci. Působení vibrací se projevuje taktéž ve změnách vegetativních funkcí, např. zvýšením a kolísáním tepové a dechové frekvence a krevního tlaku.



Teplo a chlad

Trvalou práci v horkém či chladném prostředí (horké provozy, chladírny apod.) lze rovněž považovat za stresogenní. Adaptace člověka na extrémní teploty je však značně omezena funkcí termoregulačního systému. Při vysokých teplotách se organismus brání nežádoucí tepelné zátěži vylučováním potu. Jeho množství je závislé na tělesných rozměrech, na pohlaví (ženy se většinou při stejné tepelné zátěži potí méně než muži), na věku, na množství přijatých tekutin a počtu vrstev oděvu. Produkce potu v průběhu pracovní doby klesá v důsledku únavy systému pocení. K adaptaci na zvýšenou tepelnou zátěž dochází asi v 80 % případů během prvních 4-7 dnů, k plné adaptaci do 12-14 dnů. Některé osoby však potřebují k adaptaci několik týdnů až měsíců. Nízká teplota vyvolává snížení průtoku krve kůží, snížení krevního tlaku, stoupání srdeční frekvence a zvýšení spotřeby kyslíku v tkáních. Při poklesu teploty tělesného jádra dochází k poklesu duševních schopností a racionálního myšlení. Do skupiny „teplotních“ stresorů lze zahrnout i činnosti vykonávané za nepříznivých klimatických podmínek, např. v zimním období venku. Ženy jsou v průměru odolnější vůči chladu než muži. Toleranci ke zvýšeným teplotám negativně ovlivňuje požívání alkoholických nápojů.

Záření

Obavy z ozáření jsou dalším stresorem. Např. při expozici ionizujícímu záření ve zdravotnictví (rentgeny) nebo v průmyslu (defektoskopie) může dojít k poškození tkání v pohlavních žlázách, v kostní dřeni, k poškození kůže, kostí, štítné žlázy a oční čočky. Svařování kovů (tj. ultrafialové záření) může mít při nedodržení příslušných bezpečnostních nařízení za následek prudký zánět spojivek, rohovky a zhoršení zrakové ostrosti. Ve sklářském průmyslu, v hutích, ve slévárnách a v kovárnách vědomí rizika vyplývá z možných zdravotních účinků, jako je popálení, poškození rohovky a oční čočky (vznik tzv. žárové katarakty).

Prašné prostředí

Stresogenním faktorem může být mimo jiné např. riziko vzniku závažného poškození plic jako je silikóza (kamenouhelný prach v dolech), azbestóza (expozice azbestovému prachu). Prach z některých chemických látek může mít karcinogenní účinky a svým chemickým složením být příčinou nádorových onemocnění vedlejších nosních dutin.

Biologická rizika

Jako stresor, tj. vědomí závažného zdravotního ohrožení se vyskytují především ve zdravotnických zařízeních (laboratořích). Příčinou je práce s různými viry, parazity, mikroorganismy apod., a tedy vznik infekce. Riziko infekčního přenosu je také při práci se zvířaty.

Hluk, vibrace, nevhodné mikroklimatické podmínky, teplo, chlad, nedostatečné či špatné osvětlení a případně další fyzikální složky pracovního prostředí mohou nesporně vyvolávat jistou odezvu organismu. Hodnocení jejich stresogenního působení je ztíženo tím, že většinou nepůsobí izolovaně, nýbrž v kombinacích s dalšími podmínkami práce jako je fyzická či psychická náročnost, organizace práce (směnnost, noční práce, časový tlak, monotonie a další). Hodnocení je dále ovlivněno rozdíly mezi lidmi ve schopnosti adaptace a v dalších osobnostních vlastnostech. Pro někoho může být některý stresor bezvýznamný, překonatelný, pro jiného příčinou porušení duševní rovnováhy až zdravotních potíží.

Směnová a noční práce

Za hlavní příčinu směnové a noční práce jako stresoru je považováno porušení rytmicity fyziologických funkcí, probíhajících ve 24 hodinových periodách. Pracovní směny, zejména odpolední a hlavně noční, narušují přirozený průběh změn tělesné a dechové frekvence, pohotovost k tělesné a duševní práci, střídání období bdělosti a odpočinku. Synchronizace mezi tělesnou teplotou a prací v noci (tj. takový průběh změn tělesné teploty jaký je ve dne), je možná jen u malého počtu osob. Délka doby, kdy si pracovník zvykne na směnovou práci a na způsob střídání směn (tzv. rotace) je značně rozdílná. Z úrazových statistik je známo, že frekvence selhání a výskyt pracovních úrazů stoupá v nočních směnách a kritickým obdobím je 23. až 5. hodina. Hlavními příznaky špatné adaptace na směnovou a noční práci jsou poruchy spánku, pocity celkové únavy v důsledku tzv. spánkového dluhu, zažívací potíže a poruchy oběhového systému. Vedle těchto možných zdravotních důsledků na vznik stresu velmi často působí další okolnosti jako je narušení navyklého životního stereotypu (práce v denních hodinách a odpočinek v noci), přesunutí zavedeného způsobu (doby) styku s rodinnými příslušníky (u žen péče o děti), někdy též i omezení sociálních aktivit (styk s přáteli, zájmové činnosti apod.).



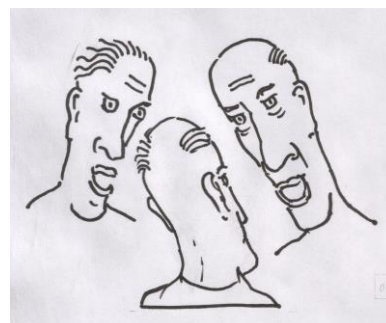
Práce s počítačem

Také práce se zobrazovací jednotkou může být příčinou vzniku stresu. Jsou to především obavy ze zhoršení zrakových funkcí a účinků záření, zejména u žen, které se domnívají, že záření způsobuje předčasné porody a poškození plodu. Nejnovější poznatky však tyto negativní důsledky práce u počítačů nepotvrdily. Pokud jde o zrak, lze předpokládat, že při přechodu z činnosti, která nekladla zvýšené

požadavky na zrak, se při práci s počítačem nároky na zrak zvýšily. Příčinou potíží může být však nedostatečná či chybějící korekce, případně přirozené zhoršení zraku s přibývajícím věkem, nevhodné umístění monitoru a některé jiné závady. Ani často udávané potíže pohybového aparátu jako jsou bolesti páteře zejména v krční a bederní části, nejsou specifickým příznakem pro práci s počítačem, neboť se vyskytují u všech sedavých zaměstnáních, nicméně při trvalém používání klávesnice se objevují poruchy hybnosti rukou v zápěstí a prstů. Je to tzv. syndrom karpálního tunelu (stlačení nervu v oblasti mezi zápěstím a zápěstními kůstkami). Příčinou psychického napětí při trvalé práci s počítačem však mohou být časté změny typů úkolů, nejasné a nejednoznačné typy softwaru, nevhodné pracovní prostředí, např. mikroklima, osvětlení, velká koncentrace pracovníků v kanceláři či ve výpočetním středisku, rušení telefonováním a jednáním s lidmi, málo přestávek a případně monotonie, včetně narušeného sociálního klimatu.

Stresory sociální

Většina pracovních činností probíhá ve větší či menší pracovní skupině a jejich úspěšné plnění je mimo jiné závislé na jednání, postojích a vztazích mezi členy skupiny a způsobem jejího řízení a vedení. Osobnostní vlastnosti jednotlivců, organizace práce, způsob kooperace členů a řada dalších faktorů mohou být příčinou vzniku nežádoucích jevů, jenž jsou označovány jako stresory sociální. Nejčastěji je to špatné sociální klima či sociální atmosféra vyvolávané



např. konfliktními a nevyrovnanými osobami s nedostatečnou empatií apod. Konfliktní situace mohou však vzniknout též jako důsledek špatného řízení, nedostatečně určené kompetence členů kolektivu, častých změn pracovních úkolů, špatné komunikace, rozporností rolí atd. Dalším typem sociálního stresoru jsou výrazně zvýšené požadavky na jednání a zacházení s osobami, vyžadujícími zvláštní péči, např. ve zdravotnictví, v nápravných zařízeních až po osoby agresivní a ohrožující okolí. Za sociální stresor je považována též obava o ztrátu zaměstnání. K odezvě na sociálně podmíněné stresory dochází analogicky jako u ostatních stresorů tj. v oblasti tělesné i v prožitcích (poruchy vegetativních funkcí, ztráta zájmu o práci, trvalé příznaky únavy, chronický únavový syndrom, syndrom vyhoření).

Psychosomatické choroby

Nepříznivé vlivy životního a pracovního prostředí nepoškozují naše tělesné orgány a funkce přímo, nýbrž prostřednictvím psychiky. Vliv tělesného zdraví na psychiku je všeobecně znám („ve zdravém těle zdravý duch“). Psychosomatika vychází z předpokladu, že existuje obrácený vztah mezi tělesným stavem a duševním stavem. To znamená, že negativní duševní odezva, jako je např. psychické napětí, úzkost, strach, pocity beznaděje, sklíčenosti, frustrace, mají za následek vznik tělesných poruch případně chorob. Psychosomatika je odvozována z modelu, který vznikl na počátku 20. století o uznání přirozené jednoty psychického a tělesného. I když není naprostá shoda v tom, které choroby jsou jednoznačně diagnostikovány jako psychosomatické, většinou však jsou do této skupiny zařazovány: žaludeční a dvanácterníkové vředy, záněty tlustého střeva, některá kožní onemocnění, ischemická srdeční choroba, zvýšený krevní tlak, průduškové astma, záducha, migréna a bolesti kloubů. Pokud jde o oběhové poruchy, které jsou nejčastější,

většina odborníků se shoduje v tom, že jsou spolupodmíněny stresory psychosociálního typu, jež vyvolávají dlouho trvající emoční napětí.

Psychosomatické choroby bývají často označovány jako civilizační, u nichž dominantním znakem jsou negativní důsledky moderního životního stylu (zrychlující se životní tempo, zhoršené ekologické podmínky tj. špatné ovzduší, hluk, dopravní problémy, velká koncentrace lidí a další faktory).

Příčiny vzniku psychosomatických či civilizačních chorob jsou vícefaktorové, jsou ovlivněny mimo jiné dědičností, konstitucí (typem osobnosti), výživou, životním prostředím a stylem.

2 Typy stresu

Akutní stres

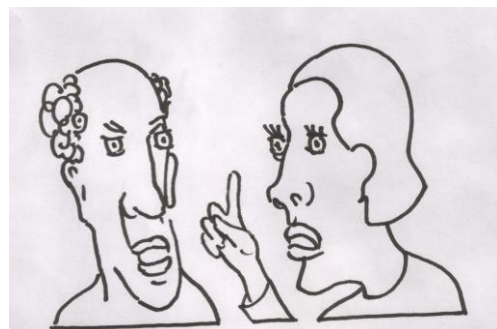
K akutnímu stresu dochází nejčastěji při závažných dopravních nehodách, při těžkých pracovních úrazech, při průmyslových haváriích a jiných událostech, kdy je ohrožen život. Ve srovnání s chronickým stresem, způsobeným stresory sociálními, fyzikálními či jinými, akutní stres je vyvolán náhlou událostí trvající jen krátkou dobu, někdy jen okamžik. Projevuje se většinou jak v psychice, tak v narušení některých tělesných funkcí v závislosti na závažnosti události, tak na typu osobnosti.

Je to např. ztráta paměti, zmatené jednání, ztuhnutí až po vznik šoku, který je provázen sníženým přísunem kyslíku do tkání, zejména do mozku, poruchami krevního oběhu a srdeční činnosti až po ztrátu vědomí.



Chronický stres

Chronický (dlouhodobý) stres vzniká působením jednoho či více stresorů, jejichž intenzita může v průběhu delší doby kolísat, případně vyskytovat se v nepravidelných intervalech. Příkladem chronických stresorů jsou narušené mezilidské vztahy na pracovišti (konflikty, nevraživost, závist, šikana atd.) špatná organizace a režim práce (návaly práce, časový tlak, vnucené pracovní tempo, noční směny, nevhodná rotace pracovních směn), práce v hluku, v prašném prostředí, působení chemických škodlivin, riziko infekčních onemocnění, intenzivní sociální aktivity, styk se sociálně nepřizpůsobivými osobami atd. Intenzita působení uvedených stresorů je většinou mírnější než např. u stresu posttraumatického a obvykle kolísá v průběhu delší doby. Nejčastějšími příznaky jsou pocity úzkosti, napětí, podrážděnost, nepřiměřená reakce na běžné situace, únava, vyčerpanost a řada tělesných potíží jako jsou bolesti hlavy, bušení srdce, svalové napětí, závratě, poruchy spánku. Chronický stres také dost často působí nepříznivě na pracovní výkonnost, např. zhoršením kvality, kolísajícím výkonem, rychlým nástupem únavy, zvýšením úrazovosti u rizikových prací, častým únikem do nemoci apod.



Posttraumatický stres

Označovaný též jako posttraumatická porucha nebo stres následný, je zpožděnou reakcí na stresovou situaci většinou trvající krátkou dobu avšak velmi intenzivní, hrozivého až katastrofického rázu se závažnými důsledky. Objevuje se nejen v souvislosti s přírodními katastrofami, ale i v pracovním životě jako jsou průmyslové havárie (exploze, požáry, únik jedovatých látek do ovzduší apod.), při nichž jsou ohroženy životy a zdraví více zaměstnanců, ale i osob mimo místa jejich bezprostředního vzniku. Posttraumatická porucha se může objevit i u některých osob v souvislosti se závažným pracovním úrazem, se vznikem nemoci z povolání či při velké dopravní nehodě. Posttraumatický stres je provázen pocitem úzkosti, deprese, psychického napětí, jejichž intenzita obvykle kolísá a projevuje se v nepravidelných časových úsecích (tzv. reminiscence), dále bývá provázen pocitem marnosti, bezvýchodnosti, ztrátou sebedůvěry a obavami z budoucnosti. Osoby, které zažily např. závažnou průmyslovou havárii, při níž byly ohroženy, se často vyhýbají místům či objektům, které připomínají prožitá trauma a mnohé se s ním nedokáží vyrovnat ani po delší době.

Anticipační stres

Ve srovnání se stresem akutním, chronickým, posttraumatickým, kdy k narušení rovnováhy dochází po určité události či při jejím delším trvání, anticipační stres vzniká v souvislosti s dějem, který má teprve nastat. Jde tedy o určitou představu, předjímání a předvídaní dějů a událostí zejména se zřetelem na možné důsledky, ohrožující integraci osobnosti jako je ztráta sebedůvěry, autority a role. Anticipační stres je v mimopracovním životě dosti častý, např. před závažnou zkouškou, operací či jinou životně důležitou událostí. V pracovním životě může nastat např. při nástupu do nového zaměstnání, zejména tehdy, kdy se pracovní podmínky a požadavky významně liší od dosavadního zaměstnání (např. ve využívání informační technologie), dále při spouštění a kontrole složitých zařízení po opravách, při zkouškách ověřujících pracovní způsobilost apod. Pro anticipační stres je typické zpočátku mírné emoční napětí, které se s přibližující událostí postupně zvyšuje a bezprostředně před ní může narušit některé stereotypy chování. Pocit nejistoty a úzkosti obvykle brzy odezní a akutní situace je rychle zvládnuta.

3 Osobnost a stres

V psychologii se osobností rozumí člověk se souborem relativně stálých vlastností, které se projevují ve způsobech jeho chování, prožívání a postoju k životu i k práci. V podstatě jde o poměrně stálou jednotu charakteru, temperamentu a intelektu. Osobnostní vlastnosti jsou formovány vrozenými anatomicko-fyziologickými předpoklady, společenským působením (socializací), životními podmínkami a prostředím. Rozmanitost těchto vlivů je tak velká, že každý člověk je osobností zvláštní, jedinečnou a neopakovatelnou, od jiných osobností odlišnou. Proto je oprávněný předpoklad, že i intenzita působení stresorů a vlastní stres jako reakce bude u každého jedince jiná. Kritériem přitom mohou být jisté vlastnosti, označované nejčastěji jako osobnostní odolnost či nezdolnost, zátěžová tolerance, úroveň



sebedůvěry a sebepojetí, kdy člověk považuje většinu životních událostí za zvládnutelné a nejsou pro něj tudíž příčinou stresu. V posledních letech psychologové navrhli diagnostické prostředky (testy, dotazníky, laboratorní metody aj.), které umožňují jistou predikci chování ve stresogenních podmínkách. Dosavadní poznatky ukazují, že pro osoby, které jsou odolné proti stresu, jsou typické některé osobnostní rysy. Je to jednoznačné určení jejich hodnotové soustavy, vědomí vlastních schopností a dovedností, vysoká míra kontroly vlastního chování, hodnocení nepříznivých životních událostí jako výzvy k měření vlastních sil a další. Studium faktorů osobnosti a s ním související vznik srdečně cévních onemocnění prokázalo rozdílnou pravděpodobnost vzniku těchto nemocí v závislosti na typu chování.

Typ osobnosti:

A	Pro typ osobnosti označovaný písmenem „A“ je typická potřeba dosahovat stále více výsledků v kratší době, dále ctižádostivost, soutěživost, průbojnost, netrpělivost, pocity časového tlaku, rychlé pracovní tempo, nízká empatie jistá míra agresivity, omezená potřeba možnosti duševního i tělesného uvolnění. U těchto osob byl zjištěn vyšší počet onemocnění oběhového systému ve srovnání se skupinou osob typu „B“, jež je opakem skupiny „A“ a je pro ni typické klidnější chování, méně uspěchané.
B	Osoby typu (B) jsou více spokojeny samy se sebou, umějí odpočívat, neusilují o pracovní úspěchy a uznání za každou cenu.

Problémem je do jaké míry chování ať už typu A nebo B je výsledkem vrozených dispozic či působení vnějších okolností např. pracovním prostředím, sociálním klimatem, pro nějž je typická velká soutěživost, rivalita mezi členy pracovního kolektivu a preferování jednotlivců vedoucím včetně vytváření „klik“.

Všeobecně je přijímán názor, že osoby označované jako introvertní, tj. zaměřené do vlastního nitra, uzavřené a nevyhledávající společnost, lépe zvládají stresogenní podmínky např. monotonii, nevyvolávají konflikty na rozdíl od osobností extrovertních, zaměřených na „venek“, které snadněji navazují sociální kontakty a preferují sociální podněty.

4 Pracovní stres a zdraví

Když se potkali dva Římané, pronesli pozdrav „salve“, tj. buď zdráv. Již tehdy a až doposud je zdraví jako nejvyšší hodnota nejen pozdravem, ale i přáním vyslovovaným při nejrůznějších příležitostech. Zdraví je možno vymezit negativně, tj. jako nepřítomnost tělesné či duševní nemoci nebo pozitivně, jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, který je výsledkem souladu organismu a prostředí. Zdraví je však proměnlivé v čase a pocit zdraví je závislý nejen na věku, ale je ovlivňován i řadou vrozených a získaných vlastností. Jestliže odhlédneme od dědičných vlivů, předpokládá se, že asi ze 60 % je zdraví ovlivňováno životním stylem (tj. hierarchie hodnot, postoje, chování, druh práce, profese, vzdělání), z 20 % úrovní poskytované zdravotní péče a přibližně z 20 % vlivy životního a tím i pracovního života. To znamená životního prostředí (městské či jiné, klimatické podmínky, ovzduší, hluk atd.) včetně stresorů, souvisejících s druhem a vlastnostmi vykonávaných úkolů, činností, profesí a podmínkami pracovního prostředí včetně typu pracovního režimu. Každý člověk je více či méně vystaven životním událostem

a okolnostem, které mohou být označeny jako stresující a nelze předpokládat, že by se jim mohl vždy vyhnout. V podstatě by to člověku nebylo ani prospěšné, protože stres je základní součástí života a jeho určitá míra může mít naopak příznivý účinek na jeho životní a pracovní spokojenost, podněcovat ho k větší výkonnosti, zvyšovat motivaci a posilovat jeho sebevědomí, sebedůvěru a schopnost adaptace.

K narušení zdraví dochází zejména tehdy, jde-li o mimořádně závažnou událost např. v mimopracovním životě smrt životního partnera či jiného člena rodiny, rozvod apod., ale i při dlouhodobém působení stresorů, jako jsou trvale narušené sociální vztahy na pracovišti, dlouhodobá nemoc, obava ze ztráty zaměstnání apod.

Stres je provázen řadou fyziologických příznaků. Je to zvýšení svalového napětí, krevního tlaku, tepové frekvence, štěpení zásob energetických zdrojů, zejména cukrů a tuků, nadměrné vylučování hormonů, z nichž nejznámější je adrenalin. Obvykle se též zvýší dechová frekvence, frekvence mozkových vln, vylučování serotoninu. Serotonin je tkáňový hormon, který ovlivňuje dýchání, stahy hladkého svalstva, umožňuje organismu vytvářet rovnováhu, ovlivňuje i některé psychické stavy a funkce (náladu, pocity bolesti). Dále dochází ke změnám na kůži, objevuje se tzv. husí kůže a zvyšuje se pocení. Při akutním stresu se zvyšuje síla kosterního svalstva, zatím co při stresu chronickém dochází k úbytku svaloviny, k atrofii brzlíku, sleziny a lymfatických žláz, tj. cév, které odvádějí vodu a bílkoviny. Stres je provázen řadou tělesných potíží, jako jsou bolesti hlavy a zad, poruchy trávení (průjmy, zácpy), pocity svalového napětí, zvýšení krevního tlaku, poruchy spánku, nechutenství a přejídání. V oblasti prožívání, emocionální, se objevuje řada příznaků jako je úzkost, vnitřní neklid, různé typy obav a strachu, kolísání nálad, deprese, pocity bezmocnosti, zvýšená dráždivost a další příznaky, shrnované pod označení neurózy. V mnohých případech se uvedené příznaky nevyskytují jednotlivě, ale v různých kombinacích. Neurózy jsou většinou reverzibilní onemocnění nervového systému, nejsou organické, tzn., že se nejedná o hrubé poškození příslušných struktur, ale o drobné změny, které mají odraz ve funkčních sférách organismu. Člověk si je většinou uvědomuje a snaží se s nimi bojovat. Neurózy jsou ve většině případů léčitelné.

Syndrom vyhoření, vyhasnutí

Co je syndrom vyhoření, vyhasnutí? Syndrom je skupina příznaků (symptomů), které se vyskytují společně a jsou pro ně typické určité změny zdravotního stavu. Charakteristickým rysem syndromu vyhoření je ztráta profesionálního zaujetí, emoční vyčerpání, trvalá nespokojenost, pocity zklamání. Riziko vzniku syndromu vyhoření je zvýšené u profesí, které kladou požadavky na intelektuální činnosti, spojené s častým rozhodováním, jež může mít závažné etické, zdravotní a ekonomické důsledky. Se syndromem vyhoření, vyhasnutí, se můžeme setkat např. u některých lékařů a dalších zdravotních pracovníků, učitelů, právníků, manažerů, podnikatelů atd. Jejich výkonnost se značně zhoršuje, ztrácejí zájem o další vzdělávání, omezují komunikaci se spolupracovníky, nemají zájem o okolí, snaží se jen přežít a nemít žádné problémy. Příznaky jsou jak v oblasti psychické, např. psychická únava, pocity marnosti a bezvýchodnosti, tak tělesné např. poruchy spánku, zažívání, bolesti hlavy apod. Syndrom vyhoření je procesem, který se rozvíjí postupně. Z počátku člověk pociťuje časový tlak, trpí pocity, že nic nestačí, jeho pracovní výkonnost je kolísavá, nesystematická, pak se objevují příznaky neurotických symptomů provázené nutkáním, že musí pořád něco dělat, jeho práce je ale někdy až chaotická. Pro poslední fázi je typický zvrat v postoji k práci provázený pocity vyčerpání, trvalé únavy, zklamání a ztráty životních hodnot.

Chronický únavový syndrom

Chronický únavový syndrom může vzniknout u osob, které jsou dlouhodobě vystaveny působení závažných stresorů sociálně psychologického typu. Projevuje se řadou příznaků (symptomů), tj. pocity únavy až vyčerpání i po malé fyzické námaze, mírným zvýšením tělesné teploty, náchylností k onemocnění horních cest dýchacích, močových cest, bolestmi hlavy, kloubů a svalů, zvýšeným pocením a poruchami spánku. Dochází při něm k lehčím psychickým poruchám a potížím, jako jsou pocity úzkosti, deprese, podrážděnost, ke zhoršení paměti, soustředěnosti a někdy i poruchám zraku. V podstatě jde o chronické onemocnění, které může trvat měsíce až roky, přičemž intenzita příznaků se mění. Dříve se za příčinu jeho vzniku považovaly některé infekce, poruchy imunitního systému, později příčiny psychické. Příznaky se u různých osob značně liší, shoda je pouze v tom, že uvedený syndrom je diagnostikován, trvají-li potíže déle než půl roku a došlo k výraznému zhoršení výkonnosti. Syndrom se nejčastěji vyskytuje u osob s určitými osobnostními rysy, jako je úsilí podávat maximální výkon, vysoký smysl po odpovědnost a povinnosti, snaha vyniknout (vysoké ambice), neschopnost účinně odpočívat (tzv. workholici), trvalé nutkání pracovat, potřeba něco organizovat, zařizovat apod. často bez ohledu na zdraví. Tímto syndromem jsou nejčastěji postiženy osoby ve středním věku, muži i ženy. Podle dosavadních studií trpí tímto onemocněním více ženy, přičemž za příčinu se považuje dvojí zátěž – zaměstnání a domácnost (včetně péče o děti). Chronický únavový syndrom se při určitém zjednodušení podobá syndromu vyhoření (výskyt únavy). Žádný z těchto syndromů není zatím u nás klasifikován jako nemoc z povolání. Obrázu chronického syndromu únavy se blíží syndrom manažerský, který se vyskytuje u vedoucích pracovníků a je důsledkem nároků na řídicí funkce při omezené schopnosti relaxace a stálého psychického vypětí. Předpoklady, že víceméně každý vedoucí pracovník dříve či později onemocní ischemickou chorobou srdeční či skončí infarktem myokardu, se nepotvrdily. Toto onemocnění se v rozvinutých zemích naopak častěji vyskytuje u osob se základním či středním vzděláním než u vysokoškoláků. Příčiny se především spatřují v malých možnostech seberealizace, profesního postupu, v nedostatečném profesním ohodnocení, v nízké mzdě a v neuspokojení životních hodnot a perspektiv.

Únava a její příznaky

Prvním příznakem narušení rovnováhy mezi vnitřním stavem organismu a dlouhodobým působením stresorů, vyplývajících z činnosti či z faktorů pracovního prostředí jsou pocity označované jako únava. Únava a různé únavové příznaky jsou přirozenou ochranou organismu před přílišným vyčerpáním nebo poškozením. Únava se projevuje např. jako ztráta ochoty dále pracovat, pocitem nasycenosti, podrážděnosti, malátností, špatnou náladou, stísněností apod., se zřetelem na pracovní výkonnost zhoršenou pozorností, kolísáním výkonu a jeho kvality, narušenou pohybovou koordinací a zvýšeným počtem pracovních úrazů. V organismu unaveného člověka dochází k mnoha změnám např. ve složení krve, tkáňových tekutin, zrychluje se tepová frekvence. Při značně únavné práci zejména při vnuceném pracovním rytmu se zrychluje dech a snižuje kožní citlivost, otupuje se vnímání, představitost a paměť. Duševní únava např. v důsledku trvale působících



sociálních stresorů má obvykle závažnější důsledky než únava tělesná. Příčina spočívá v tom, že tělesná únava je signalizována dříve, např. bolestí svalů či celého hybného systému, kdežto k psychické únavě dochází spíše plíživým způsobem bez výrazných varovných signálů. Tak může dojít k dočasné ztrátě pracovního potenciálu až po stavy s trvalými důsledky jako je např. chronický únavový syndrom či syndrom vyhoření. U posttraumatického stresu se nemusí únavové příznaky projevit bezprostředně v okamžiku události, nýbrž třeba až za několik dní i po delší době, kdy došlo k psychickému traumatu. Nástup příznaků únavy, jak tělesné tak duševní i jejich intenzita, je závislý na odolnosti, zátěžové toleranci a zejména na motivaci a schopnosti adaptace. Důležitými faktory k předcházení únavy jsou různá režimová opatření, jako jsou přestávky, střídání činností s rozdílnou aktivací jak pohybových tak duševních funkcí.

5 Prevence vzniku stresoru a stresu

Z povahy stresorů lze odvodit vhodná preventivní opatření, jen mohou být technická, personální a režimová (organizační). Prostředkem k jejich realizaci je zjištění a analýza rizik při práci, která spočívá v identifikaci všech rizikových míst a rizikových činností na každém pracovním místě a pracovišti a na zhodnocení významu či závažnosti rizika (tj. analýza). (Povinnost zaměstnavatele hodnotit rizika je dána zákonem č. 155/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů - Zákoník práce a zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů.).

Opatření technická

Příklady: Využití bezpečnostně-technických prostředků (ochranných systémů) na rizikových strojích a zařízeních, izolace a hermetizace zdrojů škodlivin v ovzduší, snížení hlučnosti strojů a technologií protihlukovou izolací, případně vybudování odpočivných kabin. Změny technologií, např. náhrada toxických látek méně toxickými či netoxickými, dálkové řízení rizikových technologických procesů, uplatnění ergonomických požadavků při rekonstrukci pracovních míst a prostorů, zlepšení osvětlení u prací zrakově namáhaných, používání vhodných osobních ochranných prostředků v případech, kdy rizika nelze jiným způsobem odstranit či snížit, využívání mechanizačních prostředků při manipulaci s břemeny atd.

Opatření personální – respektive zaměřená na zdravotní stav zaměstnanců.

Příklady: monitorování zdravotního stavu zaměstnanců na rizikových pracovištích, preventivní prohlídky, biologické monitorování, hodnocení pracovní způsobilosti z hlediska kvalifikace, znalostí a dovedností (včetně psychologických vyšetření), výcvik dovedností a postupů při mimořádných a havarijních situacích a jejich pravidelné prověřování, různé formy pracovní rehabilitace atd.

Opatření režimová

Příklady: zkrácení pracovní doby na exponovaných pracovištích, zavedení vhodného systému práce a přestávek v pracovní směně, změny v rotaci (střídání) směn a délky odpočinku mezi směnami, střídání různých typů pracovních úkonů a střídání pracovníků u monotónních činností a při časovém tlaku.

Do prevence patří dále individuální péče o zaměstnance pomocí tzv. intervenčních programů. Jejich cílem je vyhledávání osob, které pracují v podmínkách, jež jsou stresogenní, a jejich ovlivňování s cílem změnit jejich chování a postoje k pracovnímu

i životnímu stylu, tj. ke zvýšení odolnosti proti působení stresu. Intervence může být zaměřena na jednu či více okolností, jež se více či méně podílejí na vzniku určité poruchy duševní rovnováhy v souvislosti s prací a pracovními podmínkami. Je to např. intervence zaměřená na nedostatek pohybu, na snižování tělesné váhy, na rizika vzniku ischemické choroby srdeční, na stravovací režim, kouření, nadměrné užívání léků, toxikomanie apod. Rozhodující úlohu v intervenčních programech mají lékaři pracovně lékařské péče, kteří by měli mít informace o zdravotním stavu zaměstnanců v organizaci, o podmínkách práce a zejména o potenciálních příčinách stresu a povaze stresorů. V tomto ohledu je důležité nejen soustavné monitorování a porovnávání nemocnosti jako je např. vyšší výskyt zdravotních potíží u některých profesních skupin, ale i spolupráce s vedoucími týmů, kteří mohou upozornit na případy jednotlivců, jimž je třeba věnovat odbornou zdravotní pomoc odpovídající intervencí.

Nejen lékař ale i sociální vztahy na pracovišti a rodinné zázemí jsou důležitým činitelem k překonávání stresu. Jde o různé formy tzv. sociální opory. Je to např. psychologické působení některých členů pracovního kolektivu stejného postavení, kteří mají schopnost jednat s lidmi (tzv. sociální inteligenci), dovedou předcházet konfliktům a řešit je, jsou zkušení v mezilidské komunikaci a umějí se vcítit do situace spolupracovníka, tj. pochopit vztahový rámec mezi příčinami a následky traumatizující události. Je to v podstatě forma individuální psychoterapie, při jejímž působení by měla být vyvážena jak argumentace racionální, tak emoční. Taktéž členové rodiny a přátelé mohou být nápomocni v překonávání příznaků stresu, neboť jsou jim známy povahové vlastnosti a temperament, osobnostní přednosti i slabiny člena rodiny či přítele. Mohou proto vhodným způsobem posilovat jeho sebedůvěru, zbavovat ho pocitů úzkosti a nejistoty a dalších příznaků nerovnováhy. Sociální opora je důležitá např. i při nástupu do nového zaměstnání, kdy se mění dosavadní návyky a pracovní dovednosti, kdy součástí práce jsou některé nové okolnosti, např. zvýšená odpovědnost, určitá rizika apod.

V prevenci stresu, nepřiměřené pracovní zátěže a v omezení vzniku stresorů mají významnou úlohu zaměstnavatelé, což vyplývá z uvedených legislativních opatření a z vyhlášky Ministerstva zdravotnictví č. 432/2003 Sb. o zařazování prací do kategorií, ve znění pozdějších předpisů. Každý zaměstnavatel je podle této vyhlášky povinen hodnotit rizika možného ohrožení zdraví a navrhnout zařazení prací do příslušné kategorie podle rizikovosti práce. Součástí identifikace a hodnocení rizik je zjištění stresorů, vyplývajících z typu práce, z ergonomických a bezpečnostních nedostatků pracovních prostředků i působení faktorů prostředí, jež mohou být příčinou vzniku stresu. Dále ve spolupráci s odborníky závodní preventivní péče je povinností zaměstnavatele sledovat zdravotní stav zaměstnanců s ohledem na jejich tělesné i duševní zdraví. Zaměstnavatel by měl mít přehled o tom, jaké typy pracovních stresorů se vyskytují v jeho organizaci a jaká je na ně odezva zaměstnanců. Měl by též analyzovat příčiny poklesu výkonnosti zaměstnanců, příčiny stížností na špatné pracovní prostředí i příčiny nápadnějšího vzrůstu určitých zdravotních potíží a onemocnění (spolupráce se zdravotnickým zařízením poskytujícím závodní preventivní péči). Mohou to být např. potíže dýchací, oběhové a pohybové. V klinické praxi se např. ukázalo, že příčina některých somatických potíží jako jsou bolesti v páteřních oblastech, bolesti hlavy apod., nemusí být vždy důsledkem nefyziologických pracovních poloh a přetížení pohybového aparátu. Jejich primární příčinou mohou být špatné interpersonální vztahy na pracovišti, psychické přetížení či nevytížení (nuda, přesycenost apod.).

Zaměstnavatel by měl také věnovat pozornost společenské atmosféře na pracovištích své organizace. Výskyt častých sporů, konfliktů, nespokojenosti, včetně zvýšení fluktuace, bývají často reakcí na chyby a nedostatky v organizaci práce, jako je např. špatná kooperace mezi útvary, nedostatečná komunikace, časté změny výrobních programů, nerovnoměrné rozložení pracovních úkolů na jednotlivce apod.

6 Metody posilování odolnosti proti stresu

Dechová cvičení

Jsou nejčastěji používanou protistresovou technikou. Jejich předností je, že nevyžadují odborný dohled, a že dýchání jako jedna z nejdůležitějších životních funkcí účinně ovlivňuje další vegetativní pochody i psychiku. Dechová cvičení jsou odvozena ze tří typů dýchání: zvětšení objemu hrudníku shora (krátké a rychlé nadechnutí), hrudní (rychlé, ne však příliš hluboké dýchání) a břišní (pomalé a hluboké dýchání). Provádí se v pohodlné a uvolněné poloze vsedu a vleže. Po celou dobu cvičení je nutná maximální koncentrace na dýchání a zabránění vlivu vnějších podnětů. K hlavní relaxaci dochází během zadržení dechu a následném vydechování.

Autogenní trénink (podle J. H. Schultze)

Je také značně rozšířenou metodou. Jde o kombinaci dvou složek: relaxace navozující duševní klid a koncentrace na určité slovní podněty. Provádí se také vsedě či vleže v pohodlné poloze se zavřenýma očima. Cvičící si přitom opakuje povely specifické pro jednotlivé stavy. Klíčová slova jako např. těžký, teplý, klidný mohou navodit uvolnění. Jde o jistou autosugesci a vzájemné působení psychických a tělesných složek organismu. Cvičení probíhá v šesti následných fázích navození určitého pocitu či prožitku: pocity tíže, tepla, pravidelný rytmus srdce, klidné dýchání, regulace břišních orgánů a cvičení v oblasti hlavy.

Aerobní cvičení

Jsou to různá tělesná cvičení a pohybové aktivity, zaměřené na zvýšený příjem kyslíku a tím příznivé ovlivnění fyziologických procesů v organismu, včetně spalování tuků. Patří k nim běh, plavání, jízda na kole, jogging, a další sporty.

Aerobní výkon, tj. množství kyslíku za časovou jednotku, je závislý na schopnosti rychle vdechovat a vydechovat velké množství vzduchu, na schopnosti posílit funkci srdce (zvýšení průtoku) a na schopnosti cévního systému efektivně dodat kyslík do všech orgánů těla. Cvičení musí být systematické a dlouhodobé s postupným zvyšováním tělesné zátěže. Jeho výhodou je individuální plnění programu s ohledem na tělesnou zdatnost a věk a možnost testovat dosažené výsledky a jejich orovnávat s kondičními tabulkami. Kritériem hodnocení zdatnosti je např. délka chůze, vzdálenost jízdy na kole, doba jejich trvání atd. Bodovací systém aerobních cvičení umožňuje hodnotit postupné zlepšení tělesné zdatnosti, jež je nepochybně předpokladem pro zvýšení odolnosti proti stresu.

Jóga

Je technikou, jejímž cílem je dosažení dokonalosti ovládnutím tělesných a duševních složek lidského organismu. Z různých variant jógy je nejčastěji praktikována hathajóga, jejíž podstatnou částí jsou převážně statická tělesná cvičení v jednotlivých polohách těla, tzv. asány a dýchací techniky. Počáteční fáze cvičení jógy by měly být

prováděny pod odborným vedením, neboť některé pozice mohou způsobit nepřiměřené zatížení či poranění, pokud nejsou správně vykonávány.

Meditace

Je metodou spočívající v rozjímání a intenzivním pohroužení do vlastního nitra. Podmínkou je odpoutání se od okolí a maximální soustředění. Důležité jsou vnější podmínky, tj. tiché prostředí. Soustředění je usnadněno např. monotónními zvuky v určitém rytmu, jako je tikání hodin nebo pomalý zvuk metronomu a při pohodlné poloze vsedě. Často se používá opakování nějakého slova nebo slabiky (tzv. mantra). V původní sanskrtské meditaci to byla posvátná slabika ÓM, jež se používá dosud. Jinou možností je upnout pohled na nějaký nehybný předmět. Doporučuje se zpočátku meditovat asi 5 minut dvakrát denně. Později dobu prodlužovat až na 20 minut při každém cvičení. Bylo prokázáno, že pravidelná meditace je dobrým terapeutickým prostředkem pro snížení stresu a obtíží jak tělesných tak psychických. Mimo uvedené metody a techniky, jež jsou jen stručně popsány, existuje řada dalších. Např. Progresivní relaxace podle E. Jacobsona vychází z předpokladu, že každému emočnímu stavu odpovídá přesně určené svalové napětí, jehož snížení vyvolá duševní uvolnění. Dále je to Progresivní svalová relaxace, tj. postupné napínání a uvolňování hlavních svalových skupin, Racionální sebeanalýza a Emotivní terapie, Biologická zpětná vazba a další. (Knižní trh nabízí různé populární i odborné publikace, v nichž je možno získat potřebné informace a nalézt návody, jak relaxovat a odolávat stresu.).

7 Několik rad jak se chránit před vznikem pracovního stresu

Nároky a požadavky práce

- Vykonáváte-li práce psychicky náročné, sestavte si pracovní rozvrh či seznam úkolů, jež máte splnit.
- Úkoly, které považujete za nejdůležitější, zařadte na začátek pracovního rozvrhu.
- Vyžadujte, aby instrukce, příkazy a pokyny k provedení úkolu byly vždy jednoznačné a zcela jasné.
- Vyžaduje-li plnění úkolu úzkou spolupráci více osob, musí být předem určeno, kdo bude za co odpovídat.
- Nesnažte se udělat všechno sám. Pokud je to možné, předávejte část své práce spolupracovníkům.
- Jsou-li vaše úkoly termínovány, projednejte s vedoucím časový plán.
- Obtížné (časově náročné) úkoly si rozdělte do několika částí a střídejte různé typy činností.
- Snažte se úkoly neodkládat.
- Problémy, které se v průběhu práce vyskytnou, berte jako výzvu k jejich zvládnutí a k uplatnění svých schopností.

- Jestliže máte pocity, že vaše práce v důsledku velké odpovědnosti či z jiných příčin je pro vás výrazně stresující, neváhejte to řešit. Např. porada s vedoucím, návštěva u lékaře, převedení na jinou práci apod.
- Vykonáváte-li práci fyzicky náročnou, při níž si můžete sami zvolit pracovní tempo, rozložte úkoly rovnoměrně na celou směnu.
- Při činnostech s vnuceným rytmem stroje, pohybem dopravníku apod. může vaši pracovní zátěž snížit zavedení krátkodobých přestávek, možnost střídání typů pohybových úkonů a střídání alespoň dvou pracovních míst.
- Vyžaduje-li vaše práce přesnou koordinaci zraku a pohybů, je výhodné takové uspořádání pracovního místa, kdy zdroje zrakových informací jsou dobře viditelné ze základní pracovní polohy a zásobníky dílců, součástek apod. jsou v dosahových oblastech.

Pracovní prostředí a podmínky

- Vyžadujte, aby na vašem pracovním místě a pracovišti byla bezpečnost a ochrana zdraví zajištěna příslušnými technickými opatřeními.
- Pokud se na vašem pracovišti vyskytují nějaké škodliviny, např. hluk, prach, chemické látky apod. a soudíte, že ohrožují vaše zdraví, vyžadujte zhodnocení rizika a příslušnou nápravu.
- Pracujete-li na rizikových pracovištích, podrobte se pravidelným preventivním prohlídkám.
- Vyžadujte, aby uspořádání a vybavení vašeho pracovního místa odpovídalo nárokům práce (např. s ohledem na tělesnou námahu, na vykonávané pohyby, na zrakovou náročnost apod.).
- Pokud pracujete převážně vsedě, používejte takové sedadlo, jenž umožňuje přizpůsobení vaší tělesné výšce, výšce pracovní roviny a dosahovým oblastem.
- Pokud je na vašem pracovišti výrazně zvýšená hlučnost (přesahuje hygienické limity), je žádoucí střídání pracovníků, protihluková izolace případně zřízení odpočívacích kabin.
- Vyžadujte, aby při manipulaci s těžkými břemeny byla pracoviště vybavena vhodnými mechanickými prostředky.
- Ergonomické požadavky na pracoviště se zobrazovací jednotkou jsou všeobecně známy. Usilujte o to, aby i ve vašem případě byly aplikovány. Některé úpravy např. seřízení sedadla, umístění monitoru a další si můžete provést sami.
- Jestliže se u vás při trvalé práci s počítačem objeví příznaky přetížení zraku, bolesti v zápěstí, ruky, zad atd., neváhejte navštívit odborného lékaře.
- Uvedeným příznakům můžete do jisté míry zabránit, jestliže si po dvou hodinách uděláte krátkou přestávku, opustíte pracovní místo a provedete několik nápravných cviků. Doba práce u zobrazovací jednotky včetně krátkých přestávek by neměla být celkově delší než 5-6 hodin za pracovní směnu.
- Pracujete-li v nepřetržitém provozu a objevují se u vás jisté nepříznivé důsledky jako jsou poruchy spánku, zažívací potíže, pocity trvalé únavy apod., podrobte se lékařskému vyšetření, případně požádejte o změnu pracovního režimu či přeřazení na jinou práci.
- Pokud možno, nepracujte trvale na nočních směnách, není-li váš zdravotní stav zcela v pořádku, což se týká např. nemocí oběhového a zažívacího systému, onemocnění jater, pankreatu, diabetu a dalších.

Sociální vztahy

- Při případném konfliktu se snažte bez emocí vysvětlit klidně a věcně své stanovisko, neironizujte názory protivníka, hledejte trvale způsoby řešení konfliktu přijatelné pro obě strany.
- Při závažnějších konfliktech je dobré, aby se jejich vyřešení zúčastnila třetí nestranná osoba.
- Snažte se, pokud to jde, zabránit rozpadu soudržnosti pracovní skupiny – tj. vzniku klik, preferování některých členů apod.
- V komunikaci se spolupracovníky se snažte vždy stručně vyjádřit podstatu sdělení, aby nevznikala nedorozumění a ověřte si, zda byla správně přijata.
- Při jednání a zacházení s osobami, z jejichž strany existuje nebezpečí napadení, vyžadujte, aby byl přítomen alespoň jeden další pracovník.
- Zajímejte se o mimopracovní problémy svých spolupracovníků, které mohou nepříznivě ovlivnit jejich výkonnost a spokojenost.
- Pomáhejte méně zkušeným spolupracovníkům, povzbuzujte je, buďte k nim asertivní a mějte vždy na paměti, že sociální opora přispívá ke snížení stresu.

BEZPEČNÝ PODNIK

Pracovní stres a zdraví

Vydal: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i., Jeruzalémská 9, Praha 1

Rok: 2016

Vydání: druhé

Zpracoval: kolektiv autorů

ISBN 978-80-87676-23-3