

A tűzoltótól az ékszerészig - A leginkább és legkevésbé stresszes munkahelyek

Nyugat.hu - 2020-08-16 15:28:17

Hogy melyek a jó munkahelyek, és melyek a kevésbé jók, az nem is annyira egyértelmű. Hiszen van, akinek legfőbb álma egy irodában napi 8 órában a számítógép billentyűjét nyomogatni, míg másoknak éppen ellenkezőleg: ez a rémálom.

Abban viszont hasonlóak vagyunk, hogy nem szeretjük a stresszt, és ha lehet, igyekszünk elkerülni.

Nincs feszültségmentes munkahely, de vannak olyan szakmák, amelyekkel kiemelten együtt jár a stressz.



fotó: Nyugat.hu

A témával több kutatás is foglalkozott már, és nagyjából ugyanarra a végeredményre jutottak.

A legnagyobb stressznek a fegyveres testületekben és a védelmi területeken dolgozók vannak kitéve, de általában előkelő helyen végeznek az eseményszervezők, a médiában dolgozók és a nagyvállalatok vezetői is. Később elmondjuk, hogy miért.

Először lássuk a 10 legstresszesebb munkát.

1. Sorállományú katona
2. Tűzoltó
3. Repülőgép pilóta
4. Rendőr
5. Rádió vagy televízió bemondó
6. Eseményszervező
7. Hírlapíró
8. PR-vezető
9. Magas beosztású cégvezető
10. Taxisofőr

Néhány tanulmány a kiemelt stresszes foglalkozások sorolja a **sebészeket és az ügyvédek** is, akiket - gyorsan tegyük hozzá - általában kárpótol a magas fizetés.

Ugyanakkor kevésbé kárpótolja a **mentőket** vagy a **segélyhívó központok munkatársait**.

De ez így persze általánosítás, hiszen könnyen el tudunk képzelni egy eseményszervezőt, aki nyugalomban dolgozhat, vagy éppen ellenkezőleg, egy titkárnőt, akinek pokol az élete.

Talán közelebb járunk az igazsághoz, ha összeszedjük, melyek azok a **tényezők, amelyek leginkább hozzájárulnak a stresszhez:**

- utazás
- határidők
- a nyilvánosság figyelme
- verseny
- nehéz fizikai munka
- nehéz körülmények között végzett munka
- váratlanul felbukkanó veszélyek
- saját testi épség kockáztatása
- mások testi épségének kockáztatása
- a cég növekedése
- személyes találkozás ügyfelekkel/közönséggel
- a felettes túlzott figyelme és folyamatos instruálása
- a munkától való rendszeres figyelemelterelés
- a kommunikáció hiánya
- a visszajelzés hiánya
- a rosszul fizetett munka
- az előmeneteli lehetőségek hiánya

Milyen egészségügyi problémákkal jár a stressz?

A munkahelyi stressz nemcsak lelki okok gondokat, de sokszor testi tünetekkel is jár.

Például:

- magas vérnyomás
- legyengült immunrendszer
- gyomorfájdalmak
- fejfájás
- fáradtság
- álmatlanság
- ingerlékenység
- elhízás
- menstruációs problémák
- merevedési problémák
- koncentrációs gondok
- kiégés

Van jó oldala is

De azt se feledjük el, hogy a stressznek vannak pozitív hozadékai is: segít, hogy motiváltak legyünk,

hogy végére érjünk a munkáinknak, vagy hogy elérjük a kitűzött céljainkat.

Munkák, ahol általában nyugiban lehetünk

A címben azt ígértük, hogy eláruljuk a legkevésbé stresszes munkahelyeket is. Nos, ha valaki ilyenben gondolkodik, akkor a szakértők szerint leginkább ezeket az állásokat célozza meg:

Főállású egyetemi oktató

Ékszerész

Masszőr

Fodrász

Gyógyszerész

Labortechnikus

Nőgyógyászati ultrahang-kezelő

Ellenőrzési ügyintéző

Kutató-elemző

Audiológus