

3. međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta  
„Suočavanje s kriznim situacijama – putevi jačanja otpornosti“  
Zagreb, 9.-11. prosinca 2021.

# Kako prevladati stres u radu

Siniša Brlas

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije  
Ljudevita Gaja 21, Virovitica  
e-mail: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr

## Cilja rada je predstaviti vodič

„Kako prevladati stres u radu“. Autor vodiča je profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

## O stresu u radu

Stres u radu je skupni naziv za niz promjena u psihološkom, fiziološkom ili sociološkom području koje se događaju kada smo u izvođenju radnih zadataka izloženi pritisku da udovoljimo zahtjevima kojima ne možemo (ili vrlo teško možemo) udovoljiti. Ovi zahtjevi tijekom rada dopiru iz različitih izvora: radnih uvjeta, međuljudskih odnosa, osobina pojedinaca, radnih zadataka, radne uloge, radnog okruženja, ali i psihičkog terora na radnom mjestu (engl. mobbinga). Sve to može ugroziti psihičko (mentalno) i tjelesno zdravlje kao i društvenu i radnu ulogu pojedinca.

## O vodiču

Ovo je vodič za samopomoć namijenjen svima koji se tijekom izvršavanja svojih radnih zadataka zateknu u frustrirajućim i stresnim situacijama koje mogu biti prijetnja njihovom mentalnom zdravlju. S obzirom da je namijenjen i radnicima, ali i njihovim poslodavcima odnosno menadžmentu, izrađen je u dva različita džepna formata, što je veliki iskorak i novina u izdavaštvu. Džepnog je formata kako bi bio praktičan i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze na radu. Također je u potpunom suglasju s trećim područjem Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja (2010.-2016.) koje se odnosi na unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu. Radi se o vrlo inovativnom i ustvari jedinstvenom vodiču u našoj zemlji.

Koncipiran je tako da nakon uvodnog pojašnjenja temeljnih pojmova o stresu i vrstama stresa čitatelje u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe i stresa za vrijeme izvođenja radnih zadaća kroz niz praktičnih i međusobno

logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja sudionika radnog procesa u stresnim i frustrirajućim situacijama povezanih s različitim izvorima stresa u radu. Vodič završava preporukama o tome što za mentalno zdravlje radnika može učiniti poslodavac, a što može učiniti sam radnik za sebe.



Vodič je pod nazivom „Kako se nositi sa stresom u radu“ dostupan i kod nakladnika Novi redak iz Zagreba

