



Stressile tuleks jaole saada enne, kui sellest kujuneb depressioon või läbipõlemissündroom.

# Stress töö ja mida see kaasa toob

## Stress on organismi pingeseisund, mille on põhjustanud välis- või sisekeskkonna tegurid.

Kui psüühilist ja füüsilist tasakaalu taastada ei õnnestu, võib tekkida depressioon, läbipõlemissündroom või muu tervisehäire.

Tööstressi tekitavad näiteks oht kaotada töökoht, halvad töötingimused, suurenev töökoormus ja töötamise kiirus, liialt rasked tööülesanded, suur vastutus ja halb psühhokliima. Ka ootamatud muudatused töökohal, eriti kui neid töötajatega eelnevalt ei arutata, põhjustavad stressi.

Sageli kardetakse, et tööoskused võivad uute nõudmiste korral napiks jääda.

Üha sagedamini saavutab töö inimese üle võimu. Samas jäävad tagaplaanile suhtlemine pereliikmetega, puhkus, hobid ja meelelahutus.

Pidev töötamine võib olla tingitud ka soovist kiiresti rikastuda, samuti hirmust konkurentsist teistest maha jääda.

## Depressioon langetab stressitaluvust

Stressist võib areneda depressioon. Selle tähtsamad sümptomid on: masendunud meeleolu, suutmatus millestki rõõmu tunda, unehäired, suukuivus, söögiisu muutused (kehakaal kas tõuseb või langeb), ebamäärased valud, keskendumisraskused (nt telerit vaadates, raamatut lugedes), alaväärsustunne, huvi kadumine seksi vastu, lootusetuse tunne, isegi surmamõtted.

Mida varem depressioon ära tunda, seda paremini ja kiiremini on lootust tõvega toime tulla. Terviseprobleeme ei maksaks varjata hirmust töökohast ilma jääda.

Depressiooni üks esimesi tunde- märke on see, kui stressitaluvus langeb – varem rahulik inimene ärritub

tavalisest enam ja isegi äärmiselt tühiste asjade korral. Depressioon võib inimese pikaks ajaks tasakaalust välja viia ning oluliselt halvendada tema elukvaliteeti ja töövõimet.

Stressist võivad sügeneda psühhosomaatilised haigused, näiteks kõrgvererõhk, tübi ja haavandtübi. Pidev pingeseisund soodustab ka südame isheemiatõve ja -infarkti teket.

## Läbipõlenul kaovad jaks ja lootus

Nii füüsilistel kui ka vaimsetel võimetest on piirid. Nende pideval ületamisel võib tekkida psüühiline üleväsimus – läbipõlemissündroom.

Varem arvati, et tööst väsivad põhiliselt vanemad inimesed ja neid hakati vastutusrikkamate ametitest kõrvale tõrjuma. Paraku selgus, et läbipõlemissündroom tabab rohkem ja kiiremini just noori. Noored spetsialistid, püstitades endale kõrgeid eesmärke,