

Članek 7/2018

STRES NA DELOVNEM MESTU (1. del)

Kaj je stres

Beseda stres izvira iz latinske besede "stringere" in pomeni tesno zvezati. Stres so poznali že v 14. stoletju in sicer so z njo označili stisko, težave ali nezaželenosti. V 17. stoletju se je pojem uveljavil v fiziki. Z besedo so označevali mehanski napor, ki je pomenil silo, pritisk, obremenitev, ki so mu podvržene snovi, in njihovo sposobnost prilagajanja. Claude Bernard je prvi ugotovil, da mora notranje okolje živega organizma ostati stabilno, ne glede na zunanje spremembe. Koncept stabilnosti in ravnotežja je leta 1935 razvil in opisal kot homeostazo Walter Cannon. Potrdil je tezo o vplivu zunanjih dejavnikov, ki povzročajo trajnejše bolezni in ne samo kratkotrajno nelagodje. Ugotovil je, da imajo tako živali kot ljudje naravno težnjo, da se upirajo tem vplivom (Černigoj-Sadar, 2002, str. 83).

Danes stres opredeljujemo kot stanje organizma oziroma »je telesna, fizična in duševna reakcija organizma na obremenitve«. Je način, s pomočjo katerega se organizem odzove na spremembo. Obremenitve imenujemo dražljaji oziroma stresorji in nanje organizem ni pripravljen, zato so ob tem ljudje zmedeni, nejevoljni in razburjeni. Stres je torej posledica naših odnosov z okoljem. Okolju se nenehno prilagajamo in s tem potenciramo stres. Stres lahko razlagamo tudi kot odziv telesa, ki se prilagaja spremembam v okolju (Looker, Gregson 1993, str. 27).

Osnovni vzorec nastanka stresa je že stoletja enak. Kadar naš organizem začuti, da mu pretelevarnost, se v telo različno odzove in se odvijati različne reakcije. Organizem se nanje odzove s tako imenovano »alarmno reakcijo«, ki jo imenujemo boj ali beg (angl. fight or flight). V telesu se sproži, ko organizem začuti, da se določen dogodek oziroma zunanji pritisk stopnjuje, kar povzroča napetost in vpliva na povečano izločanje hormonov (adrenalina, noradrenalina in kortizola). Telo se pripravi na spremembo. Izločanje hormonov sproži niz dogajanj: poveča se srčni utrip, poviša se krvni tlak, pospeši se dihanje, v krvi se sprosti dodatna energija v obliki glukoze in maščobne kisline, skratka telo se pripravi kot da se poveča fizični napor. Pretok krvi se usmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, ki jih potrebujemo za fizične aktivnosti. Telesnemu odzivu se prilagodi tudi naše vedenje, poveča se budnost, previdnost in pozornost, zmanjša se občutek za apetit in bolečino.

Gre za zapleten proces usklajenih reakcij, ki nam omogočajo obrambo pred nevarnostjo (Looker, Gregson 1993, str. 38).

Energija, ki je prisotna v telesu kot posledica stresne reakcije, ostane v telesu, saj jo povzročajo psihični odzivi telesa. Stres traja in namesto, da bi se obnovilo ravnovesje v telesu, se organizem prilagodi trenutni stalni napetosti. Zaradi prisotnosti visoke ravni adrenalina organizem ostane še naprej v stanju povečane vzburjenosti, čeprav ni v nevarnosti. Zato so v naših genih zapisane stresne reakcije za nas skoraj neuporabne. To je tudi eden od razlogov, zakaj se stres odraža na našem zdravju in dobrem počutju (Černigoj-Sadar, 2002, str. 4–5).

Stres je posledica delovanja stresorja na telo«. Stresor prihaja iz okolja. Potencialno škodljivi dejavniki, na katere se odziva naš organizem, so lahko zunanji (telesni napad, blisk, hrup) ali notranji (močna čustva, tragični dogodki, bolezen). Splošni prilagoditveni sindrom opredeljujejo tri faze, in sicer alarmna reakcija, faza odpora in faza izčrpanosti (Teržan, 2002, str. 4)

Slika 1: Splošni prilagoditveni sindrom



Vir: Teržan, 2002, str. 4

Normalni stres

O normalnem stresu govorimo takrat, kadar je naše počutje dobro in obremenitve dojemamo kot nekaj normalnega in vsakdanjega. Nimamo občutka, da smo pod stresom, soočamo se s povsem vsakdanjimi situacijami, ne počutimo se ogrožene (Looker, Gregson 1993, str. 45).

Pozitivni stres

O pozitivnem stresu govorimo, kadar smo v stanju pripravljenosti, vendar to stanje pozitivno, prijazno vpliva na naše telesne in duševne sposobnosti ter na našo učinkovitost. Ta stres deluje nam v prid, imamo občutek, da smo zahteve sposobni obvladati in imamo občutek prijetnega vznemirjenja, pri tem si želimo novih izzivov in zanimivejših nalog (Looker, Gregson 1993, str. 45).

Negativni stres

Kadar so zahteve večje od naših sposobnosti, nas obhaja bojazen, da ne bomo kos zahtevam. Teh zahtev je lahko preveč ali premalo, lahko so nam na poti postavljene ovire, za katere menimo, da jih ne bomo mogli obvladati. Če takemu stresu pustimo prosto pot, lahko povzroči upad učinkovitosti, zmogljivosti in nastanek bolezni (Looker, Gregson 1993, str.

V drugem delu članka na to temo, pa boste seznanjeni še z zakonitostmi stresa na delovnem mestu in njegovimi posledicami.