

Stres w miejscu pracy występuje wtedy, kiedy osoby pracujące – pracownicy i pracodawcy – odczuwają dyskomfort psychiczny dot. warunków i/lub wymagań pracy w sytuacji, w której w danym momencie warunki i wymagania te przekraczają ich możliwości.

Reakcja stresowa jest atawizmem, którego zadaniem jest przygotowanie człowieka do reakcji na zagrożenie. Z tego powodu w czasie stresu:

- aktywowane są wszystkie układy wewnętrzne człowieka: układ krwionośny, mięśniowo-szkieletowy, trawienny, nerwowy, odpornościowy, zwiększa się wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny, tyroksyny, kortyzolu; powoduje to przyspieszenie akcji serca, zwiększanie napięcia mięśni, pogłębianie i przyspieszenie oddechu, wzrost ciśnienia krwi, zmniejszanie wrażliwości na ból, przyspieszenie procesów przemiany materii, wzrost wydolności i siły fizycznej
- uwaga osoby koncentruje się na zagrożeniu (zadaniu), człowiek nie zwraca uwagi na pozostałe rzeczy w otoczeniu (zawężenie uwagi), odczuwa niepokój, lęk, czasem złość, gniew lub strach
- osoba jest pobudzona, nadruchliwa, niecierpliwa, odczuwa przymus działania, w stanie silnego napięcia może nawet zachować się agresywnie.

Gdy wymagania w pracy są dostosowane do możliwości fizycznych lub psychicznych człowieka, osoba posiada odpowiednią wiedzę, umiejętności i może korzystać z pomocy innych osób, problemy w pracy zostają rozwiązane i stres ustępuje. Po okresie wypoczynku możliwe jest podjęcie następnej aktywności.

Poradzenie sobie z trudnościami kończy się sukcesem. Pojawia się uczucie zadowolenia z siebie, zadowolenia z pracy, z przełożonych, ze współpracowników. Osoba uczy się np.: nowego sposobu radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zwiększa się jej wiedza, umiejętności, doświadczenie zawodowe. Taki rodzaj stresu wzmacnia poczucie wartości pracownika, zachęca do zmian, uczenia się i robienia nowych rzeczy – jest korzystny dla pracownika, jego pracodawcy i całego przedsiębiorstwa.

Gdy wymagania pojawiają się często, trwają długo, są tak duże, że przekraczają możliwości człowieka lub osoba nie posiada wiedzy, umiejętności lub wsparcia innych osób potrzebnego do poradzenia sobie z nimi – problemy nie zostają rozwiązane i reakcja stresowa trwa cały czas. Osoba znajduje się w stanie ciągłego napięcia, pobudzenia, aktywacji wszystkich opisanych wcześniej układów wewnętrznych organizmu. W zależności od sytuacji i przyczyny stresu może odczuwać też różnego rodzaju przykre uczucia, takie jak strach, lęk, złość, gniew. Gdy napięcie utrzymuje się przez długi czas, osoba może zacząć tracić siły, odczuwać wywołane nim zmęczenie i bóle mięśniowo-szkieletowe. Przedłużający się stres

zamiast do aktywności zachęca więc do oszczędzania energii. Osoba jest niechętna działaniu, jakimkolwiek zmianom i dodatkowym obowiązkom w pracy. Gdy sytuacja w miejscu pracy nie ulega zmianie, z czasem może pojawić się także apatia, smutek, poczucie bezradności, poczucie winy, utrata zaufania do samego siebie, a w końcu także utrata zaufania do przełożonych i współpracowników, utrata zaufania do firmy.

Taki rodzaj stresu obniża poczucie własnej wartości, czasowo obniża też zdolność do radzenia sobie z nowymi lub trudnymi zadaniami w pracy – jest niekorzystny zarówno dla pracownika, jego pracodawcy jak i całego przedsiębiorstwa. Powrót do pełnej aktywności zawodowej możliwy jest po okresie wypoczynku i regeneracji organizmu. Może wymagać także częściowej zmiany sposobu pracy, stopniowego wdrażania się do obowiązków zawodowych, wyrozumiałości lub dodatkowej pomocy ze strony przełożonych, współpracowników, rodziny i specjalistów.

Stres związany z pracą sam w sobie nie jest chorobą. Jest ludzką reakcją na wymagania stawiane przez pracę. Jednak gdy poziom odczuwanego stresu jest duży, stres utrzymuje się długo, nie są usuwane jego przyczyny oraz nie równoważy się jego negatywnego wpływu na zdrowie, może z biegiem czasu doprowadzić do różnego rodzaju chorób.

Źródło: <https://www.pip.gov.pl/pl/bhp/stres-w-pracy/6421,czym-jest-stres-.html>