

# Połąk w stresie

15 września 2018

Z najnowszego raportu „Stres i satysfakcja 2018”, który opublikowała w³asnie firma doradcza Hays Poland, wynika, że zdecydowana wiêkszość zatrudnionych doœwiadcza stresu w pracy. W wielu przypadkach dzia³a on na nich destrukcyjnie.



Raport, o którym pisze portal pulshr.pl, informuje, że 74 proc. pracuj¹cych odczuwa konsekwencje nadmiernego stresu w pracy. Tylko 19 proc. badanych nie przyznaje siê do odczuwania stresu, a 7 proc. nie wie, czy go doœwiadcza.

Tymczasem dla firm nadmiernie zestresowani pracownicy to spore k³opoty. Jak wskazuj¹ eksperci z Hays Poland, praca w stresie prowadzi do szeregu obni¿aj¹cych komfort pracy i ¿ycia dolegliwoœci. Efektywnoœæ spada, pojawiaj¹ siê trudnoœci z koncentracj¹ oraz podenerwowanie czy nieuwaga. W konsekwencji to, co zwykle zajmuje trzy kwadransy, przecia¿a siê do kilku godzin.

Stres i pogarszaj¹ce siê samopoczucie prowadz¹ do wypalenia zawodowego, a tak¿e przek³adaj¹ siê na osi¹ganie gorszych wyników. Dlatego te¿ kultura nadgodzin i tolerowanie nadmiernej presji w miejscu pracy s¹ zwyczajnie nieop³acalne z punktu widzenia obu stron.

Jak wynika z badań OECD, ponad połowa Polaków (53,3 proc.) odczuwa stres w pracy. W Europie pod tym względem wyprzedzają nas jedynie Grecy (58 proc.) i Turcy (67,5 proc.).

Zdjęcie: [TheDigitalArtist](#) (CC0)

Źródło: [NowyObywatel.pl](#)