



Najave: Traženje ispitanika za studiju o mopu!

Tražimo iskusne čistače koji su spremni da dođu u istraživačku laboratoriju SHARP u Tumwateru, WA i da testiraju tri različite drške mopova. Ova studija će trajati otprilike 4 sata. Ispitanici će dobiti poklon bon u vrijednosti od 100 dolara. Kako biste se pridružili studiji ili za više informacija kontaktirajte:

Christina.Garbuz@lni.wa.gov

Razumijevanje stresa na radnom mjestu domara

Domari su od ključne važnosti za održavanje naših zajednica čistim i sigurnim. Međutim, njihov posao može biti opasan. Domari mogu da rade sa jakim hemikalijama, biti povrijeđeni ili osjećati strah ili stres. Veliki broj domara radi sam, pa u kombinaciji s opasnostima na poslu, mogu se osjećati tužno ili zabrinuto, što šteti njihovom cjelokupnom zdravlju i dobrobiti. Važno je shvatiti kako stres na poslu utiče na mentalno zdravlje domara i kako im se može pomoći da se osjećaju sigurno na radnom mjestu.

Prema Američkom psihološkom udruženju, do stresa na radnom mjestu dolazi kada posao izaziva stalnu zabrinutost, umor ili uznemirenost osobe. Faktori koji utiču na stres na poslu *uključuju previše posla, osjećaj nesigurnosti, nemogućnost donošenja odluka ili neslaganje s drugima na poslu*. Studije su pokazale da, kada su ljudi hronično pod stresom i ne dobijaju pomoć za upravljanje stresom, mogu postati fizički i emocionalno bolesni. To može uključivati osjećaj jakog umora većinu vremena (iscrpljenost), osjećaj velike tuge ili depresije, osjećaj nervoze ili tjeskobe te patnju zbog fizičkih problema, uključujući povišen krvni tlak, hronične bolove u mišićima ili zglobovima te lakše povređivanje na radu.

Predstavljamo opasnost: Stres na radnom mjestu

Iz našeg rada s domarima u Washingtonu, znamo da mnogi domari prijavljuju zdravstvene probleme koji mogu biti povezani sa stresom. Na primjer, [u našem upitniku iz 2019-2020. za domare iz cijele zemlje](#), veliki broj domara je prijavio da je njihovo **zdravlje solidno ili loše** (19,4%), 43,5% je prijavilo da **loše spava**, a 19,1% je imalo **simptome ozbiljne depresije**. Osim toga, [fokus grupama ispitanim 2019.](#) pitali smo domare o njihovoj ravnoteži tijela, uma i duha i stresorima na radnom mjestu. Među najčešćim izvorima stresa, domari su prijavili sljedeće:



- Osjećaj neprekidnog umora
- Previše posla za uraditi
- Prebrz rad i osjećaj velikog pritiska
- Nepravedno ili neljubazno postupanje od strane nadređenih
- Ne dobijanje obuke o čuvanju sigurnosti
- Ne posjedovanje odgovarajućeg pribora ili sigurnosne opreme

Napomena: Pročitajte naš Letak sa savjetima - proljeće, za strategije i resurse kako biste upravljali stresom na radnom mjestu.

Primjećivanje znakova stresa na radnom mjestu

Prepoznavanje stresa na radnom mjestu na vrijeme može pomoći da spriječite ozbiljnije zdravstvene probleme kasnije. Ako često osjećate nešto od dolje navedenog, to može značiti da vas vaš posao dovodi to previše stresa.

Emocionalno

- Razdražljivost ili promjene raspoloženja
- Gubitak motivacije, posvećenosti i samopouzdanja
- Osjećaj beznadežnosti
- Pojačanje emotivnih reakcija (npr. povećanje plačljivosti, osjetljivosti ili agresivnosti)

Fizičko

- Iscrpljenost
- Glavobolje
- Problemi sa stomakom i probavom
- Bol u mišićima
- Povišen krvni tlak
- Oslabljen imunosni sistem (npr. često se razboljevate)

Ponašanje

- Povećano odsustvo s posla
- Teškoće s koncentracijom
- Problemi s uranjanjem u san ili ostankom u snu
- Nezdrave navike u ishrani
- Pušenje cigareta
- Zloupotreba narkotika i alkohola
- Poteškoće s obavljanjem posla



Osjećate stres na poslu?

Ako vam se čini da posao trenutno zahtijeva previše, niste sami i postoje načini da se osjećate bolje. Provjerite [naš najnoviji Letak sa savjetima: Stres na radnom mjestu](#) sa praktičnim idejama kako biste upravljali stresom na poslu.

U Letku sa savjetima ćete saznati:

- Načine na koje se možete pobrinuti o vašoj mentalnoj dobrobiti na poslu i izvan njega
- Veze prema korisnim resursima i podršci

Želimo čuti vaše mišljenje! Uskoro će biti mogućnosti da se pridružite razgovorima u kojima možete podijeliti vaša iskustva i ideje. Ostanite s nama, vaš glas je bitan!