

Trudno sobie wyobrazić życie bez pracy – niestety dla większości Polaków okazuje się ona częstym źródłem stresu. Aż 72% pracujących Polaków doświadcza stresu związanego z pracą każdego tygodnia. Taka dawka nerwów może mieć konsekwencje dla naszego zdrowia. Niektórymi z objawów przewlekłego stresu są: bezsenność, obniżona odporność czy problemy z sercem, a nawet migreny. Dla prawie 1/5 pracowników (19%) wykonywany zawód jest codziennym źródłem niepokoju, podczas gdy 33% odczuwa zawodowy stres nawet 2-3 razy w tygodniu. Co więcej, aż 20% badanych przyznaje, że nie potrafi przetrwać tygodnia bez choćby jednego trudnego dnia. Wnioskiem rzucającym nieco optymizmu na sytuację kondycji psychicznej pracowników jest fakt, że nieco ponad jedna czwarta pracowników doświadcza stresu związanego z pracą tylko 1-2 razy w miesiącu bądź rzadziej (28%). Co zatem najczęściej niepokoi nas w związku z wykonywanym zawodem i jak możemy sobie z tym radzić?

Zbyt niskie wynagrodzenia i zbyt wysoka presja

Najsilniejszym czynnikiem generującym stres wśród pracujących Polaków nadal pozostaje poziom wynagrodzenia - przyznaje to aż 61% z nich. Nie ma w tym niczego dziwnego, w końcu wysokość zarobków bezpośrednio wpływa na poczucie bezpieczeństwa. Możliwość podejmowania decyzji życiowych bez presji finansowej to niedoścignione marzenie wielu – tylko 3% badanych nie stresuje się pieniędzmi w ogóle. Niewiele mniej osób, bo 56%, jako czynnik wywołujący u nich silny lub bardzo silny stres wskazuje dużą presję na wyniki zawodowe. W przestrzeni publicznej wiele mówi się o konsekwencjach zdrowotnych zbyt dużego nacisku na podwładnych, jednak jak widać, edukacja w tym temacie jest nadal potrzebna. Tylko 4% z nas temat ten nie stresuje wcale. Jednak inne czynniki, takie jak nadmiar zadań i nadgodzin, brak możliwości rozwoju oraz niewłaściwa atmosfera w pracy również mocno obciążają pracowników – odpowiednio 49%, 46% i 45% osób wskazało na te problemy jako silne czynniki stresowe. Co zaskakujące, warunki w miejscu zatrudnienia negatywnie wpływają na samopoczucie aż 43% pracujących, a brak pracy zdalnej na 33% z nich.

Presja w pracy od dawna jest problemem

Zdaniem zestresowanych pracowników ich problemy trwają od dłuższego czasu. Aż 38% respondentów przyznało, że odczuwa stres związany ze swoją pracą od ponad pół roku, podczas gdy 31% nie jest w stanie określić, od jak dawna czuje tę presję. Prawie co czwarta osoba (23%) wskazuje, że problemy te utrzymują się od kilku miesięcy, a kolejne 8%, że krócej niż miesiąc.

Monitoring poziomu stresu to podstawa

Z badań wynika, że aż 84% respondentów przyznaje, że nigdy nie sprawdza swojego poziomu stresu. Warto to zmienić, bo jego kontrolowanie pomaga rozpoznawać czynniki, które go wyzwalają. Im szybciej będziemy je zauważać, tym lepiej będziemy mogli przeciwdziałać krótko- i długofalowym efektom podenerwowania i niepokoju. Doskonałymi narzędziami posiadającymi zaawansowane funkcje pomiaru stresu są smartwatche.

- Zegarek przez całą dobę zapisuje zmiany poziomu stresu, co obiektywnie pokaże czy jesteśmy zestresowani czy nie. Analiza danych dobowych umożliwi również powiązanie raptownych wzrostów z wydarzeniami, które miały miejsce o konkretnej godzinie danego dnia. Dzięki temu dowiemy się jakie sytuacje powodują u nas wzmożone napięcie, a także jakie są ich negatywne objawy, np. przyspieszone tętno czy problemy ze snem. To pozwoli nam odpowiednio reagować – zbudować zdrowe nawyki, a w razie potrzeby wyeliminować z naszego życia główne źródła stresu – mówi Dorota Rakowska, Marketing Director w Huawei CBG Polska.