



## מצבי לחץ בעבודה

**זכור!**  
במידה ואתה מרגיש "תקוע" בשלב השני, פנה לעזרה מיידית. הימנע ככל האפשר להגיע לשלב השלישי.

### כלים להתמודדות עם מצבי לחץ

השפעתם של כלים אלו הינה אישית, אך ברוב המקרים ניכר שיפור:

- נסה לאתר את מקור הבעיה.
- פתור ללא דיחוי את הבעיה שמטרידה אותך.
- שתף אחרים בבעייתך (הקשבה יכולה לסייע לך למצוא את הפתרון).
- הקפד על חיי יומיום בריאים (תזונה נכונה, פעילות גופנית).
- חשוב באופן חיובי.
- חוש הומור בריא לאוירה נוחה.
- קבלת החלטות.
- אי קבלתן יוצרת דאגות מיותרות ומובילה למצבי לחץ.
- אל תדחה למחר מה שאתה יכול לעשות היום.
- העבר סמכויות - אל תבצע בעצמך מטלות שאחרים יכולים ומסוגלים לעשות.
- נצל את ימי החופשה להנאתך.
- פעל להפחתת הרעש הסביבתי.
- ביצוע העבודה תוך הקפדה על הוראות וכללי הבטיחות.

הכרת הסיכון מקל על ההתמודדות עימו. מצבי לחץ יכולים להיווצר כתוצאה מסכנות הקיימות במקומות העבודה. מצבי לחץ עלולים להוות סיכון במקום העבודה.

### השפעות על גוף האדם במצבי לחץ

#### בשלב ראשון:

MOBILIZING ENERGY - הגוף משחרר אדרנלין, עלייה בקצב הנשימות ודופק הלב. תגובה זו יכולה להתרחש גם בזמן התרגשות מאירוע חיובי.

#### בשלב שני:

צריכת אנרגיה פנימית גבוהה. אם מכל סיבה שהיא לא התגברנו על השלב הראשון, אזי ישנה ירידה פתאומית של סוכר בגוף, חוסר תיאבון והרגשת עייפות גדולה משתלשלת על הגוף ונוגדני הגוף נחלשים.

#### בשלב שלישי:

הרגשת תשישות כללית - גם כאן, אם לא מתמודדים נכון עם התופעות שמנינו בשלב הראשון, אזי ישנה תחושת תשישות כרונית, מחלות לב ובמקרים קיצוניים מחלות נפש.

בדרגות שונות. ההתמודדות מול סיכון זה יכולה להתבצע על ידי ניהול ארגוני יעיל לצמצום תופעת מצבי הלחץ בעבודה.

להלן הדגשים למנהלים, שיכולים לעזור בצמצום מקורות היווצרות "מצבי לחץ" של עובדיהם.

- השראת ביטחון ואמון בביצוע, ומקצועיות העובדים.
- שיתוף העובדים במידע - תוך שיתוף בדיונים הקשורים בענייני עבודה.
- מתן הערכת זמן ריאלית לביצוע מטלות.
- הגדרה ברורה וחד משמעית ככל האפשר של תפקידים ומטלות של כל בעלי התפקידים.
- תגמול ופרגון עבור ביצוע בטיחותי וטוב של העבודה.
- תחושת שיתוף בהצלחות.
- אוזן קשבת לבעיות העובדים.
- הבהרת היעדים, המטרות והערכות של הארגון תוך יצירת הזדהות ותמיכה בעובדים.
- סובלנות, צדק ואי אפליה כלפי העובדים.
- בקשת עזרה מאנשי מקצוע.
- במקומות בהם אתה מזהה שינוי קיצוני בהתנהגות העובד, פנה לעזרת אנשי מקצוע.

כולנו משתמשים במונחים "אני בלחץ", יש לי "לחץ בעבודה", "אני לא עומד בלחץ שעות העבודה"... אבל לא תמיד ברור לנו מהי המשמעות של המונח "לחץ".

יחד עם זאת, כל זמן שהתחושות לא אבדו לנו, גם זו נחמה וצריך לשאוב עידוד מכך.

"לחץ מתחיל להיות בעיה כאשר אנחנו לא יודעים איך להתמודד איתו, הדאגות מעיקות עלינו ואנו נכנסים ללחץ".

**חשוב להבין** כי הרגשת הלחץ והתמודדות עימו היא (אינדיבידואלית) פרטנית, ולא כל דבר מלחץ את בני האדם בצורה דומה אם בכלל.

התגובה האישית להתמודדות במצבי לחץ עלולה להשפיע על ההרגשה הכללית וכן על בריאות הגוף, לכן חשוב לדעת איך להתמודד עם "מצבי לחץ".

מצבי לחץ יכולים להיגרם ע"י גורמים שונים כמו למשל: עבודה משעממת, עומס עבודה, הדרכה לקויה, חלוקת סמכויות לא ברורה, אחריות הפיקוח על אחרים, יחסים בין אישיים לקויים, סיכונים בעבודה, תנאי עבודה קשים, עבודה בסביבה רועשת, חוסר תקשורת, אי בהירות, אוריה שלילית וחוסר תמיכה בקידום אישי.

בכל מקום עבודה ישנם מצבי לחץ



**זכור!**  
לכל אחד מאיתנו יש מצבי לחץ יום יום, לכן חשוב להימנע מלהגיע לתחושת הלחץ כמוגדר בשלב השלישי.

מא"כ נח

מהנדס בטיחות נמל אשדוד

