

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet elektrotehnike i računarstva

Oskar Križanec

**Seminarski rad iz predmeta
Ergonomija računalne i programske opreme**

Zagreb, srpanj 2006.

Uvod	3
Definicija stresa.....	3
Posljedice stresa	4
Poremećaji mentalnog zdravlja	4
Poremećaji fizičkog zdravlja.....	4
Stresori	4
Simptomi stresa	5
Stres na radnom mjestu	6
Tjelesno kretanje	7
Djelotvornost treniranja.....	7
Plivanje.....	8
Psihohigijena	9
Psihohigijena kao sredstvo za prevladavanje stresa.....	9
Obitelj odstranjuje stres:.....	9
Meditacijom protiv stresa.....	10
Kako se meditira.....	10
Autogeni trening.....	11
Borba protiv svakodnevnog stresa	13
Disanjem protiv stresa.....	13
Burn-out	14
Simptomi	14
Kako se zaštititi?	15
Team Building.....	16
Što je Team Building?.....	16
Održavanje Team Buildinga.....	16
Literatura	18

Uvod

Definicija stresa

U psihološkoj literaturi, kao i u formalnoj i neformalnoj komunikaciji među stručnjacima, može se uočiti da se stres najčešće razumije na jedan od dva načina, gdje u okviru svakog od njih postoje dvije varijante definiranja.

Za prvo shvaćanje, stres određuje kao događaj u vanjskoj sredini, i to:

- (1) kao događaj koji za većinu ljudi predstavlja prijetnju ili gubitak (ili, rjeđe, izazov);
- (2) kao događaj koji za određenu individuu predstavlja prijetnju ili gubitak (ili izazov).

Drugo shvaćanje je da stres predstavlja reakciju na događaj u vanjskoj sredini, i to:

- (1) aktivaciju intenzivnih osjećanja (najčešće neugodnih);
- (2) skup karakterističnih tjelesnih reakcija.

Definicija koju predlažu Lazarus i Folkman (1984) i Aldwin (1994), predstavnici transakcionističkog shvaćanja stresa, obuhvata oba prije navedena gledišta, pri čemu se iz okvira prvog određenja stresa (kao događaja) posebno ističe subjektivna procjena, zahvaljujući kojoj neki događaji bivaju okarakterizirani kao prijetnja, gubitak ili izazov. Ovako shvaćen stres je odnos između osobe i okoline, u okviru koga osoba procjenjuje da neki aspekt okoline uključuje prijetnju, gubitak ili izazov za njene snage, pri čemu se javljaju karakteristične promjene psihofiziološke ravnoteže. Prijetnja se ovdje shvaća vrlo široko. To može biti objektivna opasnost, tj. direktna prijetnja životu, ali i prijetnja za druge značajne osobe, za značajne oslonce u životu, ustaljeni način života, uvjerenja i sl. Isto važi i za gubitak. U ovom kontekstu gubitak ne znači samo smrt značajne osobe, već se može odnositi na prekid veze sa prijateljem koji se odselio, prekid partnerskog odnosa, gubitak doma...

U okviru transakcionističkog pristupa naglašava se da je stres proces, a ne stanje vanjske sredine ili stanje organizma. Najvažnije komponente stresa prema ovakvoj definiciji su:

- (a) određeni događaj ili situacija u vanjskoj sredini;
- (b) karakteristična subjektivna procjena događaja;
- (c) izmjene u psihološkom funkcioniranju;
- (d) fiziološke promjene i
- (e) doživljaj cjelokupnog procesa.

Posljedice stresa

Poremećaji mentalnog zdravlja

Prvu kategoriju čine reakcije na težak stres i poremećaji prilagođavanja, dok se u drugoj nalaze psihotični poremećaji i trajne promjene ličnosti. Reakcije na težak stres i poremećaji prilagođavanja obuhvaćaju poremećaje koje je moguće identificirati ne samo po simptomatologiji, već i po tome što im prethodi preživljeni stres. Ovdje svrstani poremećaji javljaju se uvijek kao posljedica teškog akutnog ili kroničnog stresa, za koji se smatra da je primaran i glavni uzročni faktor, bez čijeg se postojanja odgovarajući poremećaji ne bi javili. Po tome se poremećaji iz ove kategorije razlikuju od poremećaja iz nekih drugih, kojima također može prethoditi stres, ali za koji se smatra da nije jedini i osnovni uzročnik.

U kategoriju reakcija na težak stres i poremećaja prilagođavanja spadaju, dakle, poremećaji koji se mogu shvatiti kao odgovori na težak stres. To su: akutna reakcija na stres, posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) i poremećaji prilagođavanja u svim starosnim grupama, uključujući djecu i adolescente.

Poremećaji fizičkog zdravlja

Bolesti, tj. funkcionalni i strukturni poremećaji pojedinih tjelesnih organa i sistema u čijoj etiologiji, pored niza drugih čimbenika, presudnu ulogu imaju čimbenici psihičke prirode, nazivaju se psihosomatskim poremećajima i bolestima. U dijagnostičkoj klasifikaciji ICD-10, psihosomatski poremećaji i bolesti pojavljuju se pod nazivima: somatoformna disfunkcija vegetativnog živčanog sustava i psihološki ili bihevioralni čimbenici udruženi sa poremećajima ili bolestima klasificiranim na drugom mjestu.

Stresori

koji spadaju u grupu traumatskih provociraju pojavu traumatskog stresa i PTSP-a. Mada se svi pojedinačni simptomi i akutne stresne reakcije i poremećaja prilagođavanja mogu javiti i u okviru drugih dijagnostičkih kategorija, postoje neke posebne odlike sklopa simptoma i njihovog manifestiranja, što opravdava uključivanje ovih stanja u klasifikaciju kao posebnih poremećaja.

Akutna reakcija na stres podrazumijeva različite simptome, od početnog stanja “zgranutosti”, praćenog izvjesnim stupnjem suženja svesti i dezorijentacijom, preko agitacije i pretjerane aktivnosti, do anksioznosti, depresije i povlačenja. Navedeni simptomi se smjenjuju i ni jedan tip ne dominira dugo.

Manifestacije poremećaja prilagođavanja variraju i uključuju depresivno raspoloženje, anksioznost, zabrinutost, obeshrabrenost, bespomoćnost i pad efikasnosti u svakodnevnim aktivnostima. Kod adolescenata mogu se javiti i poremećaji ponašanja, kao što su agresivno i antisocijalno ponašanje, a kod djece regresivni fenomeni (mokrenje u krevet, govor kao kod beba, sisanje palca i sl.). U ovu grupu su svrstane i reakcije žalosti, bez obzira na trajanje, koje su procijenjene abnormalnim zbog njihove forme ili sadržaja. Početak poremećaja prilagođavanja je najčešće u periodu mjesec dana nakon doživljenog stresa, a trajanje je

rijetko duže od šest mjeseci, osim kada je u pitanju produžena depresivna reakcija, koja također spada u ovu kategoriju. Ni jedan od simptoma nije dovoljne težine ili izraženosti, da bi sam po sebi opravdao specifičniju dijagnozu.

Psihotični poremećaji i trajne promjene ličnosti predstavljaju kategoriju koja obuhvaća sljedeće dvije kategorije poremećaja: akutni i tranzitorni psihotični poremećaji udruženi sa akutnim stresom; i trajne promjene ličnosti koje se ne mogu pripisati grubom moždanom oštećenju ili oboljenju. Kod grupe akutnih i prolaznih psihotičnih poremećaja dijagnostički kriterij su sljedeći:

- (a) akutni početak (u roku od dva tjedna);
- (b) prisustvo tipičnih simptoma;
- (c) prisustvo akutnog pridruženog stresa.

Kao glavne točke dijagnostičkog uputstva za ovu kategoriju navode se: -odsustvo pokazatelja za depresivnu epizodu, -odsustvo organskih uzroka i intoksikacije drogama ili alkoholom, kao i vremenski rok od dva do 14 dana za vidljivu manifestaciju simptoma.

Simptomi stresa

Simptomi stresa mogu biti fizičke ili mentalne prirode. Najčešći fizički znakovi stresa su:

- 1 glavobolja;
- 2 ubrzan rad srca;
- 3 ukočeni vrat i ramena;
- 4 ubrzano disanje;
- 5 bolovi u leđima;
- 6 znojenje, znojni dlanovi;
- 7 bolovi u želucu, mučnina, proljev

Osim fizičkih znakova, moguće je primijetiti mnoge psihološke, mentalne znakove stresa, koji se odražavaju na način razmišljanja, ponašanje ili raspoloženje:

- 1 laka iritacija i netolerancija i zbog nebitnih, malih razloga; frustracija, gubljenje živaca i vikanje na druge osobe bez nekog osobitog razloga;
- 2 sumnja u svoje mogućnosti;
- 3 nervoza i iscrpljenost;
- 4 teško se koncentrirati i usredotočiti na zadatke;
- 5 prevelika zabrinutost oko nebitnih stvari;
- 6 zamišljanje negativnih, zabrinjavajućih ili zastrašujućih scena.

Stres na radnom mjestu

Stres na radnom mjestu može biti uzrokovan mnogim različitim uzrocima, od onih beznačajnih poput problema s uredskom opremom ili čestim prekidima u radu, do onih velikih koji mogu dovesti do "izgaranja" na poslu, nezadovoljstva i smanjenja produktivnosti. Stres na radnom mjestu također može uzrokovati i probleme u obiteljskom i zdravstvenom životu. Najznačajnije izvore stresa na radnom mjestu možemo podijeliti u šest kategorija:

- 2 Kontrola - osobe koje na svojim radnim mjestima imaju vrlo malo kontrole i utjecaja vrlo često se nalaze pod stresom;
- 3 Sposobnost - zabrinutost zbog kvalitete obavljanja posla, osjećaj sigurnosti radnog mjesta, nesigurnost predstavlja velik izvor stresa za mnoge ljude;
- 4 Nejasnoća - do stresa može dovesti i nejasna slika o vašim zadacima na poslu te kakvi su organizacijski ciljevi vašeg odjela.
- 5 Komunikacija - napetosti na poslu izviru iz loše komunikacije među suradnicima, što dovodi do stresa.
- 6 Potpora - osjećaj manjka potpore od strane suradnika može otežati obavljanje zadataka koji vam uzrokuju stres.
- 7 Značaj - ukoliko posao koji obavljate smatrate beznačajnim i niste ponosni na njega, to vam može uzrokovati stres.

Osim navedenih kategorija, postoje i mnogi drugi uzroci stresa, kao što je diskriminacija na poslu, rad u teškim, nesigurnim uvjetima, konstantna dostupnost tijekom cijelog dana zbog razvitka tehnologije i mobitela itd. Problemi na radnom mjestu i stres koji iz njih proizlazi vrlo se često može reflektirati i na obiteljski život.

Stres na radnom mjestu također se može smanjiti ili eliminirati nekim tehnikama ili mogućnostima. Preporučljivo je da se barem jednom godišnje, a ako je moguće i više puta, sastanete s poslodavcem, šefom ili direktorom i porazgovarate o vašem obavljanju posla. Razjasnite pitanja poput onih što se od vas očekuje na radnom mjestu, koji su planovi vaše tvrtke i gdje ste vi u tim planovima, kako možete poboljšati svoj rad, koje su vam prednosti i mane, postoji li vjerojatnost napredovanja itd.

Rasporedite vrijeme na pravilan način. Ukoliko je moguće, odvojite život na radnom mjestu od onoga kod kuće. Ne dopustite tehnologiji da utječe na vaš život i izbriše granice između vašeg osobnog vremena i radnog vremena. Ukoliko nije apsolutno potrebno da svuda nosite poslovni mobitel, nemojte to činiti. Ne javljajte se na pozive ukoliko ste vrijeme odlučili posvetiti obitelji ili samima sebi.

Ponekad je jedini način rješavanja stresa na radnom mjestu promjena posla. Ukoliko se nalazite na zaista stresnom mjestu i niti jedan od gore navedenih savjeta vam nije pomogao ili se ne može primijeniti, možda je vrijeme da razmislite o promjeni radnog mjesta. No prije nego napustite sadašnji posao, pomno isplanirajte sljedeće korake, budući da i gubitak radnog mjesta i nezaposlenost također sa sobom nose stres. Odlučite što vam donosi manje stresa, nezaposlenost ili nezadovoljstvo na sadašnjem radnom mjestu.

Tjelesno kretanje

Stres u čovjeku mobilizira sve snage, tzv. reakcija "bori se ili bježi" (od engl. fight-or-flight). Pri tome mišići imaju važnu ulogu, te se pripremaju za djelovanje. Za njih stres signal za pokretanje.

Čovjek, za razliku od životinje, najčešće nema mogućnost ni pobjeći, a ni napasti protivnika. Pripremljene, mobilizirane, a ne iskorištenje snage se okreću protiv vlastitog tijela. S obzirom da se reakcije na stres ne može jednostavno izbaciti iz sebe, one ostaju u čovjeku i šire se po čitavom tijelu. Najlakše oslobađanje od stresa je kretanje, odnosno tjelesna aktivnost.

Čovjek na koga je djelovao stres se mora kretati, i to po mogućnosti odmah. To je najjeftinije i najprirodnije, a i najdjelotvornije sredstvo protiv stresa. Prikladniji način je npr. da se popnemo brzo stepenicama do najvišeg kata u zgradi i vratimo se natrag.

Ljudi koji se ne kreću dovoljno osjećaju se frustriranim, te teško održavaju psihičku i tjelesnu ravnotežu. Mogu se pojaviti vegetativne smetnje kao što su nervoze, nesanice, umor i itd.

Djelotvornost treniranja

Srce i krvotok

Redovitim treningom izdržljivosti naše srce se privikava na ekonomičniji rad i time može uštedjeti od 20 000 do 50 000 udaraca dnevno. Krvne žile postaju elastičnije, srce se bolje opskrbljuje, čime se prečaca nastupanje srčanog infarkta. Gornji tlak se snižava.

Krv

Broj hemoglobina i crvenih krvnih zrnaca se povećava, time i količina krvi u organizmu. Produkt izmjene stvari se poboljšava, ta tijelo postaje izdržljivije. Vrijednosti triglicerida i holesterola sa smanjuju, a također i nivo mliječnih kiselina opada.

Dišni aparat

Kod odraslih osoba je povećava kapacitet disanja, a kod mladih se grudni koš postaje dublji i širi, pa pluća mogu podnijeti više napora. Tada pluća rade ekonomičnije i primaju veću količinu kisika.

Vegetativni živčani sistem

Funkcije vegetativnog sustava postaju ekonomičnije, što se odražava slabijem radu dišnih organa, srca i krvotoka. Trening izdržljivosti pospješuje ponovno prikupljanje snage, koju smo izgubili uslijed stresa. Čovjek koji trenira, umiruje se i opušta.

Plivanje

Plivanje je pogodno kao trening izdržljivosti i kao profilaksa i terapija stresa. Kao i pri svakoj sportskoj aktivnosti i sa ovim se mora biti jako oprezan, budući da je plivanje iznimno naporno, te opterećuje srce.

Za vrijeme treninga je poželjno upotrijebiti barem 50% naših mogućnosti da ti trening bio djelotvoran. Redovito plivanje može također pomoći i gojaznim osobama u gubljenju suvišnih kilograma. Plivanje povoljno utječe na srce, disanje krvotok, mišiće, izmjenu tvari...

Antistresni program plivanja:

1. tjedan: Tri puta tjedno umjereno plivanje 10-tak minuta.
 2. tjedan: Tri puta tjedno intenzivno plivanje 10-tak minuta.
 3. tjedan: Tri puta tjedno umjereno plivanje 15-tak minuta.
 4. tjedan: Tri puta tjedno intenzivno plivanje 15-tak minuta.
- Od 5. tjedna nadalje: Dva do tri puta tjedno po 20 minuta oštro i ubrzano plivanje.

Psihohigijena

Psihohigijena kao sredstvo za prevladavanje stresa

Kretanjem, sportom, prehranom je «materijalno» utječemo na tjelesne funkcije i to je jedan od načina borbe protiv stresa. Druga mogućnost je tzv. psihohigijenske metode. Njihova svrha je opuštanje napeto tijelo čime se smanjuje utjecaj psihosomatskog poremećaja.

Narodna izreka kaže da je smijeh najbolji lijek. Smjeh opušta prvenstveno u području želuca , pa pospješuje probavu. Također se oslobađaju agresivnosti, psihičke neiživljenosti stresa. I plakanje pozitivno djeluje na naše tijelo, jer se oslobađa tegobnih napetosti i tako izživljava reakcija na stres.

S vikanjem se je moguće «ispustiti paru». Promatranjem djece se najbolje može primijetiti da se vikom vrlo brzo mogu ukloniti iz tijela frustracije i ljutnja. Tako da tko sebi može priuštiti vikanje a da time ne naškodi drugome, neka se izviče koliko želi.

Ostale psihološke metode:

Povjerenjem i razgovorom je moguće ublažiti ili riješiti mnoga strahovanja i brige. Problem, poteškoću koju smo podijelili s nekim smanjuje vlastitu muku pa će i djelovanje stresa biti mnogo manje. Otklanjanje bolesti i smetnji može biti uspješno pomoću razgovora sa stručnom osobom kao što su liječnici, psiholozi , sociolozi i socijalni radnici.

Naročito je važno, da pri oslobađanju od stresa, čovjek vjeruje i nada uspjehu, da će se njegovo zdravlje popraviti. U suprotnom, beznadnost i očaj su teški stresori koji mogu još više otežati zdravstveno stanje osobe.

Obitelj odstranjuje stres:

Pokušavajte voditi sadržajno bogat obiteljski život, pa će se reakcije na stres nestajati kao baloni sapunice. Život u bilo kojoj zajednici, pa samim time i u obitelji, je izvor stresa. Ali, koliko je sadržajan i harmoničan život koristan za psihičko zdravlje, toliko je i nesređen život štetan za nas.

Dobri odnosi sa ljudima oko nas, sa susjedima pomažu da izbjegnemo stres i tako očuvamo unutarnju harmoniju. Kao i kod odraslih, tako i kod djece, ljubav će najbolje ukloniti stres, Za djecu koji odrastaju u obiteljskoj atmosferi punoj ljubavi je to prava terapija i profilaksa stresa. Naši preci su još davno govorili da je ljubav najviši stupanj medicine.

Načini na koje možemo suzbiti štetno djelovanje stresa:

1. Pokušajte razgovarati o osobnim problemima i o problemima vaše djece. Ako ne možete sve iznijeti obitelji, pokušajte razgovarati sa prijateljima.
2. Ako netko u obitelji želi promijeniti neke svoje loše navike, svi članovi obitelji bi ga trebali podržavati u tome.
3. Vrhunci obiteljskog života bi trebali biti svečanosti koje se proslavljaju zajedno.
4. Društvene igre kao i bavljenje nekim hobijem neutraliziraju stres.
5. Zajednički odlazak cijele obitelji u kazališta, kina, muzeje, izložbe poboljšava odnose između članova.
6. Zdrava obitelj posjećuje rođake i prijatelje.

Meditacijom protiv stresa

Neovisno da li se radi o transcendentalnoj ili o nekoj drugoj meditaciji, efekt je uvijek isti: neutralizira se reakcije na stres. Ako se prepustimo našoj duhovnosti, i isključimo se iz vanjskog svijeta, vegetativne funkcije se počnu drugačije odvijati. Puls postaje slabiji, disanje se uspori, manje se znojimo, mišići postaju teški jer s opuštaju, krvne žile više nisu zgrčene, čini nam se da se tijelo malo zagrije, trbušni ograni se smiruju, moždane stanice sasvim drugačije rade, što pokazuju i grafička snimka moždane struje- alfa-valovi na elektroencefalografu. Svi ovi simptomi pokazuje da se tijelo preorijentalo, ta da se odmara. Fazu rada, u kojoj smo bili prije, sada je zamijenila faza prikupljanja novih snaga. Znanstveno je utvrđeno da se regeneracija odvija četiri puta brže nego za vrijeme običnog odmaranja. Pri tome je bitno da radost mora potjecati iz dubine našeg bića. To je najbolja zaštita protiv stresa.

Nakon meditacije čovjek mnogo mirnije reagira na stresne situacije, više se ne uzbuđuje tako lako zbog bilo kakvih sitnica. Ovo su neke od mnogobrojnih pozitivnih posljedica, što nam govori da meditacija može biti odlično sredstvo za neutralizaciju stresa kojim se skoro svatko može poslužiti. Već i početnik, nakon nekoliko tjedana, osjeti njezino pozitivno djelovanje.

Kako se meditira

- 1 Otprilike dva sata prije meditacije se ne bi trebalo jesti ništa.
- 2 Po mogućnosti, meditiranje bi trebalo biti uvijek u isto vrijeme.
- 3 Meditacija treba trajati od 10 do 15 minuta, što ovisi o vašoj koncentraciji
- 4 Prostorija za meditaciju treba biti tiha i ne previše topla.
- 5 Odjeća mora biti lagana da nas ne bi stezala.
- 6 Može se meditirati sjedeći, ležeći ili u lotos-sjedenju
- 7 Mjesto meditacije nije toliko bitno. Može biti u sobi, na livadi, u šumi.
- 8 Prije meditacije je potrebno da se skroz opustite.
- 9 Disanje treba biti pomoću dijafragme ili trbušno.
- 10 Može se meditirati o nekom pojmu, npr. o miru. Tada usmjerite sve svoje misli na taj pojam i pri tome držite zatvorene oči.
- 11 Ako imate poteškoća pri oslobađanju od svakodnevnih briga, zamislite da ste došli sa duge šetnje i da ste ugodno iscrpljeni.

Autogeni trening

Autogeni trening kao terapija protiv stresa

Autogeni trening je tehnika kojom čovjek može naučiti kolika je snaga vjere i usmjerenih misli, i na takav način prepoznavati afirmacije kojima čitavo vrijeme usmjerava vlastitu egzistenciju, najčešće destruktivno i ograničavajuće, te izricati afirmacije kojima će se učvrstiti u dobru i vrlini. Dakako, tehnika ima svoje granice, jer od uvjeravanja sebe da je posao odrađen i da će sve biti dobro, to se neće desiti samo po sebi. Autogeni trening dakle služi za afirmacije poput "zadovoljstvo mi je raditi ovakve korisne stvari", a ne za samozavaravanja poput "sigurno ću proći na ispitu" ili "ja znam matematiku". Proći će na ispitu onaj tko se sugestijom "učenje mi je zadovoljstvo" posveti učenju matematike, a ne onaj tko se uvjerava da zna matematiku. Znanje teorije skupova nikome nije došlo od uvjeravanja, nego jedino od čitanja knjiga i učenja.

AT je koristan u smislu da, kad se može samo usmjeriti svijest na takav način da se ruka opusti, na isti način se može usmjeriti svijest da se opusti nešto unutar svijesti, neki oblik napetosti, tjeskobe, frustracije i sl., i također da se može izolirati emotivni sadržaj neke blokade koju želite riješiti, a što se AT-om jako dobro može naučiti.

Svakako će biti od koristi ako imamo pravi razlog da naučimo autogeni trening. Kako to pokazuje iskustvo, oni sudionici tečajeva koji su htjeli samo upoznati AT uče sporije i ne nauče ga tako temeljito kao što ga nauče oni koji bi htjeli njime postići određene ciljeve. Tko u tečaju sudjeluje za ljubav partnera ili vodi ženu na tečaj pa ondje ostaje samo da utuče vrijeme, jedva će postići dobre rezultate.

Uvjerljiva motivacija, koja je iznad svake unutrašnje sumnje i koja će prevladati svaku eventualnu nesigurnost, najbolji je jamac za brzo učenje. Otkako mi je neki tečajac povjerio da ne želi ženu čekati u gostionici jer da je to skuplje nego da sjedi ovdje, naglašavam na početku svakog tečaja koliko je AT važan i za prividno zdravog čovjeka.

Čitav trening izgleda sada ovako:

"Potpuno sam miran"

"Desna je ruka posve teška" (otprilike 6 X)

"Potpuno sam miran"

"Desna je ruka posve topla" (otprilike 6 X)

"Potpuno sam miran"

*"Srce kuca posve mirno i snažno" (jednolično)
(otprilike 6 X)*

"Potpuno sam miran"

"Disanje posve mirno i jednolično" (otprilike 6 X)

"Diše me"

"Sunčani splet strujno topao" (otprilike 6 X)

"Potpuno sam miran"

"Čelo ugodno hladno" (otprilike 6 X)

"Potpuno sam miran"

Formule, gesla kao npr. "Uspjet ću" (10 do 30 X)

Opoziv: "Ruke čvrste – duboko disati – otvoriti oči."

Dok sigurno ne ovladamo vježbama, preporučuje se da generaliziranje i prekopčavanje

provodimo prema naučnoj shemi. Kasnije, kad vježbene formule prijeđu u krv, možemo ih skratiti:

“Mir — težina — toplina”

“Srce i disanje posve mirni”

“Sunčani splet strujno topao”

“Čelo ugodno hladno”

Opoziv: “Ruke čvrste – dobro disati – otvoriti oči”.

Izvađeno iz knjige Lindemann, Hannes: Autogeni trening, Prosvjeta, Zagreb 1991.

Borba protiv svakodnevnog stresa

Ujednačeni dnevni ritam u mnogome doprinosi našem bioritmu i zdravom ritmu života uopće. Odmaranje je umijeće koje smanjuje stres. Ona osoba koja s vremena na vrijeme malo odmori često uradi više nego onaj koji je stalno nečim zaposlen. Užurbanost i pretjerana zaposlenost, često je znak nedovoljne zrelosti i pomanjkanja distance. Dobar odmor od stresa je ako pravovremeno prekinemo posao. Odmor može toliko oslabiti reakciju na stres da nas one više ne opterećuju, već naprotiv pobuđuju na rad. Da bismo pospješili rad krvotoka, pomaže nam trčanje po stepenicama za vrijeme pauze, kao i nastojanje da udahnemo što više svježeg zraka. Za kratku promjenu nam može poslužiti i gledanje kroz prozor, promatranje ptica, ili da se radujemo ljepoti prirode.

Ako čitavu večer provodimo gledajući televizor, tada nam može dobro doći par minuta gimnastičkog vježbanja kako bi pospješili krvotok.

Disanjem protiv stresa

Promjene u ritmu disanja nam u mnogome može pomoći u borbi protiv stresa. Udahnite što više možete, a zatim polako izdahnite. Pri tome bi trebali nastojati disati pomoću dijafragme (trbušno disanje): pri udisaju trup se nadima, a pri izdisaju se opušta. Prepustite se tom procesu i ne mislite ni na što drugo. Ovakvim disanjem se može osloboditi reakcija na stres i vegetativnih smetnji, a također suzbiti i tremu. Kao što smo vjerojatno imali prilike iskusiti da nam strah poremeti disanje, isto tako promjena ritma disanja može raspršiti strah kao i umor. Ukoliko znamo da nas uskoro očekuje stres, možemo pripremiti naše tijelo dubokim udisanjem i polaganim izdisanjem.

Burn-out

Burn out je progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada koji doživljavaju ljudi u pomažućim profesijama kao rezultat frustracija i stresa na poslu.

Izgaranje na poslu nije isto što i umor. Umor ne uključuje promjene stavova prema poslu i ponašanje prema klijentima.

Izgaranje se također povezuje s mnogim negativnim emocijama, npr. depresijom, nedostatkom snage, nezadovoljstvom, strahom, neodgovarajućom kvalitetom života i beznadom, gubitkom samopouzdanja, nemogućnosti prosudbe i donošenja odluka; emocionalnom iscrpljenošću, osjećajem nemogućnosti vladanja emocijama zbog stalne i dugotrajne izloženosti stresnim situacijama, depersonalizacijom - patološki promijenjenim doživljajem osobnog identiteta.

Simptomi

Burn-out se ne događa preko noći, pa je važno da na vrijeme prepoznamo simptome prije nego što problemi postanu još veći. Ako smo kronično pod stresom naše tijelo će pokazivati neke od sljedećih simptoma:

- psihosomatske bolesti
- visok krvni tlak
- glavobolja
- srčani napadi
- bolove u zubima
- zamor

Kada ste na rubu burn-out-a možete osjećati sljedeće:

- nemoć-
- nedostatak snage
- beznadnost
- bezperspektivnost
- frustraciju
- odvojenost od ljudi i stvari oko nas
- malo zadovoljstvo zbog posla
- ljutnju zbog premalog vremena za radne zadatke
- nesigurnost zbog posla i karijere
- razdražljivost

Kako se zaštititi?

Zabilježite svaki nasrtaj, arhivirajte sve pismene dokumente

Obratite se osobi u radnoj sredini u koju imate povjerenje, aktivistima udruženja za zaštitu ljudskih prava, sindikatu, inspektoratu rada.

Ne dopustite da vas uvuku u mobbing ponašanje, budite ljubazni sa zlostavljanom osobom, a zlostavljača upozorite na njegovo ponašanje.

Psiholozi za prevenciju i terapiju preporučuju sljedeće: Ako nešto ne ide kako bi trebalo zbog vanjskih čimbenika, tada neuspjeh ne trebamo prisvajati kao vlastiti neuspjeh. Ako nas obavljanje nekog posla uznemirava, ukoliko je moguće, pokušajmo privremeno aditi nešto drugo. Potrebno je razdvojiti osobni od poslovnog života, te tražiti male radosti u svakodnevnom životu. Ako svakih 2-3 tjedna možemo “napuniti baterije”, onda smo na dobrom putu. Ako želimo duže vremena provoditi radeći posao koji nas iritira, morali bi pronaći radost upravo u obavljanju tog posla, ma kako to teško izgledalo.

Team Building

Što je Team Building?

Team Building je skup edukativno-rekreativnih aktivnosti čija je svrha stvaranje pouzdanog i efikasnog tima. Konceptija programa Team Buildinga podrazumijeva snalaženje u novom okruženju, daleko od radnog mjesta i sigurnosti civilizacije. Konkretnije, radi se o nizu zabavnih, strateških igara, koje tim zaposlenih treba riješiti. Članovi se trebaju snaći u novoj situaciji i zajedno pronaći i riješe probleme. Radi opuštenije atmosfere, najčešće se ove igre organiziraju u prirodi, ali neke od njih se mogu održati i u urbanoj sredini, pa i u zatvorenom prostoru. Naravno, Team Building nije tek igranje bilo kakvih igara u prirodi. Ako ste izveli na Papuk zaposlene da neobavezno igraju nogomet onda to bolje nazovite izletom, ali ako ozbiljno mislite da poradite na podizanju efikasnosti tima, onda znajte da je Team Building vrlo složen, kao što i prepoznavanje osobnih vrijednosti i težnji svakog zaposlenog nije jednostavno. Znanje, osjećaj i spremnost na ovakve akcije rukovodećeg kadra, ovdje su od presudnog značaja.

Svrha Team Buildinga je razvoj poželjnih karakteristika pojedinca ili tima, smanjivanje akumuliranog stresa, poboljšanje komunikacije između zaposlenih pod stresom, upravljanje konfliktnim situacijama, jačanje timskog duha i samopouzdanja, preuzimanje rizika i odgovornosti, planiranje i upravljanje promjenama, donošenje odluka, kreativno rješavanje problema. Nakon jednodnevnog ili dvodnevnog Team Buildinga, zaposleni će bolje komunicirati i surađivati, nestat će antagonizmi između odjeljenja i zaposleni će pomagati jedni drugima pri pronalaženju rešenja, odnosno djelovat će kao dobro povezan i koordiniran tim. Dakle, osnovno što firma koja primjenjuje Team Building dobiva jeste kvaliteta najvrijednijeg kapitala svakog poduzeća - ljudskog kapitala. Doduše, Team Building nije jeftin, ali je svakako isplativa investicija. Upravo zbog toga, mnoge kompanije u inozemstvu ulažu u programe koji mogu pokazati vidljive rezultate u razvoju međuljudskih odnosa.

Održavanje Team Buildinga

Team Building može se održati na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Odabir programa se vrši u dogovoru sa agencijom, koja u skladu sa zahtjevom od strane korisnika programa vrši procjenu postojećeg stanja i nakon toga iznosi prijedloge za provođenje programa. Zatim se provodi individualizacija programa, jer se uključuju različiti parametri koji se mijenjaju u zavisnosti od starosnog doba zaposlenih, cilja se želi postići, interesa zaposlenih nasuprot interesima poslodavca, i poslovnih pozicija zaposlenih. Pri tome je potrebno vršiti stalno nadgledanje razvoja tima, kao i pojedinaca unutar njega, kako bi se moglo ukazati na određene nedostatke, kao i da bi se dala ocjena izvedenog zadanog programa. U tu svrhu potreban je angažman psihologa, koji će na pravi način znati da ocjeni ponašanje tima, kao i pojedinca. Na kraju, potrebno je ocijeniti rezultate, prezentirati ih i predložiti sljedeće korake koje treba poduzeti na putu ostvarivanja rezultata Team Building programa.

Istraživanja su pokazala da je nedostatak podrške menadžmenta prvi na listi razloga za neuspjeh izgradnje tima, što se logično nameće kao glavni problem i u našoj poslovnoj "klimi". Međutim, svjetska praksa pokazuje da menadžment velikih i malih poduzeća, na svim nivoima, treba otvoreno i aktivno da podržava rad timova, vjerujući u uspeh, a jedan od

najbitnijih segmenata povećanja šansi za njegovo ostvarenje trenutno u svijetu jeste Team Building.

Rekreativni paintball je kod nas našao svoju najveću primjenu kroz team building programe, gdje kod uposlenika tvrtki potiče timski rad i razvija natjecateljski duh, stavljajući ih sve u jednak položaj bez obzira na poziciju u tvrtki. Igra je bazirana na adrenalinu i zabavi među igračima. Ona jača duh i karakter igrača, uči ih timskom radu, gradi im samopouzdanje i razvija samoinicijativu kod pojedinaca. Za ključ uspjeha u igri je najviše bitna inteligencija i timski rad. Snaga nije uopće bitna, već samo dobro taktiziranje i odlučnost momčadi, a mali postotak igra brzina i spretnost.

Literatura

Knjige:

1. Lindemann, Hannes: *Autogeni trening*, Prosvjeta, Zagreb 1991.
2. Lindemann, Hannes: *Autistresni program*, Prosvjeta, Zagreb 1996.
3. Folkman, Lazarus: *Stres, procjena i suočavanje*, Slap, Jastrebarsko, 2004.

Internet stranice:

- www.holisticmed.com
- www.mentalhealth.gov
- www.teachhealth.com
- www.helpguide.org
- www.plivazdravlje.hr
- www.poliklinika-harni.hr
- www.emagazin.co.yu
- www.liburnia.hr
- www.jobpilot.hu
- www.lelkititkaink.hu/stressz.html
- <http://en.wikipedia.org>