



Icahn
School of
Medicine at
**Mount
Sinai**

Marzec 2017

OCCUPATIONAL

HealthWATCH

Division of **Occupational & Environmental** Medicine

Redukcja stresu w miejscu pracy

Liczne badania wskazują, że stres w pracy jest głównym rodzajem stresu, jakiego doświadczają dorośli Amerykanie, i że stopniowo nasila się to w ciągu ostatnich kilku dekad. Podwyższony poziom związanego z pracą stresu, postrzegany jako niewielkie możliwości kontroli przy jednoczesnych wielu wymaganiach i obowiązkach, związany jest z częstszym występowaniem zawału serca, nadciśnienia i innych chorób fizycznych i psychicznych.¹

Zrozumienie wzajemnego powiązania pomiędzy umysłem i ciałem oraz nauczenie się metod propagujących zdrowszą reakcję na stres, może zmniejszyć obciążenie organizmu podczas stresujących wydarzeń - zarówno w pracy, jak i życiu codziennym. Zaoferowanie pracownikom możliwości poznania metod, które zmienią sposób ich reakcji na stresujące wydarzenia, może zwiększyć poziom zadowolenia pracownika, co z kolei wpłynie na zmniejszenie absencji i polepszenie utrzymania zatrudnienia.

Do takich metod zaliczamy:

- **Uważność** jest stanem skoncentrowania uwagi i świadomości na bieżącej chwili. Uważność polega na obserwacji myśli i uczuć bez dokonywania ich oceny. Metoda ta została przyjęta przez korporacje, instytucje opieki zdrowotnej, agencje rządowe, szkoły i drużyny sportowe, aby wypracować umiejętność zachowania skupienia i spokoju pomimo stresu codziennego życia. Uważność propaguje zrozumienie, przyjazną atmosferę i szacunek pośród osób stosujących tę metodę.
- **Techniki kontrolowania oddechu**, takie jak oddychanie przeponą lub brzuchem okazały się być skuteczne poprzez wywołanie reakcji relaksacyjnej, metoda opracowana po raz pierwszy w 1970 roku, w Harvard Medical School, przez kardiologa Dr. Herberta Bensona. Metoda ta może być zastosowana w dowolnym momencie, kiedy spostrzegamy, że nasz poziom stresu się podnosi.
- **Hatha Joga** odnosi się do zestawu łagodnych ćwiczeń fizycznych (znanych jako asany lub pozycje), mających na celu wzajemne dostosowanie ciała i umysłu. W tym przypadku koncentrujemy się jedynie na pozycjach łatwych do wykonania w miejscu pracy, aby zmniejszyć często występujący w pracy bezruch.



¹ American Institute of Stress

STRES I jego wpływ na organizm

Krótkoterminowy stres jest czymś normalnym i czasami nawet korzystnym, pomaga nam osiągać nasze cele. Problemy zdrowotne występują wtedy, kiedy działanie stresu wydłuża się lub ma charakter przewlekły, ponieważ organizm nie jest w stanie tego długoterminowo tolerować.

Stresujące sytuacje stymulują ośrodki w mózgu, które pozwalają ciału przystosowywać się do różnego typu sytuacji, aby lepiej reagować na bodźce stresogenne. Poziom pewnych hormonów, w tym adrenaliny oraz kortyzolu zmienia się i aktywuje mechanizm „walcz lub uciekaj”, który tymczasowo zwalnia lub przyspiesza niektóre funkcje przekierowując energię.

Choroby psychiczne

Stres bezpośrednio wpływa na nastrój i zdolności kognitywne, jeśli będzie trwał długo lub pozostanie niekontrolowany, może prowadzić do depresji lub stanów lękowych.

Choroba Alzheimer

Możliwe zmiany w składzie chemicznym mózgu, wysokie ciśnienie oraz zmiany hormonalne zwiększają ryzyko wystąpienia Alzheimer

Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe

Możliwe zmiany w napięciu mięśniowym oraz immunosupresji mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia zaburzeń mięśniowo-szkieletowych.

Choroby układu krążenia

Zmiany w przepływie krwi mogą spowodować nadciśnienie i możliwe uszkodzenia wyściółki naczyń krwionośnych. To, oraz niezdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem i inne choroby mogące powstać na skutek przedłużającego się stresu, jak otyłość i cukrzyca, zwiększają ryzyko wystąpienia chorób serca i wylewu/udaru.

Otyłość

Niezdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem i zmiany, w jaki sposób organizm przechowuje i metabolizuje tłuszcze mogą prowadzić do otyłości.

Choroby układu trawiennego

Zmiany w ruchu mięśni żołądkowo-jelitowych przeszkadzają w prawidłowej czynności i regulacji układu trawiennego.

Zaburzenia układu rozrodczego

Zmiany poziomu hormonów rozrodczych mogą wpłynąć na płodność i przebieg ciąży.

Cukrzyca

Niezdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem oraz zmiany hormonalne wpływające na krew i poziom glukozy, mogą wywołać cukrzycę.

Istnieje kilka natychmiastowych wskaźników reakcji na stres, takich jak przyspieszone tętno, zwiększone napięcie mięśniowe na plecach, szyi i ramionach, zmiany nastroju i zmiany kognitywne; objawy układu trawiennego, takie jak zgaga i ból brzucha, trudności ze snem. Stres oznacza również zwiększone ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Niezdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem, takie jak palenie, picie, niezdrowe odżywianie się oraz ograniczona aktywność fizyczna także przyczyniają się do zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych. Ponieważ choroby przewlekłe rozwijają powoli i mogą być spowodowane wieloma czynnikami, nie zawsze jest to oczywiste, że stres jest czynnikiem, który przyczynił się do ich wystąpienia.

Potencjalne czynniki wywołujące stres w miejscu pracy



Obowiązki w pracy

- Niezależnie od tego, czy jesteś kierowcą taksówki, pielęgniarką, czy menedżerem w korporacji, w każdym miejscu pracy dochodzi do stresujących momentów. Szczególnie zagrożone są osoby pracujące w sytuacjach wielkiego napięcia lub sytuacjach traumatycznych, takich jak egzekwowanie prawa lub praca w służbach ratowniczych.

Obciążenie i godziny pracy

- Duże obciążenie zadaniami w pracy, długie godziny pracy, system zmianowy lub ciągłe podróże mogą powodować stres oraz zmęczenie fizyczne i psychiczne, jeśli trwają przez dłuższy okres czasu.

Problemy międzyludzkie

- Konflikty lub brak zgodności z przełożonym lub kolegą wywołują stres. Izolacja, nękanie i brak wsparcia mogą być źródłem stresu.

Brak bezpieczeństwa pracy

- Bezpieczeństwo pracy zapewnia bezpieczeństwo finansowe i spokój. Martwienie się o utratę pracy, na przykład podczas restrukturyzacji, może prowadzić do niepokoju i stresu.

Środowisko pracy

- Ważne jest, aby czuć, że pracujesz w zdrowym i bezpiecznym środowisku. Na przykład, występowanie zagrożeń fizycznych, zbyt dużo hałasu lub niewłaściwe oświetlenie i wentylacja mogą zagrażać nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale także mieć wpływ na stan emocjonalny.

Co to jest uważność?

Uważność jest umiejętnością skoncentrowania się na chwili obecnej, bycia świadomym swego otoczenia, swoich myśli i zmysłów fizycznych - bez oceniającego nastawienia. Uważność skupia się głównie na oddechu, cielesności lub świadomości sensorycznej. Metody zachowania uważności pomagają identyfikować źródła stresu i oferują metodę odpowiedzi - raczej niż reakcji - na stresujące czynniki. Chociaż uważność nie może bezpośrednio oddziaływać na źródła stresu, to kieruje ona uczuciem stresu w sposób zdrowy dla organizmu i pomaga w reorientacji umysłu, aby lepiej radzić sobie z danym czynnikiem stresującym.

Uważność może poprawić relacje międzyludzkie zachęcając do współczucia wobec siebie i innych. Zwierchnicy, którzy praktykują metody uważności osiągają większą satysfakcję i korzystniej oceniają pracę swoich podwładnych. Stwierdzono, że im częściej przełożony praktykuje metody uważności, tym bardziej prawdopodobne jest, że pracownik pozytywnie zaangażuje się w miejscu pracy, będzie otwarcie wyrażać swoje zaniepokojenie lub szczere opinie, nawet jeśli inni mogą być innego zdania (Mathias i inni, 2014).

Badania naukowe nad uważnością rozpoczęto na początku lat 80., ze szczególnym wzmocnieniem od roku 2000. Przegląd literatury opublikowany w czasopiśmie *Journal of Management* (Good i inni, 2016) wskazuje, że aktywność badawcza wzrasta również w sferze nauk nad organizacjami i sugeruje, że uważność jest związana z wieloma aspektami funkcjonowania w miejscu pracy. Powód tego zainteresowania jest prosty i fascynujący. Wydaje się, że uważność wywiera szeroko rozumiane pozytywne skutki na funkcjonowanie człowieka (Brown, Ryan i Creswell, 2007).

Badania wykazały, że uważność jest skutecznym antidotum na stres i udowodniono też, że może być terapeutycznym narzędziem w leczeniu wywołanych przez stres chorób. Praktykowanie metod uważności aktywuje w ciele odpowiedź typu „odpoczywaj i traw”, przeciwdziałając reakcji typu „walcz lub uciekaj”, aktywowanej przez stres. „Odpoczynek i trawienie” spowalnia tętno, rozluźnia mięśnie i oszczędza energię, redukując szkodliwe skutki reakcji organizmu na długotrwały stres.

Uważność może pomóc w osiągnięciu równowagi i lepszym zrozumieniu sytuacji. Co najważniejsze, wykazano korelację pomiędzy uważnością a redukcją stresu.

W MIEJSCU PRACY

Praktykowanie metod uważności w pracy może pomóc w złagodzeniu uczucia stresu. Może zmniejszyć wyczerpanie umysłowe i zwiększyć satysfakcję z pracy, empatię, kreatywność i umiejętność skupienia się.

Metody praktykowania uważności mogą korzystnie wpływać na zdolności przywódcze, takie jak rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji poprzez zwiększenie przejrzystości sytuacji.

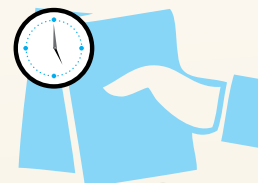
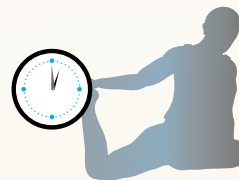
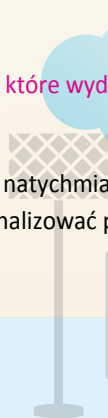
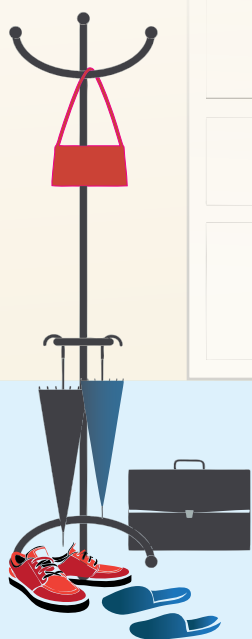
MEDOTY

Metody praktykowania uważności można podzielić na trzy kategorie: Świadomość oddechu ▪ Świadomość własnej cielesności ▪ Świadomość sensoryczna Oferowane w miejscu pracy indywidualne lub grupowe treningi uważności mogą zwiększyć wydajność i zmniejszyć ilość dni chorobowych.

Wskazówki, jak praktykować uważność

w ciągu dnia

- Po przebudzeniu skoncentruj się przez chwilę na własnym oddechu oraz potwierdź fakt, że idziesz dzisiaj do pracy z własnego wyboru.
- Podczas przygotowywania się do pracy zwróć uwagę na swoje wrażenia sensoryczne - zapach i smak pierwszego łyka kawy lub odczucie wody na swojej skórze pod prysznicem.
- Kiedy wychodzisz i wracasz do domu, bądź „w chwili obecnej” pozdrawiając lub żegnając się z innymi, rób to z autentyczną intencją.
- W drodze do/z pracy bądź świadomy swego ciała - oddychaj i spróbuj się uśmiechnąć. W ciągu dnia zachowuj uwagę podczas chodzenia. Nie spiesz się, chyba, że jest to konieczne.
- Gdy jesteś w pracy, poświęć chwilę na obserwację swego ciała i staraj się rozładować wszelkie napięcie. Co godzinę, zatrzymaj się na jedną minutę i skup swoją uwagę na oddychaniu, aby odreagować i zregenerować się.
- Skoncentruj się na robieniu tylko jednej rzeczy w danym momencie i skup na tym całą swoją uwagę.
- Jeśli to możliwe, rób częste przerwy, aby odpocząć i odprężyć się. Wyjdź na zewnątrz, rozciągnij się lub usiądź cicho i obserwuj swój oddech.
- Zmień otoczenie podczas przerwy na lunch. Staraj się spędzać przerwy i czas przeznaczony na lunch z osobami, które lubisz lub w milczeniu, koncentrując się na smaku spożywanych pokarmów.
- Podczas pracy bądź świadomy swoich interakcji z innymi ludźmi i pomyśl, jak mógłbyś te interakcje poprawić.
 - Pod koniec dnia pracy zrób przegląd tego, co udało Ci się dzisiaj osiągnąć i sporządź listę tego, co należy zrobić jutro.
 - Pomyśl o trzech pozytywnych rzeczach, które wydarzyły się w ciągu dnia i przez cały wieczór powracaj do nich w swoich myślach.
 - Po powrocie do domu pod koniec dnia, natychmiast zdejmij buty i zmień ubranie, aby w ten sposób zasignalizować powrót z pracy do domu.



Programy treningu uważności

Uważność w przewodzeniu

W dobrze prosperujących organizacjach na wszystkich szczeblach zatrudnieni są liderzy, a skuteczne przywództwo wymaga jasności, kreatywności i równowagi. Program Uważność w przewodzeniu w Mount Sinai pomaga te umiejętności kultywować, jak również rozwijać samoświadomość i odporność - podstawowe cechy potrzebne do podejmowania optymalnych decyzji. Trening prowadzony przez wykwalifikowanych szkoleniowców uczy praktycznych umiejętności, mogących mieć zastosowanie w pracy i w domu. Zastosowanie metod uważności w przewodzeniu może zmienić morale i kulturę organizacji, zaszczepiając wartości pozytywnego zaangażowania i współpracy.

Program

- trening grupowy lub indywidualny
- 30-60 minutowe sesje tygodniowe lub miesięczne
- Elastyczne harmonogramowanie w wybranej lokalizacji

Tematyka kursu

- Fizjologia stresu
- Odporność, reakcja i odpowiedź jako lider
- Uważność podczas słuchania
- Samowspółczucie oraz współczucie w miejscu pracy
- Odżywianie i stres
- Uważność ruchowa
- Opanowanie i równowaga



8-tygodniowe warsztaty dla pracowników

8-tygodniowy program pomagający w zastosowaniu metod uważności w swoim miejscu pracy i codziennym życiu.

Uważność – Trening grupowy

Spółeczność Mount Sinai - Grupa doświadczonych instruktorów metod uważności zapewnia wszystkim członkom społeczności Mount Sinai możliwość samoopieki poprzez naukę i praktykowanie prostych technik uważnej medytacji. Otwarte sesje: piątek, 12:30 -13:30

Program Zdrowotny WTC - Spotkania te oferowane są dla pracowników 9/11, którzy leczą się w Mount Sinai. Pierwsza środa każdego miesiąca, 18:30 - 20:30

Aby dowiedzieć się więcej lub zarejestrować się, skontaktuj się z mickie.brown@mssm.edu

Ocena środowiska pracy

Specjaliści z dziedziny higieny pracy w Mount Sinai mogą pomóc pracodawcom w identyfikowaniu aspektów środowiska i organizacji pracy, które mogą być źródłem stresu. Mogą też pomóc w ustaleniu priorytetów interwencji.



Icahn
School of
Medicine at
Mount
Sinai

Division of Occupation and Environmental Medicine
Department of Environmental Medicine and Public Health

<http://icahn.mssm.edu/DOEM>



Like us on Facebook:
www.facebook.com/workerhealth



Follow us on Twitter:
[@SinaiOccMed](https://twitter.com/SinaiOccMed)

888.702.0630

Aby dowiedzieć się więcej na temat powyższych programów, należy skontaktować się z Ośrodkami Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai.

Kilka słów od dyrektora



Roberto Lucchini, MD

Dyrektor
Dział Medycyny Pracy i Zdrowia
Środowiskowego

Profesor
Wydział Medycyny Środowiskowej i
Zdrowia Publicznego
Szkola Medyczna im. Icahna w Mount Sinai

W Mount Sinai uważamy, że nasze zdrowie emocjonalne jest głęboko powiążane ze zdrowiem fizycznym. Zdajemy sobie sprawę, że nie możemy pozbyć się wszystkich czynników stresogennych w naszym życiu, aczkolwiek możemy lepiej radzić sobie ze stresem poprzez zrozumienie, w jaki sposób umysł i ciało są wzajemnie współzależne oraz poprzez przygotowanie niezbędnych narzędzi do opanowania stresu, poprawy samopoczucia i ochrony naszego zdrowia.

W Mount Sinai określamy to podejście jako uważność (ang. *mindfulness*). Pod kierownictwem Mickie Brown, RN, HN-BC, Klinicznej Menedżer ds. Edukacji, Uważności i Dobrego Samopoczucia Pacjenta w Ośrodkach Higieny Pracy im. Selikoffa opracowaliśmy programy dla personelu medycznego Mount Sinai, kierownictwa a także dla naszych pacjentów Programu Zdrowotnego World Trade Center, wielu spośród nich cierpi na stany lękowe, zespół stresu pourazowego i inne choroby psychiczne.

W tym biuletynie wprowadzamy pojęcie uważności i badamy, w jaki sposób może być ono zastosowane w życiu codziennym. Osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu z nami w celu omówienia możliwości wdrożenia treningu uważności w ich miejscu pracy - na zasadzie warsztatów lub w bardziej formalnej strukturze. Istnieje także możliwość uczestnictwa w otwartych sesjach na kampusie Mount Sinai na Upper East Side, na Manhattanie.

Poznaj naszą instruktorkę metod uważności



Mickie Brown, RN, HN-BC

Kliniczny Menedżer ds. Edukacji,
Uważności i Dobrego Samopoczucia
Pacjenta
Ośrodki Higieny Pracy im. Selikoffa w
Mount Sinai

Mickie Brown, RN, HN-BC jest Klinicznym Menedżerem ds. Edukacji, Uważności i Dobrego Samopoczucia Pacjenta w klinicznym centrum Ośrodków Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai, w Centrum Klinicznej Doskonałości Programu Zdrowotnego World Trade Center na Manhattanie.

Od momentu rozpoczęcia pracy w Mount Sinai w 2005 r. zapewnia ona opiekę wolontariuszom i pracownikom 9/11 oraz poświęca swój czas na poprawę stanu zdrowia i dobrego samopoczucia pacjentów poprzez edukację zdrowotną i innowacyjne podejście do bezpośredniej opieki nad pacjentem.

Oprócz swojej pracy klinicznej, pani Brown uczestniczy w inicjatywach badawczych w Szkole Medycznej im. Icahna w Mount Sinai, w tym jako główny badacz badania przeprowadzonego w 2008 r., mającego na celu poprawę stanu zdrowia pacjentów programu World Trade Center z objawami astmy, poprzez zastosowanie strategii redukcji stresu. Pani Brown prowadzi obecnie trening uważności zarówno dla pracowników 9/11 w Centrum Klinicznej Doskonałości Programu Zdrowotnego World Trade Center w Mount Sinai, jak również dla pracowników szpitala w Głównej Siedzibie Korporacji Mount Sinai. Ponadto, pani Brown opracowała i wdrożyła programy dla stażystów medycyny wewnętrznej oraz stypendystów hematologii-onkologii w szpitalu Mount Sinai.

Jest ona holistyczną pielęgniarką z kwalifikacjami MBSR z *The Center for Mindfulness* na *University of Massachusetts Medical School* i certyfikowanym moderatorem umiejętności ciało-dusza przez *Center for Mind-Body Medicine*. Ukończyła także szkolenie w *Mindful Leadership Institute*.

Pani Brown jest członkiem *American Holistic Nurses Association* i posiada stopień naukowy w dziedzinie pielęgniarstwa z *Edmonton General Hospital School of Nursing* w Alberta, w Kanadzie.



Icahn School of Medicine at Mount Sinai

Division of Occupational and Environmental Medicine
Department of Environmental Medicine and Public Health
Gustave L. Levy Place, Box 1057
New York, NY 10029

<http://icahn.mssm.edu/DOEM>



Like us on Facebook:
www.facebook.com/workerhealth



Follow us on Twitter:
[@SinaiOccMed](https://twitter.com/SinaiOccMed)

888.702.0630