

Stres

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STRES	11
1.1 DĚLENÍ STRESU	11
1.1.1 Podle intenzity.....	11
1.1.2 Podle působení na člověka	12
1.1.3 Podle délky trvání	14
1.2 PŘÍČINY STRESU	15
1.3 PŘÍZNAKY STRESU	18
1.4 FÁZE STRESU	19
1.4.1 Poplachová reakce.....	20
1.4.2 Rezistence	21
1.4.3 Vyčerpanost.....	21
1.5 VLIV STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV	21
2 PREVENCE STRESU	22
2.1 PRIMÁRNÍ PREVENCE.....	22
2.2 SEKUNDÁRNÍ PREVENCE.....	24
2.3 TERCIÁRNÍ PREVENCE	24
3 STRESS MANAGEMENT	25
3.1 ADAPTACE	25
3.2 COPING.....	26
3.3 OBRANNÉ MECHANISMY	27
3.4 ZVLÁDÁNÍ PRACOVNÍ ZÁTĚŽE	29
3.4.1 Zvládání pracovní zátěže v průběhu pracovního procesu	29
3.4.2 Zvládání pracovní zátěže v době volna	29
4 STRES V ZAMĚSTNÁNÍ	31
4.1 OBECNÉ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI	31
4.2 KONKRÉTNÍ PŘÍČINY STRESU	33
4.3 DOPAD STRESOVANÝCH ZAMĚSTNANCŮ NA PODNIK	34
4.4 LEGISLATIVA TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI PRÁCE	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
5 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE	37
5.1 CÍLE PRÁCE	37
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
6 METODIKA	38

6.1	POPIS POUŽITÉ METODY	38
6.2	POPIS VYBRANÉ SPOLEČNOSTI.....	39
6.3	PRŮBĚH VÝZKUMU	39
6.4	VÝZKUMNÝ SOUBOR	40
6.5	PROCES ANALÝZY DAT	41
7	VÝSLEDKY	42
7.1	VÝSLEDKY K VO1	45
7.2	VÝSLEDKY K VO2	45
7.3	VÝSLEDKY K VO3	52
7.4	VÝSLEDKY K VO4	57
7.5	SHRNUTÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	61
8	DISKUZE	62
9	OPATŘENÍ.....	65
	ZÁVĚR	67
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73
	SEZNAM TABULEK.....	74
	SEZNAM GRAFŮ	75
	SEZNAM PŘÍLOH.....	76

1 STRES

Slovo stres vzniklo z anglického slova „stress“ a to je odvozeno z latinského slovesa „strigo, stringere, strinxi, strictum“. V překladu z latiny znamená „utahovati, stahovati, zadržovati“. Pod pojmem „být ve stresu“ si tedy představíme, že je někdo vystaven nejružnějším tlakům, že je v tísní (Křivohlavý, 1994).

Definic toho, co je to stres, existuje celá řada. Níže uvádím některé z nich:

„Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla“ (Fontana, 2016, s. 15).

*„Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají **stresory** a reakce lidí na stresory **stresové reakce**“* (Atkinson, 2003, s. 487).

„Stres je stav projevující se specifickým syndromem, který zahrnuje všechny nespecificky vyvolané změny uvnitř biologického systému“ (Selye, 2016, s. 70).

„Stres se projevuje jako specifický syndrom, přesto je nespecificky vyvolán“ (Selye, 2016, s. 72).

„Stres, tzv. choroba století; nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k poruše adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám“ (Hartl, 1993, s. 200).

1.1 Dělení stresu

Stres můžeme dělit podle různých hledisek. Podle intenzity rozdělujeme stres na hyperstres a hypostres, podle působení na člověka na eustres a distres. Podle délky trvání rozlišujeme stres akutní a stres chronický.

V následujících podkapitolách přiblížím jednotlivé druhy stresů.

1.1.1 Podle intenzity

Podle toho, zda je intenzita stresové reakce malá nebo velká, se stres dělí na hyperstres a hypostres.

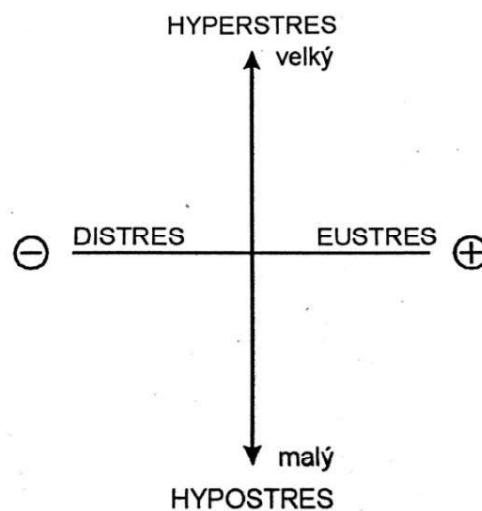
Hyperstres - stres, který překračuje hranici adaptability

Negativně ovlivňuje pracovní výkon, mezilidské vztahy a vede k syndromu vyhoření, psychickému zhroucení a srdečním záchvatům (Křivohlavý, 1994).

Hypostres - stres, který nedosahuje obvyklé intenzity

Hypostres nedosahuje hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může vést k vážným následkům (Křivohlavý, 1994).

Na obrázku 1 jsou znázorněny druhy stresů podle intenzity a podle působení na člověka.



Obrázek 1 Druhy stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)

1.1.2 Podle působení na člověka

Podle toho, jak stres působí na člověka, můžeme rozlišovat stres pozitivní a negativní.

Eustres (pozitivní stres) – stres pocíťovaný jako zdroj příjemných zážitků působící kladně na psychiku. Např. svatba, narození dítěte, výhra (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013).

Podle Paulíka (2010) bývá eustres vyhledáván ve formě počítačových her, filmových a televizních thrillerů, adrenalinových sportovních výkonů.

Křivohlavý (1994, s. 12) uvádí: „Příkladem může být rozechvění při očekávání kladně emocionálně zabarvené události“.

Pokud je hladina eustresu optimální, má motivační funkci. Slouží převážně k dosahování stanovených cílů. Tento druh stresu může pomáhat ke zlepšení výkonů (Mikuláščík, 2007).

Distres (negativní stres) na rozdíl od pozitivního stresu poškozuje tělesné i duševní zdraví a může ohrožovat život člověka.

Mikuláščík (2007) dále dělí distres:

Situační stres – zátěž v daném okamžiku (může jít o nějaký těžký pracovní úkol nebo pracovní selhání).

Chronický stres – stres, který přetrvává delší dobu, jako například dlouhodobé ponižování nadřízeným nebo finanční problémy.

Anticipační stres – stres, který představuje obavy z budoucnosti.

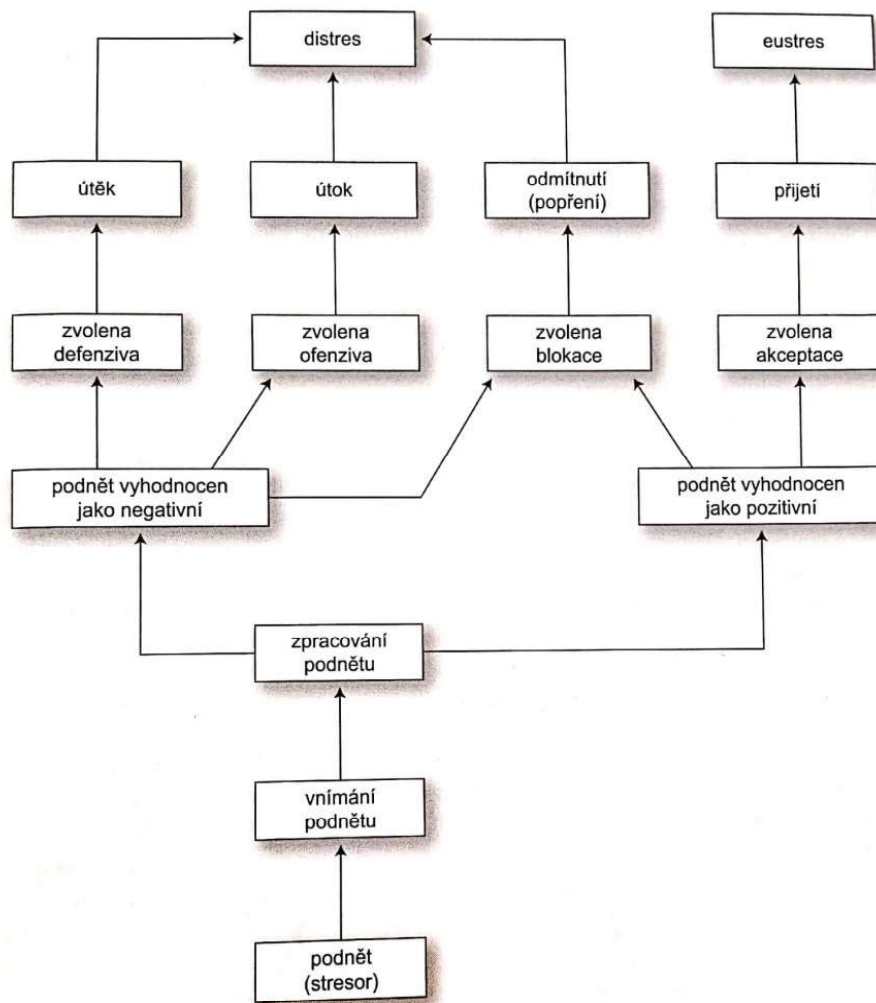
Reziduální stres – neschopnost vyrovnat se s minulostí.

Fyzický stres – může být způsoben například pracovním úrazem, velkou tělesnou zátěží nebo nemocí.

Psychický stres – je způsoben psychickými stimuly – např. pocit zodpovědnosti nebo pocit nemohoucnosti.

Mezi špatná řešení, která pomáhají zbavit se distresu alespoň na chvíli, patří „léky proti stresu“ ve formě cigaret, alkoholu, nebo různých drog. Tyto látky sice přinesou chvilkovou úlevu, ale vážně poškozují zdraví a způsobují závislost (Křivohlavý, 1994).

Na obrázku č. 2 je znázorněno rozhodování o druhu stresu. Záleží na tom, jak stresový podnět vnímáme, jak ho vyhodnotíme. Bude-li vyhodnocen jako negativní, nastane další rozhodovací fáze. A to, použijeme-li útok, nebo útěk. V obou případech se jedná o distres. Vyhodnotíme-li stresor jako pozitivní, může se po blokaci a popření jednat taky o distres. Přijmeme-li pozitivní stresor, jedná se o eustres.



Obrázek 2 Rozhodování o povaze stresu (Plamínek, 2008, s. 129)

1.1.3 Podle délky trvání

Z hlediska působení v čase rozlišujeme stres akutní a chronický.

Akutní stres – náhlé vystavení zátěži

Příkladem může být u sportovce překonání maximálního výkonu, u studenta stres před zkouškou, u vědce dokončení vědecké práce. Intenzita akutního stresu je neobvyklá a reakce organismu může být až nepřiměřená (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013). Mikuláščík (2007) uvádí, že prožitek může být natolik silný, že se s tím člověk dlouhou

dobu vyrovnává. Při akutním distresu je hormonální cestou uvolněno do krve velké množství adrenalinu¹.

Chronický stres – dochází k němu tehdy, pokud stres není pod kontrolou, nelze ho zvládat (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013). Podle Mikuláščíka (2007) se může jednat o dlouhodobé ponižování nadřizeným, mobbing², neshody v osobním životě, finanční potíže. Do krve je dlouhodobě vyplavován v malých dávkách kortizon³.

1.2 Příčiny stresu

Podnět vyvolávající stresovou situaci se nazývá **stresor**.

Irmiš (1996) dělí stresory na **fyzikální**, kam patří hluk, chlad, teplo, bakterie, různé jedy, kofein, alkohol, nikotin, meteorologické vlivy; **emocionální** vyvolávající napětí, úzkost, strach, frustraci, časové stresory (z nedodržení stanoveného termínu); **sociální** např. hádky, nedorozumění, stresy z vnitřního nesouhlasu (nespravedlivá kritika), stresy ze zodpovědnosti (nesplnění úkolů); **vnitřní** – nemoci. Křivohlavý (1994) přidává ještě **materiální** stresory, např. nedostatek potravin, tekutin.

Lidé reagují na tentýž stresor odlišně. Zatímco se někteří stresují snadno, vždy a všude, jiní jedinci jsou odolnější a stresory nevnímají jako stresové (Křivohlavý, 1994). Atkinson (2003) uvádí, že někteří lidé reagují na určitý stresor psychickými nebo tělesnými potížemi, zatímco jiní lidé nejenže žádnými potížemi netrpí, ale navíc ten podnět je pro ně výzvou nebo v nich budí zájem.

Křivohlavý (2001) hovoří o stresorech jako o negativních životních faktorech a o salutorech jako o pozitivních životních faktorech. Stresory jsou nepříznivé vlivy, které stres způsobují. Salutory nás naopak v těžké chvíli posilují a dávají sílu se vzniklou situací a se stresem bojovat. Křivohlavý rozlišuje stresory podle míry působení na **ministresory** a **makrostresory**.

¹ Adrenalin ohrožuje oběhový systém, zrychluje srdeční frekvenci, zvyšuje ukládání cholesterolu v cévách a tím zvyšuje pravděpodobnost výskytu infarktu myokardu (Mikuláščík, 2007).

² Mobbing – útoky a psychické násilí ze strany spolupracovníků, kteří jsou ve firemní hierarchii na stejné úrovni (Beňo, 2015)

³ Zvýšená hladina kortizonu v krvi snižuje imunitu, zvyšuje krevní tlak a může poškodit činnost mozku (Mikuláščík, 2007).

Ministresory vyjadřují velmi mírné okolnosti pro vznik stresu. Dlouhodobě se však kumulují, až dosáhnou hranice stresu, který přechází do stavu vnitřní tísně. Například dlouhodobý pocit nedostatku lásky (Křivohlavý, 1994).

Makrostresory jsou děsivé, deptající až všeničící vlivy (Křivohlavý, 1994).

Salutory jsou pozitivní faktory, které dodávají sílu a povzbuzení při střetu se stresorem. Příkladem je pochvala, relaxace, sport, něco co nás baví, co nám dělá radost. Tzv. **posily** jsou situace, které posilují a tzv. „staví na nohy“ – např. dobré zprávy, návštěva blízkého člověka (Křivohlavý, 2001).

Podle Atkinson (2003) patří události, které vnímáme jako stresové, do některé z následujících kategorií:

Traumatické události

Mezi traumatické události řadíme mimořádně nebezpečné situace přírodního charakteru, jako jsou záplavy a zemětřesení. Dále katastrofy způsobené člověkem, např. války, jaderné havárie, automobilové nehody, letecké neštěstí, fyzické útoky, znásilnění nebo pokus o vraždu (Atkinson, 2003).

Neovlivnitelnost

Závažné neovlivnitelné události zahrnují smrt milovaného člověka, ztrátu zaměstnání nebo vážnou nemoc. Zřejmou příčinou, proč jsou neovlivnitelné situace stresové, je to, že je nemůžeme ovládat, mít je pod kontrolou, že jim nemůžeme zabránit. Přesvědčení, že nemůžeme ovlivnit průběh událostí, zvyšuje úzkost a působí stresově (Atkinson, 2003).

Nepředvídatelnost

Možnost předvídat výskyt stresové události obvykle snižuje intenzitu stresu. Očekávané předvídatelné šoky vykazují nižší emoční aktivaci a menší strach, než nepředvídatelné šoky stejné intenzity. Varovný signál před nepříznivou událostí umožní spustit přípravný proces pro utlumení škodlivého podnětu. U nepředvídatelného šoku neexistuje období bezpečí, u předvídatelného šoku lze odpočívat do doby, než signál upozorní na blížící se šok. Mezi profese plné nepředvídatelných situací patří hasiči, lékaři a zdravotní sestry na jednotce intenzivní péče (Atkinson, 2003).

Výzva pro hranice našich schopností

Situace, které jsou sice ovlivnitelné a předvídatelné, přesto mohou být prožívány jako stresové, protože nás tlačí až na hranice našich schopností. Např. závěrečná zkouška.

Do některých zátěžových situací vstupujeme s radostí a nadšením, i když můžou být velmi stresové. Příkladem je manželství. Lidé se musí přizpůsobit novým podmínkám. Je to výzva pro hranice trpělivosti, tolerance a zvykání si na zvyky a zlozvyky partnera. Drobné nesrovnalosti a neshody mohou vést k hádkám a pochybnostem.

Američtí psychologové Holmes a Rahe tvrdili, že každou životní změnu vyžadující přizpůsobení se, lze vnímat jako stresovou. Provedli přes tisíc rozhovorů a anamnéz, z nichž se snažili zjistit, co je pro většinu lidí stresující. I když sňatek je pozitivní událostí, vyžaduje značnou míru tolerance a přizpůsobení se. Proto se autoři rozhodli umístit sňatek do středu tabulky s hodnotou 50. Poté požádali přibližně 400 mužů a žen různého věku, stavu a původu, aby srovnali právě sňatek s dalšími životními událostmi. Ptali se jich: „Vyžaduje tato událost větší nebo menší přizpůsobení se než sňatek?“ Badatelé pak požádali dotazované osoby, aby na základě svého hodnocení přidělily každé události hodnotu. Po vyhodnocení Holmes a Rahe sestavili **Škálu životních událostí** (Social Readjustment Rating Scale) uvedenou v následující tabulce (Atkinson, 2003).

Tabulka 1- Škála životních událostí (Atkinson, 2003, s. 491)

Životní událost	hodnota	Životní událost	hodnota
Smrt partnera	100	Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Rozvod	73	Odchod syna nebo dcery z domu	29
Rozchod manželů	65	Problémy s příbuznými ze strany partnera	29
Uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63	Vynikající osobní úspěch	28
Smrt blízkého příbuzného	63	Manželka začala nebo přestala pracovat	26
Vlastní zranění, nebo nemoc	53	Zahájení nebo ukončení studia	26
Sňatek	50	Změna životních podmínek	25
Výpověď z práce	47	Změna osobních zvyků	24
Smíření manželů	45	Problémy s nadřízenými	23
Odchod do penze	45	Změna bydliště	20
Onemocnění rodinného příslušníka	44	Změna školy	20
Těhotenství	40	Změna rekreace	19
Sexuální potíže	39	Změna náboženských aktivit	19
Přírůstek nového člena do rodiny	39	Změna společenských aktivit	18
Změna zaměstnání	39	Změna spánkových návyků	16
Změna finanční situace	38	Změna stravovacích návyků	15
Smrt blízkého přítele	37	Dovolená	13
Změna pracovního zaměření	36	Vánoce	12
Zabavení zastaveného majetku	30	Drobné porušení zákona	11

Hodnoty vyjadřují sílu negativního vlivu. Celkové hodnocení spočívá v sečtení bodů uvedených u jednotlivých stresorů, kterými byl dotyčný jedinec vystaven v uplynulém období. Většinou se jedná o jeden rok. Vyhodnocení je následující:

150 – 200 bodů – mírné ohrožení stresovými vlivy

200 – 300 bodů – ohrožení stresovými vlivy

nad 300 bodů – výrazně riziková skupina

Úhrnná hodnota 150 bodů udává 37% pravděpodobnost tělesného onemocnění. U 300 bodů je to již 80% pravděpodobnost. (Atkinson, 2003)

1.3 Příznaky stresu

Příznak je popis toho, co se s člověkem, který je ve stresu, děje. Často trpí nočními můrami, nespavostí, cítí se unavený, podrážděný, připadá si v časové tísní. Projevem stresu jsou i třesoucí se ruce, přeskakující hlas, problémy se zažíváním, pocit, že srdce vyskočí z těla.

Křivohlavý (2001) rozděluje příznaky stresu na fyziologické, emocionální a behaviorální.

Fyziologické příznaky patří k neobjektivnějším údajům o tom, že člověk je ve stresu. Jedná se o celý soubor fyziologických údajů zahrnující krevní tlak, frekvenci tepu, kožní reakce, hloubku a frekvenci dýchání (Křivohlavý, 2001).

Křivohlavý (2001) uvádí následujících šest příznaků, které jsou při výraznějších projevech příznaky těžkých nemocí.

- **Palpitace - bušení srdce – zrychlená, nepravidelná činnost srdce**
- **Bolest a sevření za hrudní kostí**
- **Nechutenství a plynatost v břišní oblasti**
- **Křečovitě bolesti v dolní části břicha a průjem**
- **Časté nucení k močení**
- **Exantém – vyrážka v obličeji**

Mezi další fyziologické příznaky patří sexuální impotence, změny (nepravidelnost) v menstruačním cyklu, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, úporné bolesti hlavy, migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy, dvojité vidění (Křivohlavý, 2001). Irmiš (1996) přidává ještě zvýšení krevního tlaku, poruchy prokrvení (studené ruce a nohy), ztuhlé svaly a sucho v ústech.

Emocionální příznaky jsou prudké a výrazně rychlé změny nálad (od radosti ke smutku a naopak), neschopnost projevit emocionální náklonnost, nadměrné starosti o vlastní zdraví, stažení se ze sociálního styku, nadměrné pocity únavy, zvýšená podrážděnost, obtíže se soustředěním (Křivohlavý, 2001). Dále je to nespavost, děsivé sny, pocit ohrožení, netrpělivost, přecitlivělost, pocit samoty, agresivita a hostilita⁴ (Irmiš, 1996)

Z psychologického hlediska lze poznat, že je člověk ve stresu zejména jeho sníženou pozorností, podrážděností, omezenou schopností řešit problémy. Diagnostikování distresu pomůže dotazník WHO (Světové zdravotnické organizace), nebo některý z dalších dotazníků zaměřených na zjišťování stresu (Křivohlavý, 2001).

Behaviorální příznaky znamenají chování a jednání lidí ve stresu. Například zhoršená kvalita práce, snížené množství práce, vyhýbání se úkolům, výmluvy, nerozhodnost, zvýšená absence, zvýšená konzumace alkoholu, nadměrné kouření, ztráta chuti k jídlu nebo naopak sklon k přejídání, změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění, vstávání s pocitem únavy (Křivohlavý, 201).

Ve spojitosti se ztrátou chuti nebo naopak sklonem s přejídání může souviset porucha příjmu potravy nebo závislost na jídle (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013).

Irmiš (1996) přidává ještě okusování nehtů, zvyšování hlasu, skákání do řeči, přecházení z místa na místo.

Autoři knihy *První psychická pomoc ve zdravotnictví* (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013) uvádí navíc oblast **spirituální**. Věřící matka, které zemřelo nebo vážně onemocnělo dítě, pociťuje vztek na Boha.

1.4 Fáze stresu

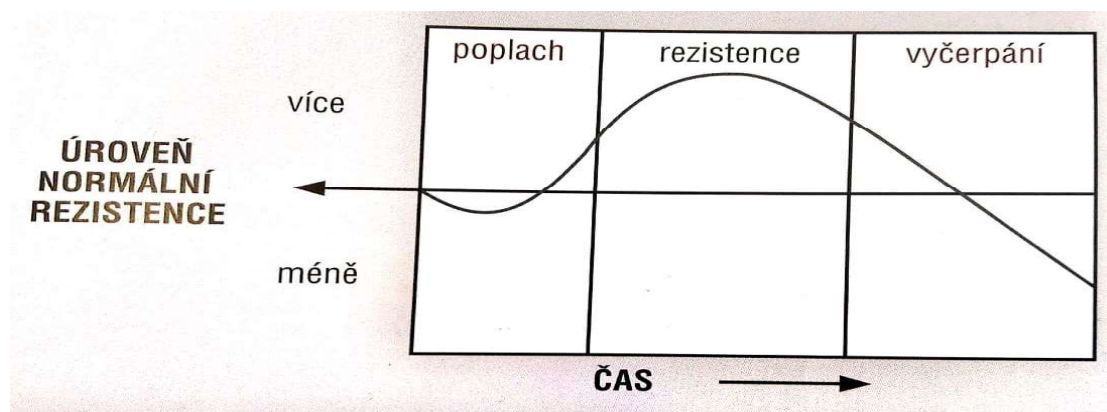
Tělesné reakce na stresové požadavky připraví tělo, aby mohlo reagovat na výzvy, před nimiž stojí. Ať už tím, že vrátí úder, nebo zvolí rychlý ústup. Reakce „útok nebo útek“ probíhá na úrovni autonomního nervového systému. To znamená, že reakci nevolíme vědomě. Tělo pozná potřebnou reakci a zvolí ji, aniž by k tomu potřebovalo náš pokyn (Fon-

⁴ Hostilita – nepřátelské postoje k druhým lidem (Irmiš, 1996)

tana, 2016). Sympatický nervový systém zareaguje zvýšenou srdeční frekvencí, zvýšením krevního tlaku a rozšířením zornic (Atkinson, 2003).

V průběhu reakce se s tělem děje řada věcí, avšak trvá-li to dlouho, může to tělu ublížit. Organismus je připraven čelit výzvě pouze krátkodobě (Fontana, 2016).

Na obrázku č. 3 jsou znázorněny fáze Obecného adaptačního syndromu (General Adaptation Syndrom – GAS)



Obrázek 3 Obecný adaptační syndrom (Atkinson, 2003, s. 497)

1.4.1 Poplachová reakce

První fází je poplachová reakce organismu na působení stresorů. Vyznačuje se šokem s neorganizovanými chaotickými projevy a utlumením obranných reakcí. Po adaptaci na vzniklou situaci dochází k obnově obrany. Tato fáze je tvořena vylučováním adrenalinu⁵, glukózy a jiných látek do krve, umožňujících uvolnění energie. „Behaviorálním projevem je „útok, nebo útěk“ (Fight or Flight), emocionálně doprovázený hněvem, strachem, nebo úzkostí. Taková reakce se někdy označuje jako Cannonův stres“ (Paulík, 2010, s. 46). Křivohlavý (2001) popisuje reakci „útok nebo útěk“ jako účinnou pro zvířata žijící ve volné přírodě. Tato reakce byla taky účinná pro člověka v historických dobách, kdy lidé lovili zvěř a museli se tak připravit na útok nebo v případě ohrožení na útěk. V dnešní době většinou při stresu není s kým fyzicky bojovat ani možnost skutečně utéct.

⁵ Dřeň nadledvinek produkuje hormon adrenalin, který připravuje tělo na reakci „útok nebo útěk“ (Křivohlavý, 2001)

1.4.2 Rezistence

Při druhém stádiu dochází k relativnímu zklidnění, zajišťují se zdroje pro mobilizaci energie. Pokud působení stresorů pominulo, jsou hormonální cestou zastaveny impulsy udržující stresové reakce. Trvá-li působení stresorů příliš dlouho, energetické zdroje nestačí, adaptace selhává a organismus zůstává v trvalém napětí a pohotovosti (Paulík, 2010).

1.4.3 Vyčerpanost

Ke stádiu vyčerpanosti dochází tehdy, když je působení stresoru příliš dlouhé a organismus nemá energii na to, aby se adaptoval. U silných stresorů může dojít k vážnému poškození organismu nebo smrti (Paulík, 2010).

1.5 Vliv stresu na zdravotní stav

Podle Paulíka (2010) není vliv stresu na zdraví přímý ani jednoznačný, i když je nepochybné, že akutní a silné stresory mohou mít přímý negativní dopad na zdraví. Mezi nemoci označované jako „nemoci ze stresu“, popř. „civilizační choroby“ patří:

- Ischemická choroba srdeční (infarkt myokardu, angina pectoris)
- Vysoký krevní tlak
- Vředové onemocnění dvanáctníku a žaludku
- Migréna
- Astma

Křivohlavý (2001) píše o tom, že stres může působit na zdravotní stav buď přímo, nebo nepřímo. Přímým účinkem stresu na zdraví je jeho vliv na imunitní, endokrinní a nervový systém. Nepřímým vlivem je vliv stresu na chování – např. změna životního stylu.

2 PREVENCE STRESU

Úplně předcházet stresu jako nežádoucímu a neoptimálnímu vyhocení zátěže není vždy možné. Život bez určitého napětí, vzrušení, zčeření klidu by byl přinejmenším nudný a postrádal by mnohé z podnětů pro osobnostní rozvoj.

Možnosti předcházení neoptimálním zátěžím jsou poměrně široké. Začít by se mělo již v rodině při výchově dětí odmala. Důležitá jsou opatření podporující funkce rodiny potřebné pro vytváření podmínek zdravého vývoje, jako jsou vhodné sociální, ekonomické, zdravotní a hygienické podmínky (Paulík, 2010).

Z technického hlediska lze omezit vznik stresových situací v práci snižováním účinku nežádoucích stresorů (nadměrný hluk, chlad, prach, vibrace). Při pracovních činnostech je vhodné používání odpovídajících ochranných pomůcek, technologických opatření, racionální organizace práce včetně time managementu, vyhýbání se konfliktům s lidmi z okolí. Je možné snažit se nadměrné zátěži vyhnout tak, abychom se do situací s potencionálními stresory vůbec nedostali (to není vždy možné). Opačnou možnost představuje posilování vlastní odolnosti (osvojování si potřebných dovedností, tréninkem, stupňováním zátěže) na základě jejího postupného zvyšování (Paulík, 2010).

Odolnost můžeme zvyšovat také prostřednictvím racionální životosprávy (tělesný pohyb, správná životospráva, spánek). Dále je vhodné zaměřit se na budování pozitivních vztahů s blízkými osobami: v zaměstnání, se členy rodiny, přáteli (Paulík, 2010).

2.1 Primární prevence

Při prevenci stresu je prvořadá primární prevence, u které jde především o eliminaci stresu nebo jeho odstranění. Klade se důraz na osobní prevenci jedince, jeho životní styl a zdraví. Zdraví je nezbytnou podmínkou kvalitního plnohodnotného života. Je definováno jako stav psychické, fyzické a sociální pohody bez přítomnosti choroby. O zdraví je nutné pečovat ve všech úrovních, které se na jeho kvalitě podílí. Důležitou péčí o psychické zdraví je duševní hygiena (Švamberk Šauerová, 2018).

Duševní hygiena je soubor zásad a technik přispívajících k redukci působení stresorů, zvyšujících odolnost vůči nim. Pomáhá připravit se na náročné životní situace a předcházet jim.

K základním zásadám duševní hygieny patří pravidelná pohybová aktivita, relaxační cvičení a dodržování denního režimu. Tyto aktivity zvyšují celkovou odolnost člověka proti stresu. Doporučují se fyzické činnosti spojené s relaxací v přírodě jako je například pěší nebo cykloturistika spojující pohyb s poznáváním kulturně-historických památek, zahrádkaření a chalupaření. Kromě fyzické a pohybové aktivity přispívají ke zdravému životnímu stylu i příjemné zážitky spojené s péčí o tělo. Jedná se o různé druhy masáží, saunování, péče o pokožku a vlasy (Švamberk Šauerová, 2018).

Dodržováním denního režimu se rozumí přiměřená dostatečná doba spánku a dodržování zásad zdravé výživy. Doporučuje se vynechat polotovary, instantní výrobky, sladké limonády, sladkosti, potraviny s přemírou přidaných barviv a ochucovadel. Naopak je důležité do jídelníčku zařadit celozrnné obiloviny, luštěniny, vlákninu, dostatek ovoce a zeleniny (Švamberk Šauerová, 2018).

Nedostatek spánku je závažný stresor. Má vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace, vede k pocitům únavy, úzkosti. Spánek může být negativně ovlivněn směnností práce. Nedostatek spánku může být příčinou stresu, a naopak stres může vést k poruchám spánku (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013).

Bartůňková (2010) popisuje jako součást primární prevence salutogenní⁶ myšlení, jehož součástí je srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost. Uvádí obecná pravidla prevence stresu, specifická pravidla pro předcházení pracovního stresu a obecné antistresové techniky.

Obecná pravidla prevence stresu jsou poznat sám sebe a své možnosti, naučit se ovládat emoce, stanovit si dosažitelné cíle, používat antistresové techniky.

Specifická pravidla pro předcházení pracovního stresu znamená volit priority, hledat kompromisy, přesouvat pravomoci, odmítat nezvládnutelné riskantní úkoly, správně si rozvrhnout čas, naučit se relaxovat.

Mezi **obecné antistresové techniky** patří eliminace stresorů, dostatečný odpočinek (spánek, relaxace), nácviky klidného hlubokého dýchání (Bartůňková, 2010)

⁶ Salutogenní – myšlení orientované na zdraví (Bartůňková, 2010)

2.2 Sekundární prevence

Sekundární prevencí a prostředkem proti časové tísní je time management⁷. Time management je prostředek pro zlepšení organizace práce. Stres vyvolává nejenom nedostatek času, ale i jeho nadbytek. Časová metoda se uplatňuje při sériové a pásové výrobě. Její funkčnost spočívá ve správné organizaci času a optimálních postupech. Základem time managementu je inventura času. Doporučuje se poctivě a přesně zapisovat veškerou náplň během dne, týdne, měsíce. Po určité době zhodnotit zapsané údaje. Zaměřit se na typické děje vyskytující se nejčastěji. Poté věnovat pozornost tzv. „zlodějům času“. Pak už záleží na každém, zda tyto chronofágy⁸ odstraní nebo alespoň zredukuje. Nesmí to však být impuls k přechodu z extrému do extrému (Štěpaník, 2008).

Mezi časté chronofágy patří příliš dlouhé telefonáty, zbytečné zdlouhavé porady, příliš mnoho formalit, chybná priorita úkolů, chybějící časový plán, neohlášené návštěvy.

Pozornost je třeba věnovat i času strávenému mimo zaměstnání. Jeho využití úzce souvisí s naší životní spokojeností (Štěpaník, 2008)

2.3 Terciární prevence

Terciární opatření představuje poradenské služby, služby zdravotnického personálu a farmakologii pro jedince, u kterého dosáhl stres již vysoké úrovně a je nutné využít péči odborníků.

Léčením duševních poruch se zabývá psychiatrie a klinická psychologie. Léčení probíhá většinou v kombinaci farmakoterapie a psychoterapie. Psychoterapií se zabývá klinický psycholog a využití farmakologických přípravků je v rukou psychiatrů (Bedrnová, 2009). Při stresu a úzkosti se nejčastěji předepisují benzodiazepiny. Do této skupiny léků patří Valium, Xanax, Paxipam, Klonopin. Vedlejšími účinky jsou žaludeční a střevní potíže, problémy s dýcháním, ospalost, únava, zmatenost a narušení krátkodobé paměti (Nedley, 2007).

⁷ Time management je dovednost řídit a organizovat čas. Zakladatelem je F. W. Taylor (1856-1915). Všiml si, že různí pracovníci vykonávají stejný úkol v rozdílném čase. Ti méně výkonní pracovníci dělali spoustu nadbytečných úkonů. Nejlepší pracovníci postupovali logicky navazujícími kroky a dosahovali kvalitních výkonů (Štěpaník, 2008)

⁸ Chronofág – tzv. zloděj času (Štěpaník, 2008)

3 STRESS MANAGEMENT

Stress management je soubor metod a technik pomáhající vypořádat se se stresem a zátěžovými situacemi. Výsledkem dobrého stress managementu je předcházení stresu. (Bedrnová, 2009)

Cíle procesu zvládnání stresu definoval Lazarus (in Křivohlavý, 2001, s. 87)

1. Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje
2. Tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje
3. Zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (imaginace)
4. Zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu)
5. Zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat
6. Pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi

Plamínek (2008) uvádí jako nástroj zvládnání stresu metodu **8P**. Tím, že stres poznáme (**Poznání**), víme o jeho příčinách a působení, zbavíme se nejistoty a můžeme se stresem bojovat. Některé stresové situace se dají předvídat (**Predikce**), některým se dá předejít (**Prevence**). Na předpovězené situace se můžeme připravit (**Příprava**) a zajistit tak protistresová opatření. Můžeme si vypracovat odolnost vůči stresu připraveností organismu (**Připravenost**) a zajistit si dostatek energie pro zvládnání stresových situací. Důležitým nástrojem zvládnání stresu je vědomí, že můžeme vědomě rozhodovat a změnit vnímání (**Percepce**) distresu tak, aby nás nepoškodil. Poskytneme-li ostatním lidem vzor, jak ve stresových situacích jednat, poskytneme jim **Příklad**. Po odeznění stresu můžeme zhodnotit naše chování a vzít si **Poučení** pro zvládnutí dalšího stresu. Tato metoda funguje jako neustále na sebe navazující proces.

3.1 Adaptace

Termín „adaptace“ je latinského původu, odvozuje se od „ad-aptere“, což znamená připravit, upravit, vyzbrojit se k boji. Aptus znamená schopný, způsobilý, význam slova adaptovaný může být „dobře připraven k tomu, co mě čeká“. Adaptace je tedy připravení se na určitou budoucí situaci (Křivohlavý, 1994).

Otázkou adaptace se nezabývá jenom psychologie. Adaptace je taky klíčovým termínem ve vývojové teorii v biologii. Znamená schopnost organismu přizpůsobovat se novým, náročným změnám a vlivům vnějšího prostředí. S adaptací se setkáváme i v sociologii při

změnách ve společnosti a nutnosti přizpůsobit se. Psychologická adaptace je tedy v podstatě jevem bio-psycho-sociálním (Křivohlavý, 1994).

Křivohlavý (1994) představuje následující témata psychologické adaptace:

Téma zvládání vlastní těžké zdravotní situace

Může se jednat o objevení rakoviny nebo jiného vážného onemocnění vyžadující operaci, tělesné, smyslové nebo psychické postižení, přežití mozkové mrtvice nebo infarktu myokardu, apod.

Téma zvládání zármutku

Objevuje se při úmrtí nebo vážném onemocnění blízké osoby, při narození tělesně nebo duševně postiženého dítěte, onemocnění dítěte vážnou nemocí, apod.

Téma zvládání různých druhů životních krizí

Zde se může jednat o rozvod, odloučení dětí od rodičů, adopci dítěte, přípravu na zkoušky a skládání zkoušky, nástup do zaměstnání, řešení mezilidských konfliktů, apod.

Téma zvládání těžkostí spojených s vymaňováním se ze zajetí

Vymaňování se z otroctví alkoholismu, závislosti na nikotinu a jiných drogových závislostí

Téma zvládání strachu

Strach ze znásilnění, z terorismu, z války, strach při akutním ohrožení např. při povodních, požáru, při sportovních výkonech např. skok padákem (Křivohlavý, 1994)

3.2 Coping

Problematika zvládání stresu se v psychologické literatuře objevuje pod názvem „coping“. Tento termín pochází z řeckého „kolaphus“ – rána ušředřená soupeři v boxu. Přenesením do psychologické roviny je člověk v těžké životní situaci ten kdo dává ránu a rána je zaměřena na stresor. Proces zvládání stresu je označován také jako „moderování stresu“, „stress management“. (Křivohlavý, 2001)

Vágnerová (2010) píše o tom, že copingem jsou označovány aktivity vedoucí ke zvládání stresujících situací. Podle zaměření na uvedený cíl je možné rozlišovat dvě základní copingové strategie.

Coping zaměřený na řešení problému, který je příčinou stresu

Strategie vychází z předpokladu, že situaci lze zvládnout a zátěž je chápána jako výzva. Zahrnuje aktivity jako je plánování, hledání účelnějších způsobů, potlačení rušivých činností, zajištění pomoci jiných lidí. Tato strategie bývá aktivnější a efektivnější než pouhé pasivní očekávání změny či pomoci od jiných lidí. Zvláště proto, že samotná aktivita je účinná při snižování psychického napětí (Vágnerová, 2010).

Coping zaměřený na udržení emočního ladění

Jedná se o strategii zaměřenou na redukci úzkosti a dalších nepříjemných pocitů. Volba této strategie plyne z přesvědčení jedince, že problém je pro něj neřešitelný, že jej nedokáže zvládnout, hledá emoční oporu u jiných lidí, redukuje pocity stresu únikem do fantazie (Vágnerová, 2010).

Volbu copingové strategie ovlivňuje subjektivní pocit kontroly nad situací, přesvědčení o možnostech do stresujícího dění zasahovat. Copingová strategie zaměřená na řešení problému souvisí s přesvědčením, že situaci lze ovlivnit a kontrolovat. Naproti tomu coping zaměřený na emoce je spojen s přesvědčením o minimální možnosti situaci ovládat a často bývá spojen s prožitkem většího stresu, se zvýšeným pocitem úzkosti (Vágnerová, 2010).

3.3 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy pomáhají překonat nepříjemné situace, se kterými se nejsme schopni vypořádat. Psychoanalytici se zvládáním emocí zabývají již dlouho. Freud používal termín obranné mechanismy ve vztahu ke strategiím, které se používají při vyrovnávání s úzkostí. Tyto strategie nemění stresovou situaci, ale mění způsob, jakým o ní osoba přemýšlí, jak ji vnímá. Všechny obranné mechanismy tedy obsahují prvky sebeklamu (Atkinson, 2003).

Rozdíl mezi obrannými mechanismy a strategiemi zvládání je ten, že obranné mechanismy jsou nevědomé procesy, zatímco strategie zvládání se provádějí vědomě (Atkinson, 2003).

Vytěsnění

Podle Freuda je vytěsnění nejdůležitější obranný mechanismus. Bolestné vzpomínky, které mohou vyvolat úzkost, pocity studu, viny nebo sebepodceňování jsou vyloučeny z vědomí (Atkinson, 2003).

Racionalizace

Racionalizace slouží ke dvěma účelům. Jednak zmírní zklamání, když se nepodaří dosáhnout vytyčeného cíle a jednak poskytuje přijatelné motivy pro naše chování. Při hledání „dobrého“ důvodu se spíše nabízejí výmluvy než skutečné důvody. Např. Přišla jsem pozdě, protože mě spolubydlící nevbudil – místo uvedení skutečného důvodu: Nenatáhla jsem si budík (Atkinson, 2003).

Projekce

Každý člověk má nežádoucí charakterové vlastnosti, které nechce přiznat ani sám sobě. Projekce znamená přepisování vlastních špatných vlastností nebo emocí jiným lidem (dostupné z <http://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy/>).

Introjekce

Introjekce je opak projekce. Jde o promítání problémů druhých lidí do svého života (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013).

Intelektualizace

Intelektualizace je vyjádření bolestných pocitů neosobním, chladným intelektuálním jazykem (dostupné z <http://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy/>).

Popření

Pokud je realita příliš nepříjemná, může jedinec popřít její existenci. Příkladem můžou být rodiče smrtelně nemocného dítěte, jež odmítají uvěřit závažnosti zdravotního stavu dítěte.

V některých případech může být popření faktů lepší. V těžké situaci může popření poskytnout člověku čas k vyrovnání se s krutou realitou. Naděje představuje pro člověka pobídku, aby se snažil, aby bojoval. Např. lidé po úrazech páteře, vojáci v zajetí. V těchto případech má popření adaptivní funkci.

Negativním aspektem popření je odkládání lékařské pomoci. Tak dlouho žena popírá možnost, že by bulka v prsu mohla být nádor a odkládá lékařské vyšetření, až je šance na vyléčení téměř nulová (Atkinson, 2003).

Přesunutí

Přesunutí neboli sublimace znamená přesunutí potřeby na náhradní cíl. Podle Freuda je sublimace nejspokojivější způsob vyrovnání se s agresivními a sexuálními impulzy.

Erotické impulzy mohou být vyjádřeny nepřímo tvořivou činností, jako je např. umění, poezie, hudba (Atkinson, 2003).

Regrese

Frustrovaný člověk se zachová nezralým, nevhodným typem chování patřící do dřívější fáze vývoje člověka. Např. dospělý člověk se při neúspěchu zachová jako dítě. Začne se vztekat nebo brečet (dostupné z <http://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy/>).

Útok

Útok může být veden přímo na zdroj nebo na náhradní objekt (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013).

Útěk

Útěk může být reálný, v představách, nebo se jedná o útěk do závislostí - alkohol, drogy, sebevražda (Humpl, Prokop, Tobiášová, 2013).

3.4 Zvládání pracovní zátěže

Práce je v našem životě důležitá. Většinou je spojena se zdrojem obživy a proto většina lidí musí chodit do práce, ať chce, nebo nechce. Na pracovišti může být zaměstnanec vystaven řadě stresujících situací. Více o tom, k jakým stresovým situacím může na pracovišti docházet, se budu věnovat v následující kapitole. Nyní představím zvládání zátěže během pracovního procesu a v době volna.

3.4.1 Zvládání pracovní zátěže v průběhu pracovního procesu

K překonání únavy a zvládání pracovní zátěže jsou nutné pravidelné přestávky. Zákonem stanovená přestávka je zařazena zhruba v polovině pracovní doby (po 4 hodinách práce).

Fyzicky namáhavou práci je nutno přerušovat častěji. Podobně je vhodné zařazování krátkých přestávek u monotónní jednotvárné práce. Specifickou zátěž představuje pracovní činnost vykonávaná ve styku s lidmi. Při téhle práci je důležitá dobrá organizace práce a odpočinku v průběhu celého dne, respektive týdne (Provazník, 2002).

3.4.2 Zvládání pracovní zátěže v době volna

Lidé pracující převážně v psychické rovině by měli zvolit k odpočinku určitou formu fyzické námahy, např. sport. Lidé manuálně pracující by naopak měli během odpočinku

spíše relaxovat. Pokud zvolí typ odpočinku stejný jako je typ pracovních aktivit, bývá tento odpočinek obvykle málo účinný. Důležitá je i zdravá životospráva a dostatečný kvalitní spánek. (Provazník, 2002)

Lidem pracujícím duševně Joshi (2007) doporučuje fyzické cvičení. Cvičením se zmírňuje stres. Jako osvědčené uvádí cviky zatěžující svaly na nohou, chození po schodech nebo na stepperu, běhání na místě, rychlé procházky a energické cviky na procvičování svalů jako při školní rozevčiče.

Pro manuálně pracující představuje Joshi (2007) různé psychologické techniky. Úspěšná strategie zvládnání stresu spočívá v příjemném rozptýlení. Mělo by jít o činnost s aktivní účastí. Může se jednat o koníček ve formě kreslení, pletení, háčkování, nebo třeba modlitbu. Tato aktivita by měla být provozována pravidelně a samostatně, to znamená, nezatěžovat svojí zálibou rodinu a okolí.

K dalším psychologickým technikám patří masáž a meditace. Meditaci Joshi (2007) přirovnává spíše k naslouchání a pozorování vlastního dechu. Radí, abychom myšlenky nechali volně plynout a přehlíželi je. Nicméně sám přiznává, že „nechat myšlenky plynout“ se snadno radí a lehce zapíše do knihy, než provede v praxi. Jako nejlepší techniku meditace poté doporučuje cvičení jógy. Podle něj cvičení jógy zlepšuje fyzické i duševní zdraví.

4 STRES V ZAMĚSTNÁNÍ

Pracovní stres

Určitá míra pracovního stresu je normální a přirozená. Každá práce má náročné a stresující prvky. Mírný stres je navíc prospěšný. Nutí nás k lepším výsledkům a brání nám rozptylovat se, opomíjet priority a odkládat zadané úkoly. Vedle mírného, či pozitivního stresu existuje i zátěž pramenící ze zadaných požadavků, které jsou nad naše možnosti.

Pracovní stres působící častěji snižuje výkonnost, zvyšuje únavu a výskyt chyb. Bývá důvodem pracovních sporů, které přetrvávají i po skončení práce. Fyzické příčiny stresu jsou zvýšený hluk⁹, práce v chladu nebo v horkém prostředí, vibrace, nedostatečný prostor, rizikové stroje, práce ve výškách, v podzemí, v izolaci. Dalšími stresory jsou monotónní jednotvárná práce, směnová a noční práce, hmotná nebo morální odpovědnost. (Urban, 2016).

Štěpaník (2008) uvádí negativní jevy na pracovišti: Chaos, nepořádek, špatná komunikace, špatné vztahy v pracovní skupině, vážné nedostatky v sociálních vztazích (intriky, pomluvy, podrazy, donášení.)

4.1 Obecné příčiny stresu v práci

David Fontana ve své knize Stres v práci a životě; jak ho pochopit a zvládat uvádí tyto příčiny stresu v práci jako nejběžnější:

Organizační problémy

Špatná organizace práce, není známo kdo má v existující hierarchii zodpovědnost za rozhodnutí, neefektivní zdlouhavé procedury, nedostatek peněz, chybějící vybavení (Fontana, 2016).

Nedostatek personálu

Nedostatek pracovníků na klíčových postech má za následek vykonávání práce nad rámec našich kompetencí, kvalifikace a ubírání času na naši práci (Fontana, 2016).

⁹ Hluk je takový zvuk, který daná osoba nechce poslouchat. Důsledkem pobytu v hlučném prostředí jsou bolesti hlavy, nespavost, hypertenze, zvracení a náladovost (Fontana, 2016).

Dlouhá pracovní doba

Naše tělo má přirozený 24hodinový – cirkadiánní rytmus, částečně převzatý od přírody, která chce, abychom pracovali od svítání do soumraku a regenerovali v čase, kdy je tma. Při práci na směny a pracovních přesčasech může zdraví postihnout nemoci vyvolané stresem (Fontana, 2016).

Nízká prestiž, malý plat, mizivá šance na povýšení

Pokud naši práci okolí vnímá jako podřadnou, nepotřebnou nebo nenáročnou, je to frustrující pocit. Pokud neexistuje vyhlídka na povýšení a možnost nějakého cíle, dochází ke stagnaci a pocitu beznaděje (Fontana, 2016).

Zbytečné rituály a procedury

Přílišné papírování, vyplňování formulářů, časté schůze vedou k pocitu, že nás byrokracie připravuje o čas na práci. Na poslední chvíli svolaná schůze může být kvůli nepřipraveným podkladům velmi stresující (Fontana, 2016).

Nejistota

Na nejvyšším stupínku „nejistot“ je nejistota, zda nepřijdeme o práci. Mezi další nejistoty patří např. nejistota, zda nebudeme přeřazeni na jiné pracoviště / oddělení / kanceláře, zda nebudeme muset pracovat pod vedením někoho, kdo byl v hierarchii až za námi, zda dostaneme přidáno, budeme povýšeni (Fontana, 2016).

Výše uvedené příčiny stresu jsou sociální, tedy spojené s lidským jednáním. Často jsou spojeny s nevhodným jednáním nadřízených nebo s nevyhovujícím způsobem vedení organizace práce (Urban, 2016).

Provazník (2002) považuje za nejčastější příčiny psychické zátěže zejména

Problémové situace, které musí člověk řešit a na které nemá dostatek zkušeností

Nepřiměřené úkoly a požadavky, které jsou v rozporu s fyzickými a psychickými silami

Překážky a bariéry omezující prostor

Frustraci – zmaření možnosti uspokojit své potřeby v práci nebo v soukromí

4.2 Konkrétní příčiny stresu

Konkrétními stresory souvisejícími s prací jsou lokalizované stresory odrážející způsob, jakým stres zvládáme.

Nejasně definovaná role

Chybí-li jasně dané informace o naší zodpovědnosti a kompetentnosti, chybí-li přesně stanovené limity a hranice co máme a co můžeme dělat, může docházet k přenášení viny na druhé, což může vyvolat pocit křivdy a vzteku (Fontana, 2016).

Konflikt rolí

Ke konfliktu rolí dochází tehdy, když jsou dva aspekty vzájemně nekompatibilní. Manažer může prožívat konflikt mezi loajalitou vůči firmě a loajalitou vůči nadřízeným. Konfliktem rolí může vzniknout další dvojná vazba. Ať už uděláme cokoliv, vždycky to bude podle někoho špatně (Fontana, 2016).

Nerealistická očekávání od sebe sama (perfekcionismus)

Vysokým očekáváním od sebe sama se stáváme pilnějším a pracovitějším, ale vždy budeme z výsledku zklamáni, protože očekáváme lepší výsledek. Nikdy si neodpočineme s pocitem dobře vykonané práce. Zhroucení plyne z nemožnosti „delegovat“ úkoly jiným, protože nikdo neodvede práci tak dobře (Fontana, 2016).

Časté střety s nadřízenými

Nadřízený může manipulovat s našimi povinnostmi, pracovními podmínkami, může zabránit našemu povýšení, odmítnout napsat kladné hodnocení v posudku pro budoucího zaměstnavatele. Neuznává-li nadřízený vyjádření pochvaly, ztrácíme motivaci se zlepšovat, dělat pokroky (Fontana, 2016).

Nemožnost dokončit práci

Důvodem může být časová tíseň, špatná organizace práce, špatná komunikace (Fontana, 2016).

Mezi další příčiny stresu v zaměstnání patří malá pestrost práce, nedostatečné vedení, konflikty s kolegy přecházející v malicherné souboje (Fontana, 2016).

Přetížení množstvím práce

Člověk má vykonat mnohem víc práce, než je za daný časový úsek schopen. To, co je pro někoho v mezích normálu, může být pro druhého člověka nadměrné; to, co je pro daného člověka dnes normální, může být v jiném časovém úseku nadměrné. Měl by se brát ohled na individuální možnosti jednotlivého pracovníka (Křivohlavý, 2001).

Paulík (2010) popisuje následující znaky jako pracovní zátěž. Jedná se především o pracovní prostředí ohrožující zdraví, práce s nadměrným hlukem, chladem, teplotou, vlhkostí nebo nedostatečným množstvím podnětů (informace, nuda, monotonie).

Důsledkem působení intenzivních stresorů v pracovní činnosti může být „profesionální deformace“ nebo nemoci z povolání. (Paulík, 2010)

4.3 Dopad stresovaných zaměstnanců na podnik

V kapitole 1.5 jsem uvedla, jaký vliv má stres na zdravotní stav jedince. V následující podkapitole se budu věnovat dopadům stresovaných zaměstnanců pro podnik.

Povinností zaměstnavatele je zajistit dobré pracovní podmínky bez stresujících faktorů. Dobrý manažer ví, že stresovaní zaměstnanci přináší podniku ekonomické vícenáklady. Stres vede ke zvýšené nemocnosti, nízké produktivitě práce, nekvalitně odvedené práci, čímž dochází k nespokojenosti zákazníků a zvýšeným reklamacím.

Podle Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (dostupné z <https://eguides.osha.europa.eu/stress/CZ-CS/>) představuje stres a psychické potíže přibližně pro pětinu zaměstnanců v EU zdroj zdravotních problémů na pracovišti. Asi dvě třetiny zaměstnanců jsou vystaveny psychosociálním rizikovým faktorům.

U stresovaných zaměstnanců klesá pracovní výkon, kvůli špatné soustředěnosti je zvýšený počet úrazů. Stres může oslabit obranný mechanismus těla a tím je zaměstnanec náchylnější k infekčním i jiným nemocem. Stres může zpomalit hojení a uzdravení z nemocí.

Pro podnik tedy stresovaný zaměstnanec znamená vyšší personální náklady a nižší výkon. Téměř polovina pracovních absencí souvisí se stresem. Pracovní neschopnost čerpají zaměstnanci kvůli onemocnění souvisejícím se stresem, kvůli špatnému zdraví zhoršenému vlivem stresu, jako způsob zvládnání stresu (dostupné z <https://eguides.osha.europa.eu/stress/CZ-CS/>).

Důsledkem sníženého pracovního výkonu je neefektivně odváděná práce a nedodržení zadaných termínů (EU OSHA).

Špatná soustředěnost, časový tlak a špatná informovanost může vést k nehodám a pracovním úrazům, což pro podnik představuje materiální a finanční ztráty.

4.4 Legislativa týkající se bezpečnosti práce

Legislativa v oblasti bezpečnosti práce klade důraz působit preventivně a poskytovat zaměstnancům ochranu. Kontrolu nad dodržováním BOZP zajišťuje Český úřad bezpečnosti práce se svými inspektoráty (podléhá Ministerstvu práce a sociálních věcí ČR) a hygienická služba, podřízená Ministerstvu zdravotnictví ČR (Kleibl, Dvořáková, Šubrt, 2001).

Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce, v účinnosti od 1. 1. 2007, kde §78 až §100 vymezují pracovní dobu a dobu odpočinku. Stanovují pracovní dobu, rozvržení pracovní doby, přestávku v práci a bezpečnostní přestávku, dobu odpočinku, práci přesčas, noční práce

a další. §101 až §108 se zabývají přímo BOZP. Vymezují např. povinnosti zaměstnavatele, práva a povinnosti zaměstnance, předcházení ohrožení života a zdraví při práci (dostupné z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262#cast5>).

Zákon 309/2006 Sb. Zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (dostupné z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-309>).

Směrnice Evropského parlamentu a rady **2007/30/ES**, nahradila Rámcovou směrnicí **89/391/EHS o zavádění opatření pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci** (dostupné z <https://www.bozpinfo.cz/smernice-v-eu-k-bozp-hygiene-prace>). Tato směrnice vkládá stres do právní oblasti týkající se BOZP.