

Delo z računalnikom kot vzrok za stres

Working with Computer as a Stress Factor

Nevenka Novak

Srednja šola Jesnice, Ulica bratov Rupar 2, 4270 Jesenice, Slovenija
nevenkanovak@siol.net

Povzetek

Na poti v elektronsko revolucijo je veliko ljudi obsedelo za pisalnimi mizami in računalniki. Marsikdaj je bilo prihranjeno veliko dragocenega časa. Kljub skokovitemu napredku na posameznih področjih, pa je razvoj prinesel določene težave in slabe strani. Več urno mirovanje brez prekinitev pogosto povzroča glavobol, razdražljivost, živčnost, napetost, utrujenost, bolečine ter različne poškodbe. Sodobni čas le malokdaj dopušča trenutke za sprostitev. Nenehno prinaša nove obremenitve in pritiske, ki v nas povzročajo stres. Ta ni vedno negativen, kakšen je, je odvisno od posameznika, ki je pod stresom. Pri vsakem pa je nekje meja, kjer se „dober“ stres prevesi v negativnega. Na delovnem mestu se moramo truditi, da zaradi pretirane vestnosti ne postanemo žrtev stresa. Večkrat si vzemimo minuto ali dve časa. Počivajmo ter sprostimo svoje telo. Ne mislimo na nobeno stvar (meditirajmo/sanjarimo). Če imamo možnost, izkoristimo svoj odmor za kratek, umirjen in sproščujoč sprehod, brez večjih fizičnih naporov.

Ključne besede: Elektronska revolucija, stres, stres in delovno mesto

Abstract

On our way to electronic revolution lots of people have reduced their active lives to sitting at their desks and computers. Thus lots of precious time has been saved. Despite the lively progress in some areas, the fast development has brought about some difficulties and disadvantages. Being stationary for more headache, anxiety, nervousness, tension, exhaustion, pains and various medical problems. The modern times rarely leave time for relaxation. New responsibilities, duties and pressures keep coming into people's lives, and they all cause stress. However, stress is not always negative, its kind depends on the individual himself. But there is always a border, where 'good stress' transforms into the negative stress. At our work environment we should be aware that being too meticulous and fussy about details might turn us into victims of stress. Every day we should take a minute or two of our time to rest and relax. We should empty our minds, stop thinking about anything (meditate/day-dream) If we have the possibility, we should spend our break for calm and relaxing walk, without greater physical efforts.

Keywords: Electronic /virtual revolution, stress, work environment

UVOD

Vsak dan tvorimo besedila. Drugim želimo predstaviti svoje znanje, jih prepričati o svojem mnenju, izraziti svoje občutke, poizvedovati po njihovih stališčih ipd. V sodobnem času si ne moremo

predstavljati življenja brez računalnikov in podobnih pripomočkov, ki nam omogočajo hitrejši dostop do informacij.

Hitri razvoj različnih tehničnih pripomočkov, preko katerih vsakodnevno sprejemamo besedna in nebesedna sporočila, je prinesel poleg pozitivnih posledic tudi negativne. Večurno sedenje in koncentracija ob spremljanju podatkov vplivata na naše fizično ter psihično počutje. Rešitev je v prilagoditvi delovnega mesta.

Ne smemo se slepiti, da naše telo ni izpostavljeno raznim nevarnostim. Psihični problemi, ki so rezultat dalj časa trajajočega dela pred računalnikom, se kažejo kot povečana razdražljivost, slaba koncentracija, živčnost ipd. To so tipični sindromi, ki se pojavljajo pri stresu. Zato naj bo delo oblikovano čim bolj pestro in če je le možno, se izogibajmo časovnim pritiskom.

KAJ JE STRES

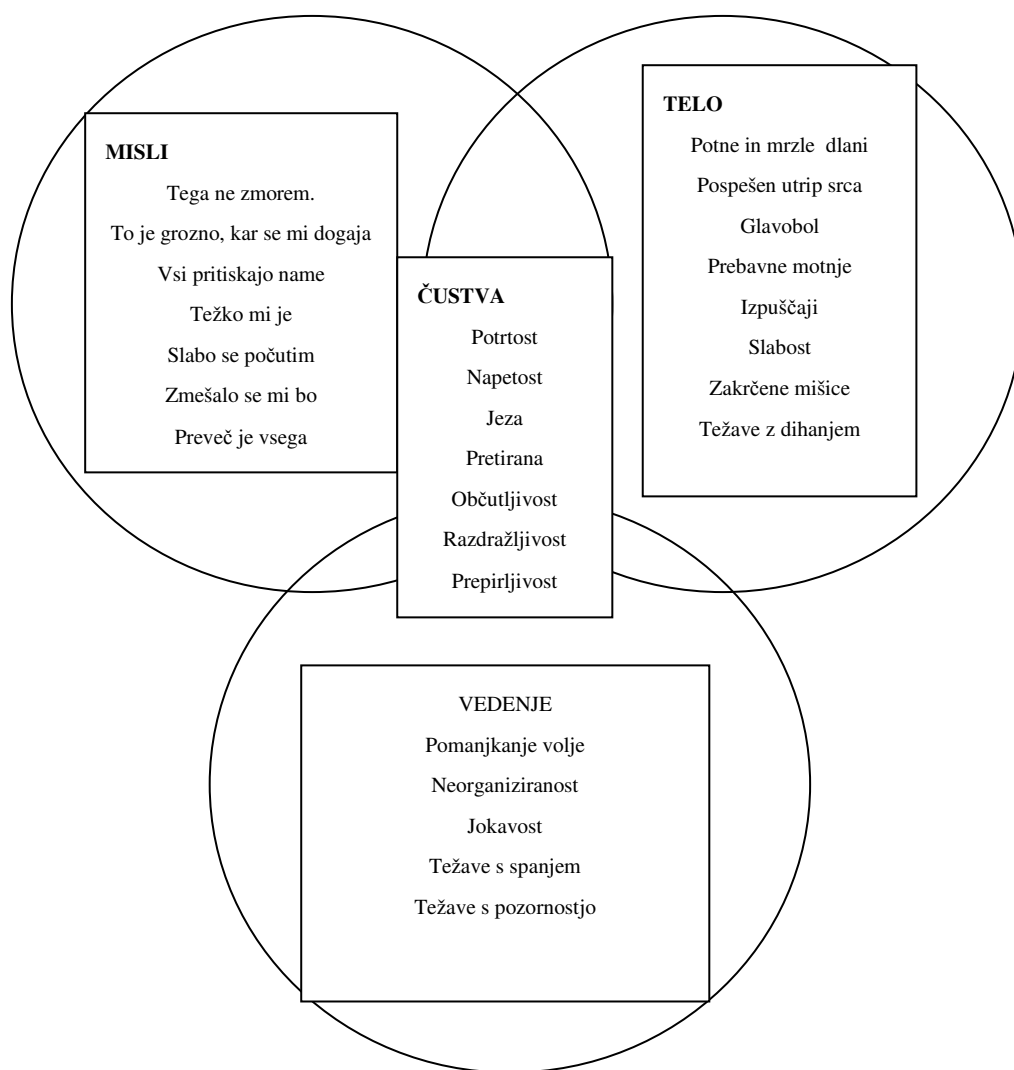
Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je normalno odzivanje na to dogajanje.

Stresni dejavniki niso za vse ljudi enaki in enako rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, okoliščine in okolje v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo.

Nekateri ljudje so zelo občutljivi za stres in jih že razmeroma majhen pritisk močno prizadene. Drugi pa so sposobni prenesti velikanske pritiske brez negativnih posledic. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Težava nastane, ko je stresnih situacij preveč, so premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih lahko vodi stres v različne motnje (prebavne, srca in ožilja, duševne ipd.).

SIMPTOMI STRESA

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti. Zmanjša se pozornost. Posameznik je nekoliko zmeden in ima občutek, kot da ne more povsem dojemati, kaj se dogaja okoli njega. Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema. Ta pripravlja telo na "boj ali beg". Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost, ki pa lahko posameznika za krajši čas ohrmi.



Slika 1: Simptomi stresa

Slika 1 prikazuje sklope simptomov stresa in njihovo prepletanje. Sklopi so prikazani kot trije krogi, ki se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega. Oseba je ujeta v krog simptomov.

OBVLADOVANJE STRESA

Stres moramo najprej prepoznati in ga nato priznati. Šele potem ga lahko začnemo obvladovati. Ljudje, ki ocenjujejo stresno situacijo kot nekaj, kar lahko nadzorujejo, so uspešnejši in postanejo pod njegovim vplivom celo dejavnejši. Nastalo situacijo obrnejo sebi v prid. Dvigne se motivacija, poveča učinkovitost, zbranost ter ugodje.

STRES NA DELOVNEM MESTU

Ko govorimo o ljudeh, ki doživljajo pritisk na delovnem mestu, mislimo največkrat na šefe, na direktorje in druge, ki imajo preveč odgovornosti. Res je, da ljudje na vplivnih položajih trpijo zaradi stresa, pa je prav tako res, da imajo stresne bolezni tudi njihovi podrejeni.

Delavce marsikje obravnavajo kot objekte. Občutek anonimnosti in zavest, da nisi nič več kot številka, je že obremenitev. Delo postane potrebno zlo. Želja, da bi bili pri delu uspešni in da bi našo uspešnost opazili tudi drugi, dobiva v sodobni družbi nevarne razsežnosti. Marsikdo med nami takšne pritiske doživlja že zelo zgodaj in ga spremljajo vse življenje.

KAJ POVZROČA STRES NA DELOVNEM MESTU?

- Časovni pritisk in prehitro tempo dela z neodložljivimi termini.
- Slaba organizacija dela, pomanjkanje informacij, nepoznavanje svoje vloge in odgovornost na delovnem mestu.
- Nezmožnost organizacije ali spremembe svojega dela.
- Fizične obremenitve in prostorska omejenost.
- Monotonost, preprostost in enoličnost gibov.
- Nočno delo, delo s strankami in izolirano delo brez sodelovanja sodelavcev in nadrejenih.
- Napake ter spodrsaljki niso dovoljeni in so kaznovani.

Dolgoročno takšna situacija vpliva na posameznikovo zdravje in zmogljivost. Stres poslabša naše počutje in čez čas lahko zbolimo. Negativno vpliva na našo delovno sposobnost in produktivnost, ki sta zaradi daljšega delovanja stresa manjši.

Telesne in psihične obremenitve se spreminjajo. Oblike stresa na delovnem mestu so t.i. mobing ali grožnje nadrejenih zaposlenim delavcem. Vedno več je nasilja (spolno nadlegovanje, telesno nasilje, psihični pritiski ipd.), nesreč s telesnimi poškodbami in posledičnimi psihičnimi težavami.

Stresna ogroženost je velika, kadar delovna situacija zahteva naslednje pogoje:

- preveč dela;
- malo samostojnosti
- nezahtevna dela pri visoki kvalifikaciji;
- malo podpore kolegov, sodelavcev in nadrejenih;
- neustrezne delovne pogoje.

NEKAJ NASVETOV ZA PREMAGOVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU

- Na delovnem mestu si pomagajte z dihanjem oz. s programi, ki vas vodijo do tega.
- Delo prekinjajte z rednimi odmori. Gibajte se in sicer tako, da hodite po stopnicah, do delovnega mesta, na kosilo, med telefoniranjem ali pa delate vaje ipd.
- Privoščite si redne odmore oz. dopuste (tedenske, letne).
- Vsakih trideset minut vstanite, se pretegnite in sprostite mišice.
- Organizirajte svoj čas (razvrstite naloge po pomembnosti; dnevni načrt dela ipd.).
- Vzemite si dovolj časa za vsako nalogo.
- Priskrbite si vse informacije potrebne za delo.
- Zastavite si dosegljive cilje.

- Zavračajte nestvarne zahteve.
- Dogovorite se za sprejemljive roke za izpolnitev obveznosti.
- Vedno in povsod razmišljajte pozitivno.
- Bodite v dobrih odnosih s sodelavci.
- V konfliktnih situacijah ohranite mirno kri in argumentirajte svoje odločitve.
- Naučite se reči 'NE' vsemu, kar ne boste zmogli oz. ni vaše delo.
- Probleme sprejemajte kot izzive, ne kot grožnje.
- Sprostite se in si vzemite nekaj minut zase. Meditirajte, sproščajte se s pomočjo računalnika (prijetno ozadje na zaslonu), igranjem nestresnih iger, izberite možgansko masažo (brainwave entertainment) ali sanjarite. Pri slednjem je pomembno, da razlikujemo med sanjarjenjem in fantaziranjem (o spolnosti), ki je sicer zdravo, a v tem primeru ne sproščujoče. Dokaz, da telo med sanjarjenjem počiva, je znižan srčni utrip.

KAJ IMAJO S TEM RAČUNALNIKI?

Privzgojite si dobre navade, ki se bogato obrestujejo. Za uporabnike računalnikov je pomembno, da se zavedajo, da je delovno okolje dobro zasnovano, pri čemer je ključnega pomena tudi primerno ravnanje med delom ter pravilna drža. Zato je pri delu pomembno:

Sedenje

Ni dovolj da samo vzravnano sedite. Večkrat med delom vstanite, se sprehodite ter menjajte držo telesa, da se ne zasedite.

Če med delom z računalnikom telefonirate, nikoli ne držite telefonske slušalke med ramenom in ušesom, saj tako pretirano napenjate vratne mišice. Pogovarjajte se s pomočjo zvočnika ali slušalke.

Odmori

Privoščite si več kratkih odmorov kot manj daljših. Med odmori delajte raztezne vaje, si prinesite skodelico kave, opozorite sodelavce na kako nalogo a ne delajte v času namenjenem za malico ali kosilo.

Raztezanje

Delajte redne raztegovalne vaje. Nekateri so zelo enostavne kot npr. kroženje z rameni, zapestji, glavo, stresanje in valovanje rok ali krčenje dlani ter pesti ipd. Vaje delajte počasi in jih prilagajajte svojim sposobnostim ter zmoglostim.

Miška

Miško kupite za svojo velikost roke. Ta mora biti ob njeni uporabi sproščena, zato jo vodite narahlo. Pri tem premikajte celo roko v komolcu ali rami, ne le v zapestju. Imejte jo čim tesneje ob tipkovnici in NE naslanjajte zapestja ob podlago. Ne delajte z mrzlimi rokami, saj so tako obremenjene nepripravljene mišice in ne uporabljajte elastičnih trakov za zapestja, ker jih preveč stisnejo. Prilagodite miško svojim potrebam a čimveč dela opravite na tipkovnici.

Tipkovnica

Delajte čim bolj enakomerne in ritmične gibe ter na tipkovnico pritiskajte mehko, da ne obremenjujete prstov. Pri tem pazite na pravilen položaj roke. Danes pa vas pri delu lahko razbremenijo napredni programi, ki prepoznavajo glas in tipkajo po nareku a so na slovenskem trgu žal še nedostopni.

Zaslon

Povečajte velikost pisave na zaslonu. Pazite na vir svetlobe in oči. Obračajte se stran od ekrana, mežikajte, polagajte ogrete dlani na zaprte oči in se sprostite, hodite na redne preglede oči ipd.

Omejite uporabo računalnika

Dela ne nosite domov. Doma čas preživljajte aktivno, stran od računalnika. Ne odgovarjajte na vsa prejeta sporočila. Ne sodelujte pri vsaki stvari. Če odgovarjate, odgovore skrajšajte. Vstanite, odidite k sodelavcu in se z njim pogovorite, namesto da mu pošiljate E-pošto.

E-pošta je povečala produktivnost podjetij a na drugi strani povzroča stres na delovnem mestu, saj zmanjšuje produktivnost. Torej se naučite smiselne uporabe le te.

Kaj lahko še spremenite?

Zagotovite, da je prostor, v katerem je računalnik, dobro prezračen, saj lahko iz plastike in drugih snovi izhlapevajo substance, ki nekaterim povzročajo glavobole ali sorodne težave. Bodite pozorni na to, kar vam pove vaše telo. Če čutite bolečine ali nelagodje, poiščite ustrežnejši položaj ter se posvetujte o tem tudi s svojim zdravnikom. Danes imamo na voljo za zmanjševanje stresa različne pripomočke kot so: psihološke tehnike (sprostitvene tehnike), zdravila naravnega izvora (npr. Persen) in sintetična zdravila (benzodiazepinin).

Delodajalci bi morali misliti tudi na zagotavljanje nizkostresnega okolja. Visoka mera stresa pripomore k bolj napetemu vzdušju, v katerem so gibi napeti ter odsekani in se tako povečuje možnost za poškodbe. Zato je pomembno, da se naučite sproščati. Delovno okolje si uredite tako, da vam je v njem udobno. Toda zavedati se je treba, da enega samega 'pravega' položaja ni, saj ima vsak uporabnik drugačne zahteve.

ZAKLJUČEK

Sodobni čas in številne spremembe v našem življenju prinašajo nevšečnosti, ki vse bolj ogrožajo človeško zdravje. Sodobni človek nosi velika bremena. Priganja sebe in tiste, ki ga obdajajo. Prej ali slej se pojavijo težave. Posameznik marsikdaj izgublja svoj čas in energijo za tiste vzroke stresa, na katere ne more vplivati (npr. pojav bolezni, premestitev na drugo delovno mesto, smrt družinskega člana, nerazumevanje v družini ipd.). Bolj smiselno je, da se posvetimo sebi, družini in prijateljem. Svojo pozornost usmerimo v čim boljše lastno počutje in razmislimo, kaj res lahko storimo in spremenimo.

LITERATURA

[1] TYRER, Peter: Kako živeti s stresom; [prevedla Dunja Kalčič].-Mladinska knjiga, Ljubljana, 1987, str. 7-95.

[2] LINDEMANN, Hannes: Avtogeni trening: sprostitve v stiski: pot k sprostitvi, boljšemu zdravju, večji storilnosti; [prevedel in s posebnim dodatkom dopolnil Lev Milčinski].-5. izd.-Cankarjeve Založba, 1988, str. 5-176.

[3] COLEMAN, Vernon: Stres in vaš želodec; [prevedla Irena Kovačič].-Mladinska knjiga, Ljubljana, 1987, str. 6-75.

[4] ANDERSON, Bob: Raztezanje za računalnikom in pisalno mizo; ilustracije Jan Anderson; [prevod Marjan Furlan].-Mavrica, Celje, 1998, str. 2-101.

[5] KODELJA, Marjan, BANOVIĆ, Zoran, Stres- je kriv računalnik, Moj mikro, 2007, 5 [5. maj 2007], http://www.mojmikro.si/v_srediscu/razkritje/stres-je_kriv_racunalknik.

[6] KODELJA, Marjan, BANOVIĆ, Zoran, Sproščanje napetih živcev ob računalniku, Moj mikro, 2007, 5. [5. maj 2007], http://www.mojmikro.si/v_srediscu/razkritje/sproscanje_napetih_zivcev_ob_racunalkniku.

- [7] ANGELA, Pivka, S. : Stres na delovnem mestu, revija Kapital, letnik XVI (411), 2007, str. 74-75
- [8] KOGOJ, Tina, Poškodbe pri delu z računalnikom, 2.del, <http://www.slo-tech.com/clanki/04013/-44KB> 24.02.2008.
- [9] KOCJANČIČ, Petra, Presneti računalnik, delaj, šef ne bo čakal!!!, Cosmopolitan Slovenija-Zdravje november 2007, zadnja sprememba [2008.02.18.00:28:56], [http:// www.cosmopolitan.si/zdravje/ko](http://www.cosmopolitan.si/zdravje/ko) te pretresa stres.

*Moje ime je **Nevenka Novak**. V letih 1983-1987 sem končala SŠPRNMU (Srednja šola pedagoško računalniške in naravoslovne usmeritve). Na Filozofski fakulteti v Ljubljani sem zaključila študij slavistike in pedagogike ter si na UP Turistica-Visoka šola za turizem pridobila Certifikat o nacionalni poklicni kvalifikaciji (turistični animator/turistična animatorka). Obiskovala sem razne seminarje z različnih področij in se vključevala v timsko delo v okviru šolskih, izvenšolskih ter turističnih dejavnosti. Leta 2008 pa sem se udeležila tudi mednarodne konference s področja informatike v Beogradu.*

*My name is **Nevenka Novak**. During 1983-1987 I attended Grammar School (of Pedagogical, Natural and Computer Science). I am graduated from Slovenian language and Pedagogy at the Faculty of Arts at the University of Ljubljana. I obtained a national certificate for touristic guide and animator at UP Turistica – College of Tourism. I have attended several seminars from different subjects and have participated in team work in terms educational as well as tourism activities. In 2008 I attended international conferences in information technology in Belgrade.*