

**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS  
BIURAS**



**APKLAUSOS „STRESO RIZIKOS VEIKSNIAI  
ĮTAKOJANTYS ŽMOGAUS SVEIKATĄ“  
ANALIZĖ**

Paruošė: visuomenės sveikatos stebėsenos  
specialistė Indrė Čaikinienė

Panevėžys  
2014 m.

## Įvadas

Stresas, tai įtampos būseną – visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, kuriomis žmogaus organizmas atsako į nepalankius veiksnius.

Stresas darbe yra pripažįstamas kenksmingu darbo aplinkos veiksniu, tokiu pat, kaip triukšmas, vibracija, pavojingos cheminės medžiagos. Tai organizmo būseną, kylanti dėl netikėtų nepalankių aplinkybių sutrikdančių darbinę veiklą.

Stresą patiriantys darbuotojai tampa dirglesni, sunkiau susikaupia, sunkiau priima sprendimus, jaučia nerimą, jaučiasi pavargę ir neišsimiegoję, dažniau konfliktuoja, rūko, piktnaudžiauja alkoholiu, narkotikais, dažniau serga.

Stresas – tai psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, kurios galima išvengti ar ją sumažinti. Pozityvus stresas padeda susikonsultuoti veiklai ir pasiekti geriausią rezultatą.

Psichosocialinė rizika ir su darbu susijęs stresas yra viena didžiausių darbuotojų saugos ir sveikatos problemų. Ji turi daug įtakos žmonių sveikatai ir organizacijų bei nacionalinės ekonomikos klestėjimui. Beveik pusės Europos darbuotojų nuomone, stresas yra įprastas jų darbo vietoje, ir jis yra maždaug pusės visų prarastų darbo dienų priežastis. Kaip ir daugelis kitų su psichikos sveikata susijusių dalykų, stresas dažnai suprantamas neteisingai arba jo gėdijamasi. Tačiau jeigu į stresą žiūrėtume kaip į organizacinę problemą, o ne kaip į asmeninę ydą, psichosocialinę riziką ir stresą galėtume valdyti kaip ir bet kurią kitą darbuotojų sveikatai ir saugai kylančią riziką.

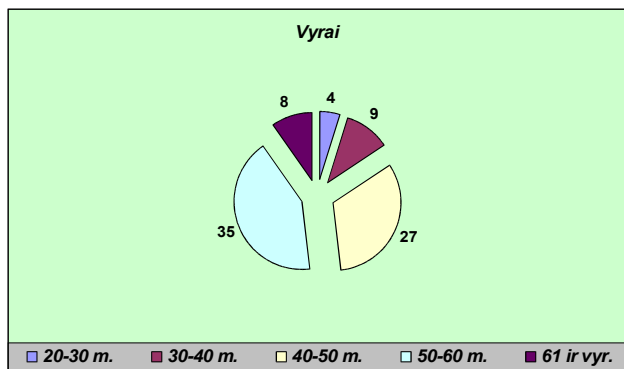
**Apklauso tikslas** – išsiaiškinti streso rizikos veiksnių neigiamą įtaką žmogaus sveikatai.

Apklausa atlikta liepos-rugpjūčio mėnesiais, pasirinkus kiekybinį tyrimo metodą. Apklausoje duomenys rinkti gyventojų apklauso būdu. Respondentų kontingentą sudarė Panevėžio miesto gyventojai. Viso buvo išdalinta 450 anketų, iš kurių 416 sugrįžo. Pasirinktas išdalijamasis anketavimo būdas – tai kai tyrėjas anketą išdalija ir respondentas ją užpildo vietoje arba namuose ir sutartu laiku grąžina tyrėjui. Respondentai buvo parinkti atsitiktinės atrankos būdu. Klausimynas buvo sukurtas visuomenės sveikatos biuro. Viso buvo 11 uždarų klausimų.

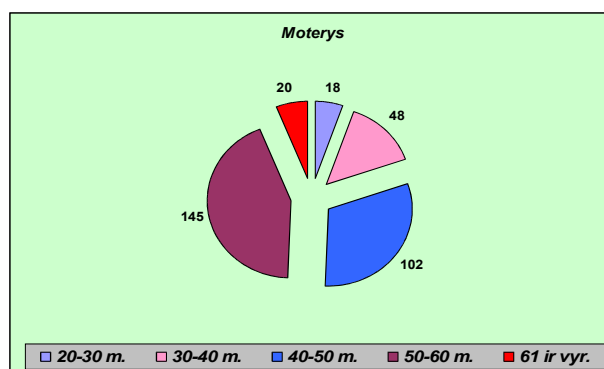
## APKLAUSOS REZULTATAI

Apklausoje viso dalyvavo 416 respondentai, iš kurių buvo 333 moterys ir 83 vyrai. Pagal amžių daugiausiai buvo apklausta 50-60 metų amžiaus panevėziečių, mažiausiai – 20-30 metų amžiaus. (1-2 pav.)

### Apklausoje dalyvavę respondentai



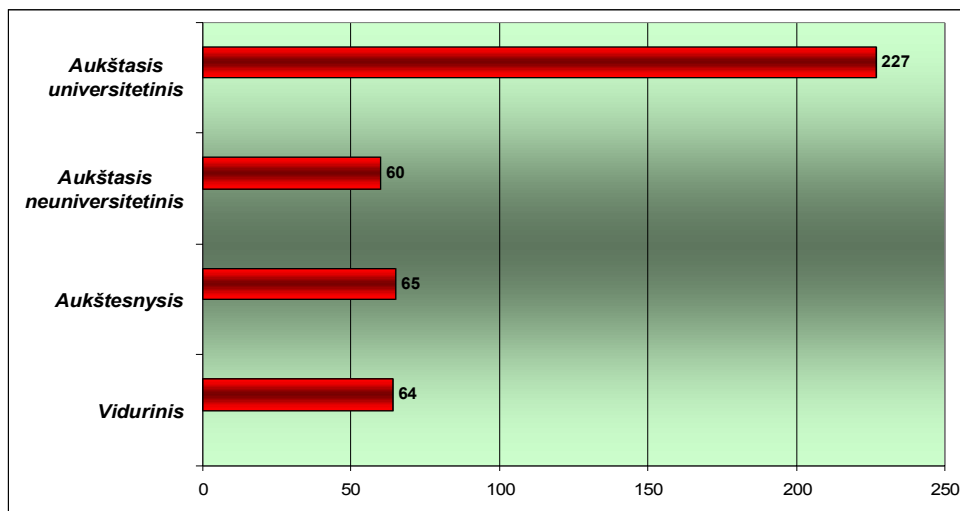
1 pav.



2 pav.

Pagal išsilavinimą apklausoje daugiausiai dalyvavo respondentai turintys aukštąjį išsilavinimą ( 227 gyv.), mažiausiai – aukštąjį neuniversitetinį ( 60 gyv.). (3 pav.)

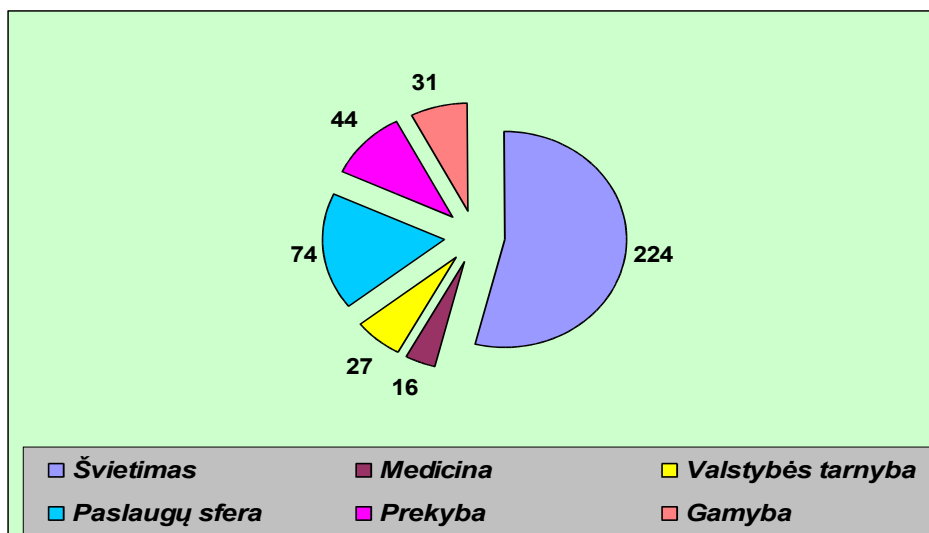
### Respondentų išsilavinimas



3 pav.

Viso buvo daugiausiai apklausta respondentų dirbančių švietimo sistemoje ( 227 gyv.) ir paslaugų sferoje (74 gyv.), mažiausiai – medicinoje ( 16 gyv.) ir valstybės tarnyboje (27 gyv.). (4 pav.)

### Respondentų darbo sfera

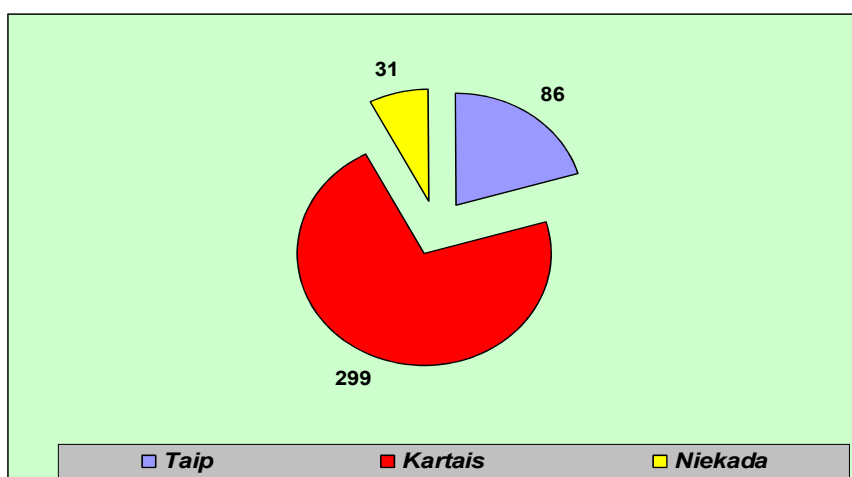


4 pav.

Kiekvienas žmogus stresą priima ir apdoroja skirtingai. Kas vienam gali būti beveik nepakeliama našta, kitas tai priima kaip iššūkį arba stimulą „Jėga“. Dažnai labai svarbų vaidmenį vaidina ir vidiniai, psichiniai procesai, kad situacija būtų priimta kaip stresas.

Todėl visuomenės sveikatos biuras norėjo sužinoti, kiek apklaustų panevėžiečių nuolat jaučia stresą darbe. Apklausos rezultatai parodė, kad 21 procentas apklaustųjų (86 gyv.) visada darbe jaučia stresą. 8 procentai panevėžiečių (31 gyv.) teigė, kad jų darbe streso jie nejaučia niekada. Ir 72 procentai respondentų (299 gyv.) atsakė, kad stresą darbe jaučia kaskart, bet ne visada. (5 pav.)

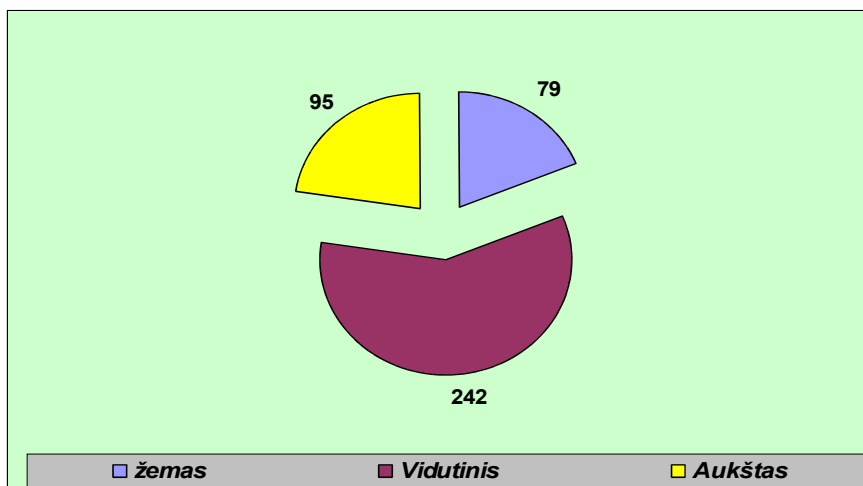
### Ar dažnai jaučiamas stresas darbe?



5 pav.

Paprašius gyventojų įvertinti darbe esančio streso lygį, susumavus atsakymų rezultatus paaiškėjo, kad dauguma t.y 242 respondentai savo stresą įvertino kaip vidutinį. 95 apklaustųjų teigė, kad jų darbe streso lygis yra aukštas. (6 pav.)

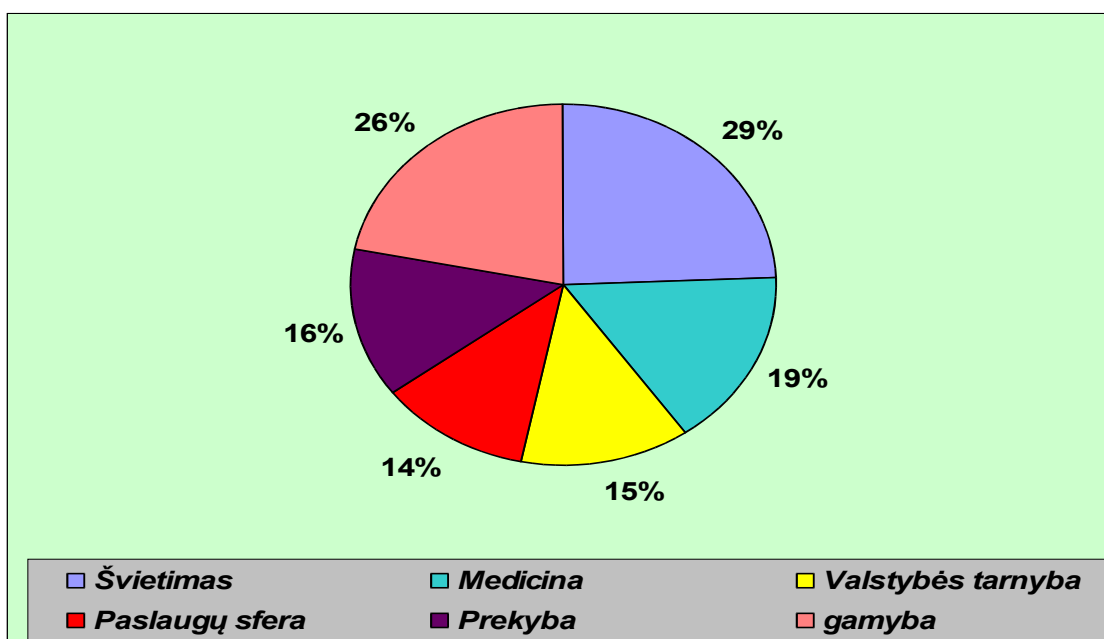
### Respondentų darbe esančio streso lygio įvertinimas



6 pav.

Buvo įdomu sužinoti, kokioje sferoje dirbantieji labiausiai įvertino savo darbe kaip aukštą streso lygį. Paaiškėjo, kad daugiausiai savo stresą kaip aukštą įvertino dirbantieji švietimo sistemoje - 29 proc. ir 26 proc. gamyboje. Mažiausiai – 14 proc. paslaugų sferoje. (7 pav.)

### Darbas, kuriame daugiausia patyria stresą

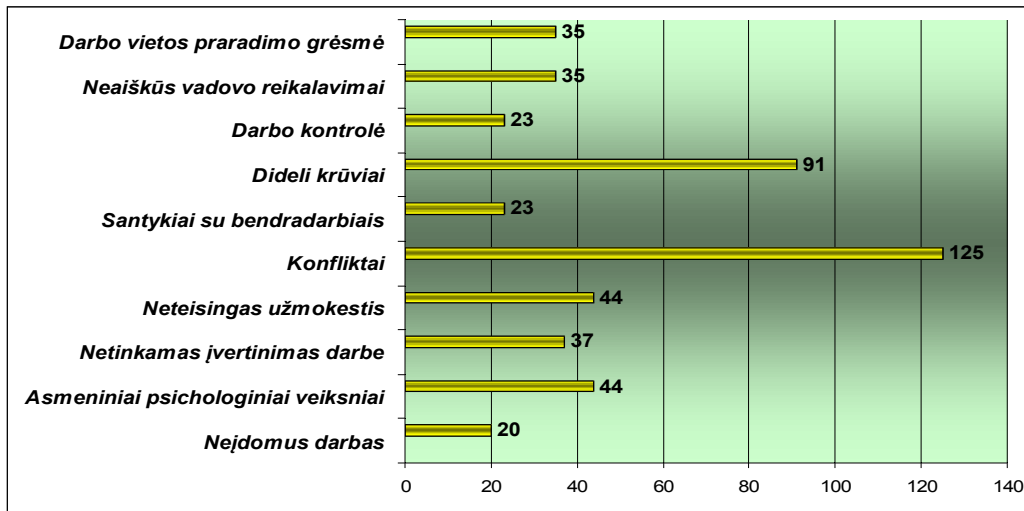


7 pav.

Greitai besikeičiantis šiandieninis darbo ir jo organizavimo pasaulis intensyvina streso problemą: didėjantis pagyvenusių darbuotojų skaičius; darbuotojų skaičiaus mažinimas; didėjantys reikalavimai darbuotojų lankstumui dėl funkcionalumo ir įgūdžių. Neigiamas veiksnys gali būti ir jausmas, kad dirbant nėra galimybių ką nors pakeisti ar nulemti, nuolatinis sėdimas, mechaninis darbas, įtemptas darbo tvarkaraštis. Todėl jei asmuo nesugeba kontroliuoti tokių pokyčių, jis patiria stresą. Į klausimą kokios respondentų nuomonės priežastys daugiausiai sukelia stresą darbe,

paiškėjo, kad dauguma respondentų paminėjo kaip pagrindinę priežastį – konfliktai ( 125 gyv.). Antroje vietoje – dideli krūviai (91 gyv.). Mažiausiai panevėžiečiu atsakė, kad jiems stresą sukelią – neįdomus darbas ( 20 gyv.). (8 pav.)

### Priežastys sukeliančios darbe stresą

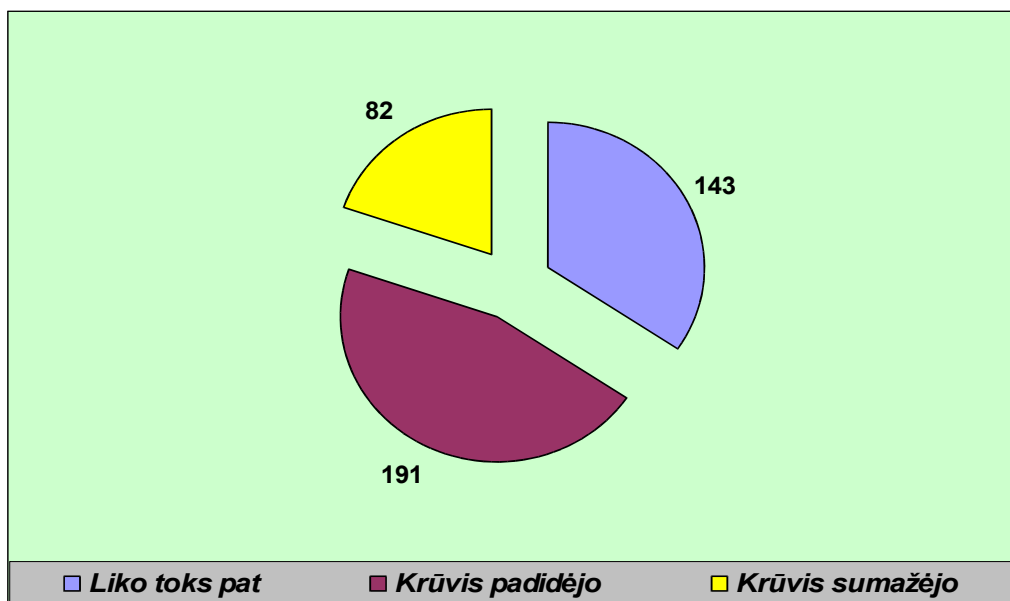


8 pav.

Nuolat didėjantis gyvenimo tempas ir kompetencijos reikalavimai, besikeičiančios darbo sąlygos priverčia žmogų nuolat sukintis darbų verpete. Nepriklausomai nuo įmonės dydžio, dėl per didelio darbo krūvio, riboto užduočių atlikimo laiko, nesutarimų su bendradarbiais, vienas iš trijų kolegų gali patirti stresą darbe.

Apklausoje norėjome išsiaiškinti ar pakito darbo krūviai per paskutiniuosius 5 darbo metus. Sužinojome, kad net 191 respondentas atsakė, kad darbo krūviai padidėjo. 143 apklaustųjų teigė, kad liko toks pat, o 82 gyventojai atsakė, kad jų darbo krūvis netgi sumažėjo. (9 pav.)

### Darbų krūvio pokyčiai

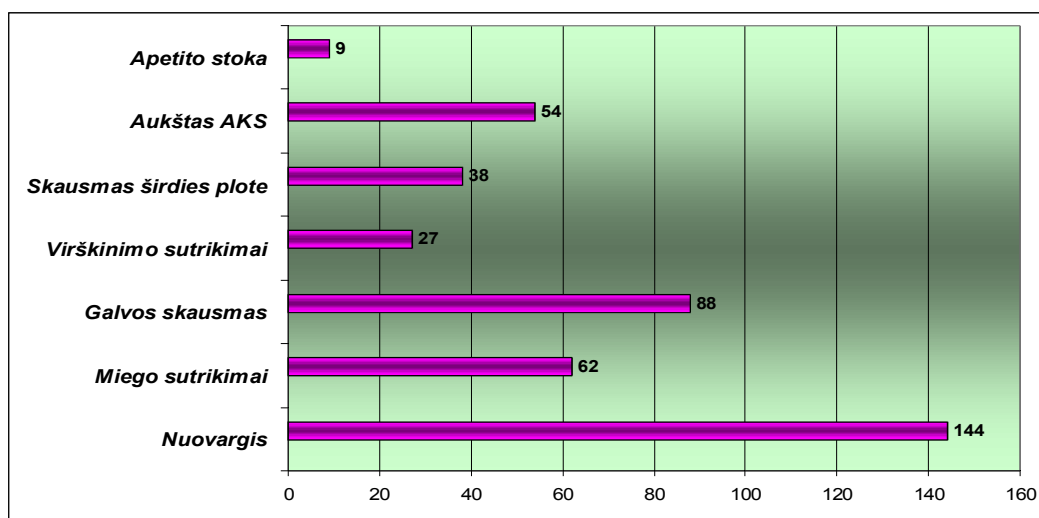


9 pav.

Kai žmogus jaučia stresą jam pasireiškia neigiami organizmo pojūčiai. Ne viename tyrime įrodytas ryšys, kad darbe patiriamas stresas gali sukelti fizinius ar psichinius sveikatos sutrikimus: širdies bei kraujagyslių ligas, miego sutrikimus, depresiją, nuolatinę nerimo būseną, perdegimo sindromą ar net norą žudyti. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros duomenimis, stresas yra antras iš veiksnių, sukeliančių sveikatos problemų darbe ir veikiantis 28 proc. darbuotojų. Daugiau kaip 50 proc. darbuotojų mažiausiai ketvirtį darbo laiko dirba labai greitu tempu arba per daug įtemptai.

Tad vienas iš apklausos tikslų buvo sužinoti kokius žmonės patiria neigiamus pojūčius streso būsenoje. Paaiškėjo, kad dažniausiai žmonės jaučia nuovargį ( 144 gyv.), galvos skausmus ( 88 gyv.) ir miego sutrikimus (62 gyv.). (10 pav.)

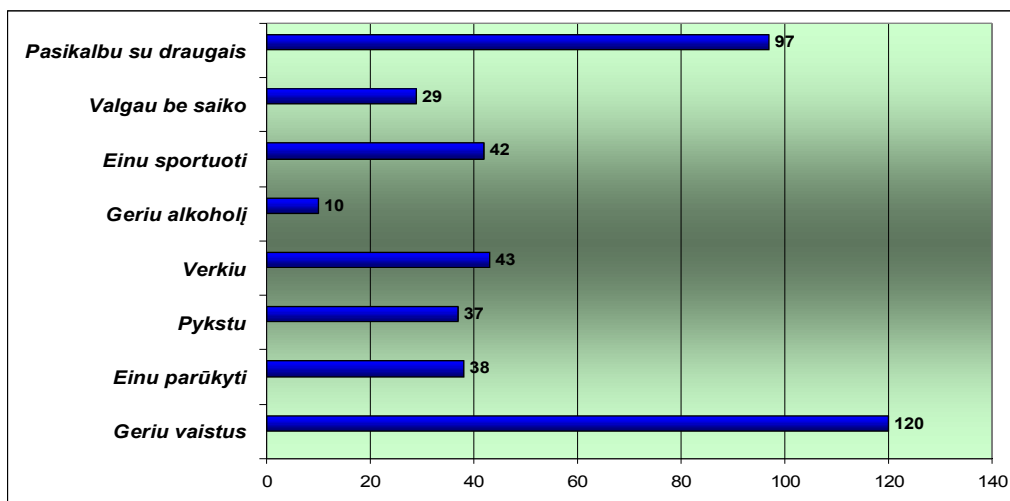
### Neigiami simptomai, kuriuos patiria streso būsenoje



10 pav.

Šiais laikais tikriausiai yra daug būdų galinčių sumažinti stresą bei įtampą darbe ir po darbo. Tad buvo įdomu sužinoti, kaipgi panevėžiečiai kovoja su stresu. Daugiausiai apklausoje dalyvavusių respondentų atsakė, kad jie paprasčiausiai stresui malšinti griebiasi vaistų ( 120 gyv.). Antroje vietoje – pasikalba apie tai su savo draugais (97 gyv.). (11 pav.)

### Kaip kovojama su stresu?



11 pav.

## IŠVADOS:

1. Daugiausiai apklausoje dalyvavo 50-60 metų amžiaus respondentai. Mažiausiai – 20-30 metų;
2. Pagal išsilavinimą daugiausiai buvo apklausta turintys aukštąjį universitetinį išsilavinimą, mažiausiai – aukštąjį neuniversitetinį;
3. Dauguma panevėziečių (t.y. 299 ) stresą darbe jaučia, bet ne nuolatos. Tik 31 respondentas teigė, kad jų darbe stresas nejaučiamas visiškai;
4. Daugiausiai streso lygį darbuose respondentai įvertino kaip vidutinį (242 gyv.). Aukščiausią streso lygį darbe įvertino švietimo sistemos darbuotojai ( 29 proc.) ir dirbantys gamyboje ( 26 proc. ) Mažiausiai stresą patiria paslaugų sferoje dirbantys asmenys ( 14 proc.) ir valstybės tarnyboje (15 proc.);
5. Pagrindinės stresą sukeliančios priežastys yra – konfliktai ( 125 gyv.) ir per dideli darbo krūviai ( 91 gyv.);
6. Per pastaruosius 5 darbo metus dauguma respondentų ( 191gyv. ) teigė, kad darbo krūviai padidėjo;
7. Šiais laikais kasdieniniame darbo ritme dauguma žmonių jaučia nuovargį (144 gyv.), galvos skausmus ( 88 gyv.) ir miego sutrikimus (62 gyv.);
8. Pagrindinė šiuolaikinės visuomenės kova su stresu yra vaistai (12 gyv.) ir pokalbiai su artimais bei draugais ( 97 gyv.);



Kai darbe patiriamas stresas mažina darbingumą, pradeda trukdyti asmeniniame gyvenime bei turi poveikį sveikatai, būtina imtis veiksmų. Pradėti reiktų nuo fizinės ir psichinės sveikatos. Kai pilnai patenkinami mūsų poreikiai, jaučiamės sveiki, esame stipresni ir atsparesni stresui bei galime efektyviau įveikti sunkumus.

### **Patarimai kaip sumažinti darbe patiriamą stresą:**

#### ***Įtraukite į savo dienotvarkę fizinį aktyvumą.***

Reguliarios treniruotės, mankšta ar vaikščiojimas yra nuostabūs streso įveikimo būdai. Įtraukite juos į savo dienotvarkę, net jei šiuo metu tai mažiausiai jus dominančios veiklos. Aerobiniai pratimai – tai veikla, kuri padidina širdies darbą ir priverčia paprakaituoti – yra be galo efektyvi nuotaikos pakėlimo, energijos sužadavimo bei kūno ir minčių atpalaidavimo priemonė. Norint efektyviai nuimti įtampą bei užtikrinti žvalumą ir gerą nuotaiką, užtektų bent 30 minučių aerobinės veiklos kasdien.

#### ***Išsimegokite!***

Patiriamas stresas ir nerimas gali sukelti nemigą, o miego trūkumas įtraukia į begalinį nemigos – streso ratą. Kai esame pailsėję, lengviau kontroliuojame emocijas, aiškiau suvokiame susiklosčiusias situacijas bei lengviau randame racionalius sprendimus. Be to, nakties metu (nuo 22.00 – 2.00 val.) gaminasi melatoninas – geros nuotaikos bei sveikatos garantas. Taigi, pasirūpinkite kokybišku 6.5 - 8 val. per naktį miegu.

#### ***Išmokite atsipalaiduoti.***

Atraskite sau veiksmingiausią atsipalaidavimo būdą. Verta žinoti, jog tiems, kas į stresą reaguoja intensyviau, emocionaliau, vertėtų surasti ramesnį atsipalaidavimo būdą, o tiems, kurie linkę sulaikyti kilusius jausmus – aktyvesnį.

Įtampą padėtų nuimti trumpos pertraukėlės darbo metu. Kas valandą ar daugiau, atsistokite, giliai įkvėpkite, iškvėpkite, pasukiokite pečius ir galvą. Ilgai sėdint įsitempia raumenys bei nereikalingai apkraunamas organizmas.

Atsipalaidavimui pasitelkite visus penkis pojūčius – klausą, regą, lytą, uoslę ir skonį. Išbandykite kas jus nuramina geriausiai – pavyzdžiui rami muzika, gražūs gamtos vaizdai, levandų kvapas, mango skonis ar šaltas daiktas? Turėkite savo darbo vietoje savo atsipalaidavimo pagalbininką ir naudokitės, kai tik jaučiate įtampą.

Ir svarbiausia – mėgaukitės bei nesijauskite kalti, jog skyrėte laiko sau!

#### ***Bendraukite!***

Lietuvių patarlė sako, kad kai pasidalini skausmu su draugu, jis sumažėja, o pasidalinus džiaugsmu – jis padidėja. Dalinkitės su kitais tuo kas jus neramina ir džiugina. Tyrimai rodo, jog žmonės, kurie tiki, kad artimieji ir draugai nepaliks jų nelaimėje, mažiau jaudinasi dėl stresinio įvykio.

***Sumažinkite darbe patiriamą stresą – pasirūpinkite savimi:)***

