

Rizici stresa na radnom mjestu

Autor: Mr. Sc. Davor Moravek, psihijatar

U javnosti se stres na radnom mjestu sve češće promatra kao značajan problem – u kojoj mjeri je to opravdano?

Moguće posljedice stresa:

- Akutne i kronične reakcije na stres
- Provokacija drugih duševnih poremećaja (posebice depresivni)
- Psihosomatske reakcije
- "Burn out sindrom"

Moguće reakcije – vezano uz posao:

- Povlačenje u sebe, depresivne reakcije
- Agitirane reakcije
- Traženje organskog uzroka problema
- Nezadovoljstvo u radnim odnosima
- Otežano funkcioniranje na radnom mjestu

Burn out ili mobbing?

Burn out sindrom može biti posljedica prekomjernog opterećenja na radnom mjestu. Pogođen se često žali na otežano funkcioniranje, kronični premor, ne uspjeva obaviti radne obaveze i osjeća se kako mu radne obaveze teško padaju – da li su poremećeni radni odnosi uzrok ili posljedica?

Mobbing:

Predstavlja prvenstveno zakonsku kategoriju, nije medicinski termin budući da govori o uzroku a ne sindromu. Bitno je da je potrebno dokazati da su radni odnosi bili poremećeni "više od uobičajenog"

Slamanje morala strategijom terora:

- držanje u neznanju glede statusa i očekivanja
- česte promjene, od strogih disciplinskih mjera do obećanja dobrog odnosa, uz širenje proturječnih vijesti, kognitivnu strukturu čine krajnje nejasnom
- i one osobe koje imaju jasno zacrtane ciljeve i koje su spremne preuzimati rizike postaju paralizirane snažnim unutarnjim sukobom i ne mogu donijeti odluku o tome što učiniti

Koliko se problema može rješavati?

Čovjek istovremeno može u glavi držati određeni broj problema. Ako se tome broju doda jedan novi problem ili briga, neki se stari mora izbaciti.

Pregaranje na poslu može biti posljedica:

- Prevelikog radnog opterećenja
- Izvanrednih okolnosti izvan radne sredine (osobni stresni događaji, gubitak bliske osobe, poremećenih obiteljskih odnosa, psihička i fizička bolest)
- Poremećenih međuljudskih odnosa na poslu

Stres i posebni rizici za ovisnost:

- Psihoaktivne tvari mogu biti pokušaj samolječenja stresa.
- Alkohol se često pojačano troši u stresnim situacijama
- Najčešće se prekomjerno koriste benzodijazepini i kanabis, ostala sredstva rjeđe

Rizici u medicinskih profesionalaca:

- Elitistički stav, čest među medicinarima olakšava ovisnost. Smatraju da su mudri i predobro educirani da bi postali ovisni, razvijaju lažan osjećaj sigurnosti.
- Medicinari su naučeni da odvajaju sebe od opasnosti kako bi bili sposobni da se sa njom nose
- Teško im je povjeravati da su "ljudska bića" i da mogu imati sve probleme kao i drugi

Poteškoće u profesionalnom odnosu:

- Prepoznavanje ovisničkog ponašanja u kolega je osobito teško
- Terapeuti su naviknuti da se dolazi njima tražeći pomoć, a ne obrnuto
- Potrebno ih je uputiti u nezavisnu instituciju na procjenu
- Problem je ako se nečija bolest smatra atakom na radnu disciplinu

Što je bilo prije?:

- Da li je stres posljedica poremećenih radnih odnosa ili su se oni naknadno poremetili?
- Da li je izgaranje na poslu uzrokovalo mobbing
- Da li je mobber (zlostavljač) postao takav jer je sama bio zlostavljan
- Da li je taj odnos uzajaman, začarani krug?

Prevenција?

- Da li su potrebni specifični programi (Team building)?
- Da li su potrebni preventivni medicinski pregledi?
- Da li je potrebno promijeniti nešto u radnom procesu da bi on bio manje stresan?

Zaključak:

- Potrebno je donijeti stav o tome što je "uobičajeni stres" te onaj koji je prihvatljiv
- Međuljudski odnosi mogu biti poremećeni "više od kulturološki prihvatljivih" – ali što ako je to uobičajena praksa
- Nije svaki burn out mobbing!

Autor: Davor Moravek, e-mail: dr@moravek.net

Klinička Bolnica „Sestre Milosrdnice“ Klinika za Psihijatriju, Vinogradska cesta 29 10000 Zagreb HR.

Ovo su bilješke s predavanja održanog na stručnom sastanku Klinike za Psihijatriju, ožujak 2005. godine.

Copyright © 2005 All rights reserved. <http://www.moravek.net>