

WORK-RELATED STRESS

Work-related stress (WRS) can be defined as stress caused, or made worse, by work. This might happen when a person's view / experience of their work environment may make them feel unable to cope. This could be caused by perceived or real pressures in the workplace. It can affect everyone differently - each experience is individual and can vary.



There is an important distinction between pressure and stress.

Pressure that is perceived as acceptable can keep people alert, motivated, and able to work and learn. But when that pressure becomes excessive or unmanageable, it can lead to stress, which can affect a person's health.

We spend one third of our lives working. By harvesting and fostering a positive workplace environment and encouraging wellbeing it will benefit both individuals and organisations.

First things first, let's differentiate between good and bad work-related stress:



POSSIBLE INDICATORS OF WORK RELATED STRESS INCLUDE...



EMOTIONAL

- Often feeling anxious or fearful
- Irritability or short temper
- Feelings of inadequacy
- Feeling overwhelmed
- Negative self-talk
- Moodiness

COGNITIVE

- Poor concentration and memory
- Difficulty making decisions
- Preoccupation with work
- Increased worrying
- Forgetfulness

PHYSICAL

- Headaches & tense muscles
- Diarrhea or constipation
- Nausea and dizziness
- Rapid heartbeat



MANAGING WORK- RELATED STRESSS

Evaluate your options

Work out what's within your control to change and what is not. Perhaps you can have a discussion with your manager and work together to reach compromises or solutions.

Practice self-care

Don't be afraid to make yourself a priority. Set aside time to do the things you enjoy. A break away from the difficulty can soothe the stress.

Reflect on similar experiences

Has this happened before? How or what worked when you faced something similar?

Keep things in perspective

Try to keep a balanced perspective on the issue. For example, consider how important it will be in one week, one month, one years time, etc.

Exercise

Regular exercise can help you cope with stress. It can also take your mind off work.

Sleep

Sleep restores wellbeing and helps protect your health.

Take breaks

Short breaks throughout the day can help a person recharge. Step away from your desk regularly throughout the day.

Work / life balance

Avoid checking work emails and responding to queries outside of your work hours. Set clear boundaries between your work and home life.

CSEAS RESOURCES

CLICK THE LINKS BELOW FOR ...



CSEAS [Understanding Stress](#) booklet

CSEAS [Wellness at Work](#) leaflet

CSEAS [Information Guide on Mental Health and Wellbeing in the Workplace](#) booklet



Prioritise tasks

Break large projects into smaller, manageable tasks. Swapping between tasks of varying difficulty can be a good way to regain balance. Try to set realistic goals for what must be done and allocate a future time for what can wait.

Try a relaxing activity

Explore programmes that can help with stress, such as yoga, meditation, mindfulness or some other passive form of unwinding.

Seek supports

Talk through any concerns with your manager, colleagues, HR, your GP and / or the CSEAS, who are here to listen and support.

Time out

Where stress is prolonged or extreme, you may need to take time out; take a short break, or annual leave to remove yourself from the source of stress for a period of time.

CSEAS
Civil Service Employee Assistance Service
www.cseas.per.gov.ie
cseas@per.gov.ie
0818 008120

STRUS A BHAINNEANN LEIS AN OBAIR

Is féidir strus a bhaineann leis an obair (WRS) a shainmhíniú mar strus de bharr oibre, nó a dhéantar níos measa de bharr oibre. D'fhéadfadh sé sin tarlú nuair a bhraitheann duine nach bhfuil siad in ann déileáil de bharr dearcadh/eispéireas an duine maidir lena thimpeallacht oibre. D'fhéadfadh brúnna braite nó fíor bhrúnna san áit oibre a bheith ina chuíos leis sin. D'fhéadfadh sé sin tionchar a imirt ar gach duine ar bhealach difriúil - tá gach eispéireas sainiúil agus is féidir leis a bheith éagsúil.

Tá difríocht mhór idir brú agus strus.

Is féidir le brú a mheastar a bheith inghlactha daoine a choinneáil ar an airdeall, spreagtha, agus in ann oibriú agus foghlaim. Ach nuair a éiríonn an brú sin iomarcach nó doláimhsithe, d'fhéadfadh strus a bheith mar thoradh air, rud a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar shláinte duine.

Caithimid aon trian dár saol ag obair. Trí thimpeallacht dhearfach san áit oibre a chruthú agus a chothú agus folláine a spreagadh, rachaidh sé chun tairbhe daoine aonair agus eagraíochtaí araon.

An chuid is tábhacthaí ar dtús, déanaimis idirdhealú idir strus maith agus drochstrus a bhaineann leis an obair:

STRUSS MAITH

- Spreagthach
- Méadaíonn sé fócas
- Feabhsaíonn sé feidhmíocht
- Is féidir leis a bheith spreagúil
- Maireann sé ar feadh tréimhse ghearr
- Níl aon eagla ná bagaírt ann



DROCHSTRUSS

- Laghdaíonn sé feidhmíocht
- Mothaíonn sé míthaitneamhach
- D'fhéadfadh sé a bheith gearrthéarmach nó fadtéarmach
- Meastar é a bheith lasmuigh dár gcumas déileáil leis
- A bhíonn ina chuíos le himní agus buairt
- A bhíonn ina chuíos le fadhbanna sláinte



TÁSCAIRÍ FÉIDEARTHACHA MAIDIR LE STRUS A BHAINNEANN LEIS AN OBAIR...



MOTHÚCHÁNACH

- Ag mothú imníoch nó eaglach go minic
- Cantal nó teasaí
- Ag mothú éagumasach
- Ag mothú trína chéile
- Féinchaoint dhiúltach
- Cantalach

COGNAÍOCH

- Gan a bheith in ann aird a choimeád agus droch-chuimhne Deacracht cinntí a dhéanamh Róthóghtha leis an obair Méadú ar imní Díchuimhne

FISICIÚIL

- Tinneas cinn & matáin theanna Buinneach nó iatacht
- Masmas agus meadhrán
- Buille croí tapa



STRUS A BHAINNEANN LEIS AN OBAIR A BHAINISTIÚ

Déan meastóireacht ar do chuid roghanna

Faigh amach cad iad na rudaí atá faoi do smacht le hathrú agus cad iad na rudaí nach bhfuil. B'fhéidir go mbeidh tú in ann comhrá a bheith agat le do bhainisteoir agus oibriú le chéile chun teacht ar chomhréitigh nó ar réitigh.

Tabhair aire duit féin

Ná bíodh eagla ort tosaíocht a thabhairt duit féin. Cuir am ar leataobh chun na rudaí a thaitníonn leat a dhéanamh. Is féidir le briseadh ar shiúl ón deacracht an strus a mhaolú.

Machnamh a dhéanamh ar eispéiris eile den chineál céanna

Ar tharla sé seo roimhe? Conas nó cad é a d'oibrigh nuair a thug tú aghaidh ar rud éigin den chineál céanna?

Bí stuama faoi rudaí

Déan iarracht peirspictíocht chothrom a choinneáil faoin bhfadhb. Mar shampla, smaoinigh ar cé chomh tábhachtach agus a bheidh sé in aon seachtain amháin, mí amháin, bliain amháin, srl.

Aclaíocht

Is féidir le haclaíocht rialta cabhrú leat déileáil le strus. Is féidir leis d'intinn a bhaint den obair freisin.

Codladh

Athshlánaíonn codladh folláine agus cabhraíonn sé le do shláinte a chosaint.

Glac sosanna

Is féidir le sosanna gearra i rith an lae cabhrú le fuinneamh a chur i nduine. Glac sos ón ríomhaire go rialta i rith an lae.

Cothromaíocht oibre is saoil

Seachain ríomhphoist oibre a sheiceáil agus freagra a thabhairt ar cheisteanna lasmuigh de d'uaireanta oibre. Socraigh teorainneacha soiléire idir do chuid oibre agus do shaol sa bhaile.

ACMHAINNÍ CSEAS

CLICEÁIL AR NA NAISC THÍOS LE HAGHAIDH ...

CSEAS Strus a Thuiscinta Leabhrán

CSEAS Bileog maidir le Folláine ag an Obair

CSEAS Bileog Treorach Eolais maidir le Meabhairshláinte agus Folláine san Áit Oibre leabhrán



Cúramí a chur in ord tosaíochta

Bris tionscadail mhóra ina dtascanna níos lú, soláimhsithe. Is féidir le babhtáil idir tascanna lena mbaineann deacracht éagsúil a bheith ina bealach maith chun cothromaíocht a fháil ar ais. Déan iarracht spriocanna réalaíocha a leagan síos maidir leis an méid a chaithfear a dhéanamh agus am sa todhchaí a leithdháileadh don mhéid is féidir fanacht

Bain triail as gníomhaíocht shuaimhneach

Déan iniúchadh ar chláir a d'fhéadfadh cabhrú le strus, amhail ióga, machnamh, aireachas nó rud éigin éigníomhach eile chun do scíth a ligean.

Faigh tacáiocht

Labhair le do bhainisteoir, comhgleacaithe, AD, do Dhochtúir Teaghlaigh agus/nó Seirbhís Cúaimh d'Fhostaithe na Státseirbhíse (CSEAS), atá anseo chun éisteacht agus tacáiocht a thabhairt faoi aon imní atá agat.

Am a thógáil amach

I gcás ina bhfuil strus á shíneadh nó an-olc, b'fhéidir go mbeidh ort am a thógáil amach; sos gearr a ghlacadh, nó saoire bhliantúil chun tú féin a bhaint as an bhfoinse struis ar feadh tréimhse ama.

