

Príznaky stresu lze rozpoznat

ZDENKA ŽIDKOVÁ
psycholožka



Deprese, úzkosti, fyzické potíže jako reakce na stres – psychologové sledují vzrůstající počet lidí, u nichž se projevují tyto potíže vyvolané prací. Nesmíme opomenout ani nárůst nových forem závislosti, odvíjejících se od moderních technologií, jako je závislost na internetu.

Je dobře, že se to lidé nebojí přiznat. Hodně nám pomáhají mediálně známé osobnosti, které svou nemoc zveřejní. Ukážou často pozitivní výstup – vyléčení a normální fungování v práci. Jako psycholožka mne ale mrzí, že i v této době lidé často vnímají psychické potíže jako něco podivného. Navíc mediální masáže vyzývají, že pokud svůj život dokonale neovládáte a vymkne se vám z rukou, je to známka slabosti. Není! Naučte se duševní nemoc brát stejně jako nemoc tělesnou – dá se léčit a vyléčit.

OČIMA ODBORNÍKA

Základní příznaky dlouhodobého stresu jsou lehce rozpoznatelné: podrážděnost nebo naopak přecitlivělost a litostivost, apatie přecházející v nezvladatelnou únavu a nevykonnost. Člověk s těmito projevy nemusí nic říkat, když to navíc doprovodí stížnostmi na dlouhodobě špatný spánek a rozklady nálad, jde o stresovou odezvu. Nápadná změna chování by měla být vždy podnětem k tomu, aby se druzí o kolegu zajímali. Mnohdy chování dotyčného přímo volá o pomoc a my děláme mrtvého brouka. Nenechme to dojít až k nebezpečné epizodě, třeba i pokusu o sebevraždu!

Duševní zdraví je navíc podminěno i vrozenými předpoklady člověka a někteří z nás se prostě narodili psychicky méně odolní. Nestačí vyškolit manažery, jak udělat ze stresové práce práci pohodovou, dalším krokem je prevence – naučit je zabránit tomu, aby psychicky zranitelnější lidé při případném nahromadění vnějších tlaků skončili u přetížených psychiatrů nebo jim zbývalo jen „pomoz si sám“.

Nutno ale dodat, že lidé, kteří nadměrně ventilují své potíže před ostatními, málokdy vyvolávají soucit, spíše nevoli. Ti, kteří skrývají své potíže za obranným valem nesdílnosti, se zase odezvy nedočkají. Porozumění a podpora jsou významným léčivým prvkem. Vnímejte potíže druhého citlivě, ale nenechte se vmanipulovat do role, kdy přeberete jeho kříž na svá bedra.

Autorka se již dvacet let věnuje psychologii práce

Nemocná duše na pracovišti

Důraz na výkonnost v zaměstnání je stále vyšší.

Zaměstnanci se z toho **hroutí, ale tajně.** Aby nebyli odepsáni.

JITKA PAVLÍKOVÁ

Osmadvacetiletá Jana ze severních Čech má vysokoškolský titul a z nabídek zaměstnání si může vybírat. Víc než výše platu ji však zajímá, s kolika lidmi se bude muset denně stýkat. V předchozích zaměstnáních vždy po roce nedostala novou smlouvu, nezvládala totiž stres. Její první pracovní zkušenost ji psychicky poznamenala natolik, že ze sebevědomé mladé dívky je ustrašená hromádka s podlomným zdravím.

„V první práci jsme se lidsky nesešly se šéfovou. Z vysněné práce se stal horor, každá věc, kterou jsem udělala, byla údajně špatně. Chodila jsem do práce vystrašená, domů s pláčem. Partner denně poslouchal mé výlevy, snažil se mě podržet. Po několika měsících jsem omarodila. Špatně se mi dýchalo a vyklubal se z toho zápal plic,“ vypráví Jana.

Její zdraví se nezlepšovalo, až se doktor začal zajímat o její psychický stav. Uhodil hřebíček na

Duševní onemocnění jsou se 17 procenty druhou nejčastější příčinou přiznání invalidního důchodu v ČR a tento podíl stále roste



hlavičku. Neutěšený psychický stav ovlivnil i ten fyzický, což vedlo k neschopence. Podle odborníků, kteří se duševnímu zdraví věnují, není tento případ neobvyklý.

Deprese v práci zhoršují celkové zdraví

„V jednom z našich výzkumů jsme ukázali, že lidé s depresí či úzkostmi mají oproti jiným lidem mnohem vyšší výskyt bolesti, vyššího krevního tlaku a cukrovky. Všichni také víme ze zkušenosti vlastní nebo našich blízkých, že chronický stres zhoršuje naše fyzické zdraví, může vést například k různým kožním onemocněním,“ vysvětluje Petr Winkler, vedoucí výzkumného programu sociální psychiatrie Národního ústavu duševního zdraví.

Stigma brzdí léčbu

Po vyléčení fyzických problémů si Jana našla novou práci. Pochvalovala si nový kolektiv, jenže prv-

Tipy na úspěšnou prevenci stresu v zaměstnání

■ Školení o duševním zdraví, včetně informací o negativních jevech, jako je například šikana.

■ Zkušení personalisté, kteří vyberou na pozici pracovníka odpovídajících schopností.

■ Zaměstnanci otevřeně informování o fungování podniku.

■ Slučitelnost pracovních a rodinných nároků.

■ Příjemné prostředí, rotace pracovních operací, aby práce nezevzrdla.

■ Péče o stárnoucí zaměstnance, nabídka zaměstnání při důchodu.

■ Stálé motivování zaměstnanců.

■ Ankety pracovní spokojenosti a přání pracovníků.

ILUSTRACE SHUTTERSTOCK / ZR

ní stresová situace, se kterou se zdravý člověk běžně vyrovná, s ní opět zatřásla. „Už mi nevěřili ani doma. Že prý jsem si vymýšlela už před rokem a špatná budu já. Nakonec tomu věřím, že je to jen mnou,“ říká Jana.

Po dvou týdnech neschopenky kvůli dýchacím potížím si v práci vyslechla, ať si vybere dovolenou, že s ní nadále nepočítají. Do toho se jí rozpadl vztah. „Jediné, co jsem chtěla, bylo mít fajn práci, fakt jsem se snažila. Teď nemám nic. Začínám znovu, ale nejprve se musím dát dohromady

psychicky,“ je si vědoma mladá inženýrka. Navštěvuje psychologa, koučku, zkusila i kineziologii. K psychiatrovi jít nechce, bojí se, že by se to o ní mohl někdo dozvědět a práci v oboru, ve kterém se všichni znají, už nezíská.

Současná společnost i přes svoji vyspělost totiž psychické selhání považuje za něco nenormálního. Přetrvává názor, že přiznat duševní nemoc znamená konec na společenské i pracovní úrovni. I proto Jana nechce zveřejnit celé jméno ani město, kde žije. Tolik se bojí nepochopení. Při-

tom lidí se stejnými neduhy je mnoho.

„Naše předchozí výzkumy potvrdily, že pouze 19,6 procenta lidí v Česku by bylo ochotných mít za spolupracovníka člověka s duševním onemocněním. Například ve Velké Británii je toto číslo výrazně vyšší – 68 procent,“ upozorňuje Petr Winkler.

Přítom z dalších čísel je patrné, že řada z lidí se s takovými nemocnými na pracovišti setkává. „Podle dat správy sociálního zabezpečení bylo v Česku jen v prvním pololetí roku 2017 ukončeno

22 648 případů dočasné pracovní neschopnosti pro duševní nemoc, které celkově zahrnovaly téměř dva miliony prostonaných dní,“ vypočítává Lucie Kondrátková z Národního ústavu duševního zdraví a dodává, že celkový reálný počet dní v neschopnosti z důvodu duševní nemoci je však vyšší, protože zaměstnanci nechtějí přiznat duševní problémy před zaměstnavatelem.

Stres nesvědčí ekonomice

Přítom právě zaměstnavatel potřebuje, aby jeho zaměstnanci byli v pořádku psychicky i fyzicky. Lidé s duševní nemocí jsou méně produktivní, mají častěji problémy s koncentrací a se schopností se rozhodovat. Pokud navíc svůj stav neřeší, mohou skončit v invalidním důchodu.

I zde jsou čísla neúprosná. Podle dřívější studie Miroslavy Janouškové a dalších odborníků z Národního ústavu duševního zdraví se duševní onemocnění ročně podílí na celkové počtu nově přiznaných invalidních důchodů zhruba 17 procenty a představují nejrychleji rostoucí příčinu pro udělení invalidního důchodu v ČR. Mezi lety 2001 a 2011 se podíl duševních onemocnění mezi příčinami invalidních důchodů téměř zdvojnásobil. Duševní onemocnění jsou druhou nejčastější příčinou přiznání invalidního důchodu v ČR.

Tento problém se dotýká všech vyspělých zemí, proto pro Světový den duševního zdraví, který připadá na 10. října, bylo letošním tématem vyhlášeno duševní zdraví na pracovišti. Odborníci se samozřejmě problematice nezačali věnovat až letos. Česká republika se jako člen Evropské sítě podpory zdraví na pracovišti zapojila do iniciativ zaměřených na duševní zdraví a pohodu na pracovišti v letech 2008 a 2009.

Pohoda na pracovišti

„Vyzvali jsme podniky, aby vyplnili online dotazník duševního zdraví v podniku. Výsledky přinesly informace o tom, jak vytvořit podmínky pro pohodu na pracovišti,“ podotýká Ludmila Kožená z Centra hygieny práce a pracovního lékařství Státního zdravotního ústavu. Základní pravidla nejsou složité: zaměstnavatel má vytvořit dlouhodobý a výpočty podložený plán s očekávanými výsledky. Taktéž dopředu oznámit, jakým způsobem bude hodnotit výsledky, a na jejich základě připravit zlepšující opatření. Neméně důležité je také mezi zaměstnanci na všech pozicích informovat o problematice duševního zdraví.

„Iniciativa může vzejít i od zaměstnanců. Mohou například požádat o instruktáž v technikách zvládání stresu. Je dobré si všimnout podmínek na pracovišti, které způsobují stres, upozorňovat vedení a navrhnout změny,“ dává příklady Ludmila Kožená.

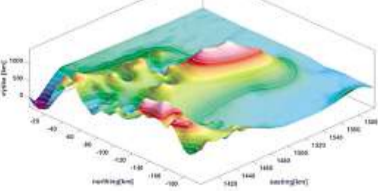
Autorka je spolupracovnicí redakce

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

ZDROJ: ČTK, JET

1 Baterie pro 30 000 domů

■ Stavbu největší lithium-iontové baterie na světě dokončila společnost Tesla na větrné elektrárně v jižní Austrálii. Po dokončení testů bude skladovat přebytečnou elektřinu a dodávat ji do sítě ve špičkách. Pojme energii, kterou spotřebuje 30 tisíc domů za osm hodin.

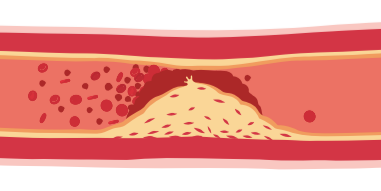


2 Češi „vypočítali“ sopky v Antarktidě

■ Tým z Astronomického ústavu Akademie věd ČR našel v Antarktidě dvě sopky skryté pod příkrovem ledu a sněhu v oblasti jezera Vostok. Vědci jejich polohu určili díky analýze údajů o gravitačním poli Země a jeho lokálních odchylek v daném místě zjištěných družicemi.

3 Rychle stárnoucí cévy

■ Lékárníci z vybraných lékáren Alphega oznámili, že za rok vyšetřili speciálním přístrojem cévy již 17,5 tisíce lidí. U tří čtvrtin byl stav cév („cévní věk“) horší, než by odpovídalo věku. Poškození cév způsobuje nezdravá strava, nedostatek pohybu, kouření či pití alkoholu.



4 Žádná domácí úprava genů

■ Americký úřad pro potraviny a léky (FDA) informoval, že volný prodej souprav, které by umožňovaly lidem, aby zasahovali do své genetické výbavy, je ilegální. FDA se obává rizik spojených se změnami genů, genové terapie povoluje jen při schválených klinických pokusech.

5 Příliš drahý vesmírný dalekohled

■ Externí revize pro NASA ukázala, že připravovaný kosmický infračervený dalekohled WFIRST, který má mimo jiné hledat planety v jiných slunečních soustavách, nebude stát dvě miliardy dolarů, ale dvojnásobek. Komise doporučila omezit vybavení a seřkrat výdaje.

