

# Z práce jsme vystresováni čím dál více. Mohou za to i šéfové

**Stres cloumá** v práci už téměř s polovinou Čechů. Pomohl by volnější režim zaměstnání.

Je to rok od roku horší, stěžují si čeští pracovníci na stres. Podle průzkumu společnosti Regus, která se dotazovala šestnácti tisíc lidí, jich bojuje se stresem z práce téměř polovina. Může za to především špatná finanční situace, vztahy s nadřízeným, ale také zdravotní stav samotných zaměstnanců.

„Vystresovaní pracovníci jsou bezpochyby také často nespokojení se svým životem. Firmy, které chtějí svým zaměstnancům zajistit lepší život, proto nesmí opomenout zkoumat úroveň stresu

uvnitř organizace a zabývat se tím, jak tlak na zaměstnance zmírnit,“ říká generální ředitel společnosti Regus Serge Dupaux.

Podle samotných pracovníků by pomohla odbourat stres práce z domova či taková, která nevyžaduje pevnou pracovní dobu. „Dotazovaní navíc uvedli, že flexibilní práce je vhodnější pro rodinný život,“ dodává Dupaux.

Celkem 71 procent respondentů tvrdí, že flexibilní práce pomáhá zlepšit výkonnost v zaměstnání.

Stresu v práci nepřibývá pouze u nás. „Stresu je v celém světě stále více a zaměstnancům stále více hrozí syndrom vyhoření,“ říká Nina Bosničová z neziskové organizace Gender Studies.



**ADAM VÁCHAL**

[adam.vachal@metro.cz](mailto:adam.vachal@metro.cz)

**56 %**

respondentů řadí mezi hlavní příčiny stresu samotnou práci, 34 procent dotázaných se přiznalo, že za stresem stojí špatné vztahy s nadřízeným. Stále více lidí pak trpí stresem kvůli nedostatku financí. V průzkumu si na tento problém stěžovalo 24 procent lidí, podle kterých by situaci zlepšil vyšší plat.

**46 %**

českých pracovníků se v průzkumu svěřilo, že se jejich úroveň stresu v průběhu minulého roku zvýšila. Na vzrůstající tlak měla vliv řada faktorů. Například pokračující nestabilita světové ekonomiky.

**39 %**

dotázaných tvrdí, že flexibilní práce snižuje úroveň stresu. Podle zhruba třetiny lidí, které průzkum oslovil, pak je flexibilní práce méně nákladná než zaměstnání pevně vázané místem a také časem.

**42 %**

oslovených tvrdí, že více vystresovaní jsou pracovníci malých firem. Naopak zaměstnanci velkých firem tolik stresem netrpí. Stěžuje si na něj 27 procent respondentů. Na druhou stranu v menších firmách je podle průzkumu výrazně méně konfliktů s vedením společnosti. To se o prostředí velkých firem říci nedá.

