

## I UVOD

Stres je reč sa kojom se veoma često srećemo u svakodnevnom životu. Prema brojnim istraživanjima i na osnovu njihovih rezultata, došlo se do zaključka da je veliki broj zaposlenih izložen stresnim situacijama, što za posledicu ima negativno delovanje na radne sposobnosti i na zdravlje. Istraživanja pokazuju da zanimanja iz zdravstvene struke spadaju među najugroženije i najopterećenije profesije koje same po sebi podrazumevaju visok nivo stresa.

Najčešći oblici stresa su mobing i sindrom izgaranja kome su posebno skloni zdravstveni radnici. Loši uslovi rada, nedostatak sredstava za rad, nedovoljan broj izvršilaca uz stalno povećavanje radnih zadataka je još jedan od negativnih faktora za zdravlje zaposlenih. Pri tome treba dodati i finansijsku krizu i socijalnu nesigurnost, što za posledicu ima ljudsku iscrpljenost. Procenjuje se da je više od 75% bolesti prozrokovano baš stresom.

Svetska zdravstvena organizacija je proglasila stres na radnom mestu svetskom epidemijom. Na osnovu istraživanja Evropske agencije za sigurnost na radu i zaštitu zdravlja, stres na radnom mestu je prisutan kod gotovo svakog trećeg zaposlenog Evropske unije. Prema prikupljenim podacima, u EU stresom na poslu obuhvaćeno je 28% ili 41,2 miliona zaposlenih, od toga više žena od muškaraca.

Burnout ili sindrom izgaranja predstavlja stanje potpune emocionalne iscrpljenosti zbog preteranog, a uzaludnog zalaganja na poslu. Sindrom izgaranja nije samo psihički, već i fizički poremećaj i jako je važno da se na vreme prepozna njegovo nastajanje. Zbog ozbiljnih posledica koje izaziva sindrom izgaranja, moj motiv za odabir ove teme leži u značaju prevencije naročito u vezi sa mentalnim zdravljem ljudi, na koji se stavlja mnogo manji akcenat nego što je zaista potrebno.



*Slika 1: Stres na poslu*