**Stres w pracy**

**Jesteś przemęczony, nerwowy, nie potrafisz w nocy zasnąć, często boli cię głowa, jesteś rozdrażniony, na niczym nie potrafisz się skoncentrować? To tylko niektóre objawy mogące świadczyć o stresie w pracy. Skutki stresu mogą mieć destruktywny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu.**

Poniżej przedstawione są przykładowe pytania w formie testu, które ułatwią odpowiedź na pytanie, czy jesteś narażony na stres, czy radzisz sobie z nim i czy sytuacje stresowe nie mają na ciebie większego wpływu.

**Pytania sprawdzające:**

*• Wstawanie do pracy sprawia mi trudność i niechęć*

*• Często boli mnie głowa i brzuch*

*• Nawet po pracy myślę o pracy, czuje się psychicznie przeciążony, wypalony zawodowo*

*• Rozmowy w domu zazwyczaj dotyczą tylko pracy*

*• Nie czuje się spełniony wykonując obecną pracę*

*• Czuję się niedoceniony przez kierownictwo*

*• Mam ciągły nadmiar obowiązków, z którymi sobie nie radzę*

*• Czuje się wykorzystywany, zastraszany i brak mi odwagi by reagować*

*• Boje się wyrazić własne zdanie w obawie np. zwolnienia*

*• Odczuwam monotonię w wykonywaniu obowiązków*

*• Nie czuje wsparcia ze strony współpracowników, odczuwam brak bezpieczeństwa*

*• Wymagania przerastają moje możliwości*

*• Zbyt duża rywalizacja między współpracownikami oraz niski stopień motywacji*

Jeżeli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, oznacza to, że jesteś narażony na stres. Pamiętaj, wzmacniaj w sobie mechanizmy obronne, ucz się asertywności. Nie pozwól by sytuacje stresowe, wpływały na twoje zdrowie, prowadząc do szeregu groźnych chorób, których stres jest głównym czynnikiem.

Niestety osoby przebywające w stresowym otoczeniu często wolą posłusznie wykonać swoje obowiązki niż np. sprzeciwić się pracodawcy lub wyrazić własną opinię, ponieważ boją się nieuzasadnionej utraty pracy, lub utraty premii.

To jest błędne koło, należy pamiętać o prawach, które pracownik posiada, zwłaszcza o prawie do szacunku i godności ludzkiej.

Jeżeli praca, współpracownicy lub kierownictwo nie spełniają twoich oczekiwań, źle się czujesz w takim otoczeniu, pomyśl jak to rozwiązać. Nie kieruj się w swoim wyborze, tylko kwestią finansową, lepiej robić to, co się lubi i zarabiać może nieco mniej, ale jednak w zdrowej i pozytywnej atmosferze.

Pamiętaj, twoje złe samopoczucie dotyka również twoich bliskich, przekłada się na relacje w związku, relacje z dziećmi. Zastanów się nad rozwiązaniami, które będą dla ciebie korzystne, zmiana pracy, to coś nowego, nowe wyzwania i doświadczenia.

Musisz nauczyć się oddzielać życie prywatne od zawodowego, nie przynoś pracy do domu, możesz na spokojnie bez zbędnych emocji porozmawiać o tym, co się wydarzyło, jak minął dzień.

Jest to także forma rozładowania i nie ma w tym nic złego, dopóki praca nie staje się głównym tematem całodniowym, jeżeli nie staje się powodem kłótni nakręcającym błędną spiralę negatywnych emocji.

Bądź świadomy tego, jak reaguje twój organizm, jak zaczynasz odczuwać skutki napięcia wynikające z przemęczania fizycznego lub psychicznego, nie myśl za długo, weź wolne, zrób coś dla siebie, nie kupuj coraz mocniejszych tabletek uspokajających działających tylko doraźnie, tym samym powodując uodpornienie organizmu i nałóg, co warunkuje potrzebą stosowania coraz mocniejszych środków.

Jeżeli pracujesz za biurkiem, sprawdzonym rozwiązaniem jest aktywność fizyczna, spróbuj, przekonaj się, to naprawdę działa!

**Akceptuj siebie, wzmacniaj poczucie własnej wartości i kompetencji, szukaj wsparcia w bliskich, buduj swoją wewnętrzną siłę.**

[**http://jobglob.pl/**](http://jobglob.pl/)