

Bílstjóri eða farþegi? Að takast á við streitu í vinnu

Streita vegna vinnu er algeng orsök heilsubreysts hjá starfsmönnum og getur hún haft víðtæk áhrif á starfsmenn og vinnustaðinn allan. Í efnahagsþrengingnum fjölgar streituvöldum í umhverfi okkar, margir glíma við fjárhagsáhyggjur og aðra erfiðleika sem geta gert þeim erfiðara fyrir að takast á við álag í vinnu. Atvinnurekendur geta á margan hátt haft áhrif á streitu innan sinna fyrirtækja, svo sem með góðu skipulagi, hvetjandi umhverfi, opnum samskiptum, hæfilegu vinnuálagi og auknum áhrifum starfsmanna á störf sín. Starfsmenn sem upplifa mikla streitu í starfi ættu þó ekki að sitja og bíða eftir að stjórnendur breyti vinnufyrirkomulaginu. Hver og einn getur tekið ábyrgð á eigin heilsu og til þess eru ýmsar leiðir:

- **Hlé frá vinnu.** Ef þú finnur fyrir auknum streitueinkennum skaltu taka þér stutt hlé, jafnvel fara út og ganga einn hring í kringum bygginguna og anda að þér hreinu lofti. Fáðu samstarfsmann til að leysa þig af ef vinnan er þess eðlis að á því sé þörf.
- **Ná skipulagi á óreiðuna.** Að gefa sér tíma til að skipuleggja vinnuumhverfið eða pappírsvinnuna sem bíður veitir yfirsýn og minnkar þá tilfinningu að maður ráði ekki við aðstæður. Að gera verkefnalista og merkja við það sem er lokið hjálpar einnig til.
- **Tala um vanlíðan.** Með því að tala um það sem veldur streitu eða vanlíðan getur maður minnkað þessar neikvæðu tilfinningar. Finndu einhvern sem þú treystir á vinnustaðnum og ræddu þessa hluti.
- **Samkennd á vinnustað.** Sýndu vinnufélögum samkennd og ræddu við þá um líðan þeirra. Að vita af vinnufélaga sem hægt er að leita til ef eitthvað bjátar á hefur góð áhrif á líðan.
- **Gaman í vinnunni.** Segðu brandara eða skemmtilega sögu þegar vinnufélagarnir eru að taka hluti of alvarlega. Skipulegðu skemmtilega atburði í vinnunni s.s. vinavíku, þemadaga eða annað sem eykur gleðina í starfsmannahópnum. Hlátur hefur ótrúlega streitulosandi áhrif.
- **Raunsæar áætlanir.** Þrátt fyrir langan vinnudag getum við aðeins komið ákveðið miklu í verk á þeim tíma. Ekki setja þér óraunhæf markmið um hverju þú vilt afkasta – slíkt veldur bara vonbrigðum og aukinni streitu.
- **Enga fullkomnunarárættu.** Ef þú ert ein/n af þeim sem rýnir í öll smáatriði og ferð oft yfir sömu hlutina til að tryggja að þeir séu 100% eða helst 150% þá verður þú að hætta því núna. Gerðu þitt besta og láttu þar við sitja.
- **Jákvæð hugsun og jákvætt viðhorf.** Forðastu neikvæðni og svartsýni, slíkt dregur úr allri orku og áhugahvöt. Ef samstarfsmaður mætir þér á ganginum en lítur varla á þig né heilsar getur það verið af því að hann „þolir þig ekki“, „er móðgaður út af einhverju sem þú sagðir í gær“ EÐA „hann er að flýta sér“, „er

annars hugar vegna mikils álags á honum“. Veldu þér það viðhorf sem er þér gagnlegt !

Auk þessara þátta sem við getum haft áhrif á í vinnunni er mikilvægt að við hlúum vel að okkur sjálfum utan vinnu:

- **Rækta fjölskyldu og vini.** Flest eigum við vini og fjölskyldu sem okkur þykir vænt um. Njótum samveru með þeim í frístundum, förum í heimsóknir eða hringjum í þá sem eru okkur næst. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í lífi barna sinna, gefum okkur tíma til að sinna þeim og finnum hvernig áhyggjum léttir þegar við gleymum okkur í leik með þeim.
- **Góð næring.** Borðum reglulega, höldum blóðsykrinum jöfnum með því að borða minni máltíðir oft. Höfum fjölbreytni í fæðunni og forðumst skyndibita.
- **Hreyfing.** Stundum reglulega hreyfingu, að lágmarki þrisvar sinnum í viku. Hreyfing þarf ekki að taka langan tíma. 20 mínútna ganga á dag hefur heilsueflandi áhrif og eykur mótstöðu við streitu.
- **Góður nætursvefn.** Svefn sem veitir fulla hvíld er merki um jafnvægi og heilbrigði. Góð hvíld er nauðsynleg til að geta tekist á við álag í dagsins önn.
- **Nota áfengi í hófi eða sleppa því.** Það er algengt að fólk leiti í áfengi þegar það glímir við mikið álag. Ofnotkun áfengis eykur á vanlíðanina og hefur jafnframt neikvæð áhrif á svefn.
- **Setja markmið í lífinu.** Misstu aldrei sjónar á draumum þínum, þeir gefa lífinu tilgang.

Flest höfum við einhverja ávana sem gera okkur erfiðara fyrir að takast á við álagið, sem er víða mikið á vinnumarkaði í dag. Ef við náum að brjóta upp eigið vanamynstur og fylgja því sem hér hefur verið sett fram ættum við að ná betri stjórn á streitunni og upplifa vellíðan í vinnunni.

Sveina Berglind Jónsdóttir

Sálfræðingur / sérfræðingur hjá VIRK