

Je stejně škodlivý jako kouření. Má za následek vznik 90 % všech nemocí a dokonce se na něj umírá. Může postihnout kdykoli kohokoliv ...

Pracovní stres: pomalý, ale účinný jed

Stres nás provází od počátku našeho života. Udává jeho tempo a rytmus. Když se zamyslíme nad svými životními etapami, dostaneme se k dlouhému seznamu nevyhnutelných událostí, které ho vyvolávají – jsou spojené jak s naší individualitou, tak právě s prací: volba povolání, hledání místa, první zaměstnání, profesní růst a kariéra... Práce dává našemu životu smysl a pravidelnost. Z ní vyplývající stres může do jisté míry být hnacím motorem, zejména pokud nás práce těší, ale jestli jsme delší dobu vystaveni nadměrnému pracovnímu vypětí, může se nám stát, že to náš organismus jednoho dne neunes.

Vždycky jsem chtěla dělat na banketech. Po několika měsících práce v hotelu jsem získala místo banketní koordinátorky, byla jsem nejšťastnější na světě. Byla to moje vysněná pozice. Připravuji konference od A do Z, baví mě to, i když je to velká zodpovědnost,“ vypráví třicetiletá Pavla M. z Prahy o své kariéře v jednom z největších hotelů. „Najednou mám ovšem pod sebou lidi, kteří jsou tam mnohem déle a také se chtěli na tu pozici dostat. A tak mi dávají všemožně najevo, že pro ně nejsem žádná autorita. Když udělám sebemenší chybu, chovají se arogantně, vozí se po mě a já se nedokážu bránit. Do práce chodím s obavami, co zase bude. Často mě bolí hlava, začala jsem trpět bolestmi břicha na slinivce a v žaludku. Už delší dobu se necítím dobře. V práci se držím, k lékaři se bojím jít, abych neměla absenci – vím, že by to znamenalo vyházov. Když přijdu domů, jsem unavená a stačí sebemenší maličkost, aby mě

rozhodila. Jsem podrážděná a nervózní, s partnerem se jen hádáme.“

Podle posledních výzkumů EU pracuje 160 milionů lidí. Z nich 33% trpí bolestmi zad, 23% si stěžuje na neustálou únavu a 15% má silné a časté bolesti hlavy.

Změny v pracovním zařazení, napjatá atmosféra, zvyšování požadavků na kvalifikaci, konfliktní prostředí, nejistota a trvalý psychologický tlak se promítají do partnerských a rodinných vztahů a mohou vyvolat nebo urychlit projevy špatného zdravotního stavu, jak fyzického, tak psychologického. Příkladem projevů dlouhodobého a chronického stresu jsou strach, frustrace a zlost, nebo deprese.

Stres na pracovišti má mnoho podob: od porušených interpersonálních vztahů,

špatných pracovních podmínek a směn, přes obtížnou komunikaci s nadřízenými a jejich nepřiměřené nároky, až po přehnanou snahu po maximálním výkonu z obav o ztrátu místa.

Zdravotní důsledky pracovního stresu závisejí na typu osobnosti a na sklonu k nemoci. Ambiciózní, draví a sebevědomí lidé se na první pohled s pracovním stresem vyrovnávají lépe, ale mnohem častěji jsou ohroženi kardiovaskulárními poruchami. Příliš odpovědné a úzkostné ženy mají zase větší sklon k psychosomatickým onemocněním. Se stresem někdy souvisejí i poruchy jídla (anorexie, bulimie), dráždivý tračník, nauzea, bolesti hlavy, poruchy rovnováhy a také jedna z nejčastějších potíží: bolesti zad. Trvalý pracovní stres přispívá ke vzniku takzvaného „metabolického syndromu“, který se projevuje hromaděním břišního tuku, snížením citlivosti na inzulín, vyšším krevním tlakem a zvýšenou hladinou cholesterolu. Nejednou vedou tyto

Smrt z přepracování?

Japonci, proslulí svou pracovitostí a oddaností firmě jsou stále častěji vystavováni neúměrné pracovní zátěži a stresu. Často pracují sedm dní v týdnu nejméně deset hodin denně, ale nejsou výjimečné ani případy, kdy jsou v práci šestnáct hodin. Výsledkem je vzrůstající počet sebevražd a náhlých úmrtí z přepracování. „Karoši“, jak se tento jev nazývá, je prý japonskou „specialitou“, nicméně přílišná pracovní zátěž postihuje šedesát procent pracujících i v EU.

příznaky ke vzniku srdečních chorob a diabetes.

„Zhruba před rokem jsem začala pracovat v jedné firmě jako asistentka. Práce mě bavila, kolegové byli příjemní, ale ředitel arogantní a cholerický,“ svěčila se šestatřicetiletá Magda S. z Karlových Varů. „Všechno, co jsem udělala bylo špatné, prostě mě deptal. Měla jsem z toho takové stresy, že jsem byla v pohodě jenom v pátek odpoledne. V sobotu jsem se začala stresovat, že už bude neděle a pak pondělí... V neděli jsem seděla zavřená doma, brečela jsem, nechtěla jsem nikam jít, ani nikoho vidět. Ztratila jsem chuť k jídlu, mívala jsem migrény a špatně jsem spala. Pak jsem se definitivně rozhodla odejít z práce, ale z toho dlouhodobého vypětí jsem si odnesla potíže, které přetrvávaly. Doktor mi chtěl napsat antidepresiva, ale odmítla jsem, abych nebyla utlumená. Pak mi kamarádka poradila, abych si koupila sirup z bylinných extraktů, že má podob-



Víte, že prudké vzepětí emocí ve stresových situacích a reakce na nečekanou psychickou zátěž jsou u žen a mužů odlišné? Vědci tvrdí, že za to mohou hormony. Ženy se častěji někomu s trápením svěří a psychické zátěže se zbaví fyzickou prací – zajistí si tak přísun hormonu, který zklidňuje – oxytocinu. Muži díky přílivu testosteronu naopak jednájí podrážděně. Odlišná je také reakce na stresující události partnera. Zatímco žena muže „chápe“ a podporuje ho, muže problémy partnerky většinou znervózní.

né účinky jako antidepresiva. Obsahuje třezalku, mučenku, meduňku a další čtyři bylinky, které mi vždycky doporučovala babička – hloh, chmel, černý bez, kozlík. Nejdřív mi to připadalo šarlatánské, ale na její naléhání jsem si ho koupila v lékárně a zkusila ho. Už po týdnu jsem se cítila mnohem lépe, byla jsem klidnější a vyrovnanější, takže jsem s větším sebevědomím šla na konkurs. Zvládla jsem to bez neschopenky a bez léků. Teď dělám podobnou práci a jsem spokojená.“

„Ve snaze přebít nežádoucí projevy stresu máme sklon konzumovat sladké, kouřit, pít kávu a občas si vzít nějaké léky. V boji proti únavě bychom měli upřednostnit účinné přírodní přípravky, které na jedné straně tlumí nežádoucí projevy a na druhé straně dodávají tělu potřebnou energii. Nejdůležitější je, zkusit se stresu bránit,“ říká Mgr. Eva Petrová, soukromá psychologička z Ústí nad Labem: „Je potřeba naučit se stresové situace předvídat a zkusit se jim asertivně vyhnout. Někdy stačí zbavit se přílišné odpovědnosti a neúměrného množství úkolů – prostě naučit se říkat ne. Důležité je odpočívat: najít si během dne čas na pro relaxaci a uvolnění. Pokud máme za sebou velké duševní zatížení, je třeba to vyvážit dostatečným odpočinkem. V žádném případě bychom si neměli nechat stres přerůst přes hlavu a včas se obrátit na odborníky. Současné životní tempo na nás klade vyšší nároky a požadavky, proto bychom si měli zebříček životních hodnot upravit s ohledem na kvalitu našeho života.“

Napsala Jana Doležalová
Foto: archiv TEVA