



Pastorale Dienssentrum Wapadrant

WERKSTRES

Jy staan soggens met 'n swaar hart op. Nog 'n werksdag lê voor. Jy sleep jou loodswaar voete na die motor toe. Jy sug diep. Elke dag is 'n blou Maandag. Jy sien nie kans vir hierdie dag wat soos 'n berg voor jou lê nie. Jy voel dalk soos die donkie hieronder. Jy ly dalk aan werkstres.



Pred 3 :9

Wat kry die mens vir die werk waarmee hy hom vermoei?

Wat is stres en wat gebeur met die liggaam?

Stres kan omskryf word as die mens se reaksie op stresvolle situasies. Hierdie stresvolle situasies kan die gevolg wees van fisiese, emosionele, sosiale, ekonomiese of werksverwante druk. Wanneer 'n persoon onder stres verkeer, skei streshormone (bv adrenalin) af om die liggaam in staat te stel om op 'n stresvolle situasie te reageer (vlug of veg). Nadat die stresvolle situasie verby is daal die die streshormoonvlakke na normaal. Wanneer die liggaam egter langdurig aan stres blootgestel word (bv werkstres) lei dit tot gevaarlike hoë vlakke van streshormone. Hierdie hoë vlakke van streshormone veroorsaak dat die hoeveelheid serotonien in die brein daal, wat kan lei tot depressie, slaaploosheid en eetversteurings.

Is daar iets soos goeie stres?

Ja, indien dit vir kort tydperke voorkom. Stres voor 'n eksamen of 'n groot wedstryd is nodig om die liggaam voor te berei om optimaal te funksioneer. Stres is ook nodig om mense in krisissituasies te laat optree bv in die geval van die bejaarde wat die krag kry om 'n groot rots te skuif wat sy kleinkind vasgepen het.

Te veel stres oor te lang tydperke gee aanleiding tot mediese en geestelike probleme. Vul die onderstaande tabel in en kyk of jy jouself herken as 'n persoon wat te veel werkstres het.

DIE STRES-TOETS

Toets jou stresvlak. Lees deur die vrae hieronder. Maak 'n regmerkier vir elke "ja"-antwoord.

Voel jy gedurig moeg?

Sukkel jy om te slaap?

Ly jy aan hoofpyne, maagsere of slegte spysvertering?

Sukkel jy om te konsentreer?	<input type="checkbox"/>
Sukkel jy om te ontspan?	<input type="checkbox"/>
Het jy belangstelling in seks verloor?	<input type="checkbox"/>
Stel jy nie meer belang is stokperdjies en ander bedrywighede wat jy geniet het nie?	<input type="checkbox"/>
Het jy jou eetlus verloor of eet jy meer as gewoonlik?	<input type="checkbox"/>
Kom jy altyd laat by die werk aan?	<input type="checkbox"/>
Vermy jy jou kollegas?	<input type="checkbox"/>
Is jy kwaad, geïrriteerd of terneergedruk?	<input type="checkbox"/>
Neem jy jou werkprobleme saans of oor naweke huistoe?	<input type="checkbox"/>
Neem jy oorhaastige, impulsiewe besluite?	<input type="checkbox"/>
Sukkel jy om besluite te neem?	<input type="checkbox"/>

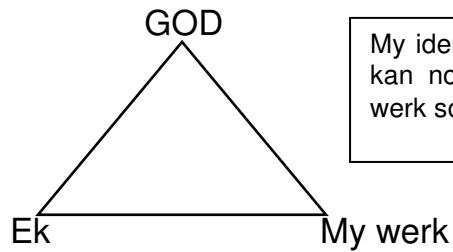
As jy op ses of meer ja gemerk het is die moontlikheid groot dat jy aan werkstres ly wat negatief op jou funksionering inwerk.



Hoe moet ons as Christene na werkstres kyk

1. Die Bybel is is vol voorbeelde van Godsmanne en vroue wat werkstres gehad het. Vergelyk maar die verhale van Moses (hoeveel maal was hy nie moedeloos oor die taak wat die Here hom opgelê het nie), Dawid (van sy bekendste Psalm het hy geskryf terwyl hy uitgeput en oorweldig was) en Rut (haar en haar oom Mordegai se stryd om die Jode te red van die komplot van Haman).
2. Die volgende moet in in gedagte gehou word:
 - ❖ **Identifiseer en beskryf jou realiteit.** Stressors en omstandighede is 'n gegewe wat willekeurig en onwillekeurig op ons inwerk. Hoe ons op hierdie stressors reageer (ons denke), bepaal ons vlak van stres. Werkstres is 'n stille vernietiger en 'n magtige wapen in die hand van die duiwel. Dit is veral ons denkprosesse wat aangeval word. Wees dus bewus van die volgende destruktiewe gedagtes en begeertes:
 - Ek is nie goed genoeg nie en soek aanvaarding by by mense vir my werksprestasies.
 - Ek moet 'n sukses maak en ek mag nie faal nie, anders is ek 'n mislukking.

- Ek kan nie nee sê vir mense nie en vat meer werk in as wat ek kan baasraak - as ek dit nie doen nie, sal ander my nie aanvaar nie en selfs dink dat ek onbevoeg is.
 - Alles is my skuld, ek sal dit nooit kan verander nie, ek is 'n mislukking.
 - Ek het nie beheer oor my tyd nie, ek het nie tyd om te oefen en te ontspan nie en so benadeel ek my gesondheid.
- ❖ **Verstaan jou realiteit vanuit God se realiteit.** Hierdie insig vind op 3 vlakke plaas:
- Wees bewus van God: Dink oor wie God werklik is en ervaar sy grootheid en grootsheid. Dink oor die beheer wat God tans in jou lewe speel en of jy dit werklik raaksien. Laat jou deur die liefde van God dryf en motiveer.
 - Wees bewus van jouself: Definieer jou plek in God se skepping. Soek jou sekuriteit en waarde slegs in God en gebruik dan hierdie sekuriteit as basis vir jou verhoudings met jou werk en ander mense.



- Wees bewus van jou werk: Indien jy vanuit jou sekuriteit in God na jou beroep of studies kyk, kan jy vrede ervaar in jou werksomgewing.

Hoe kan ons as Christene ons werkstres verander

- ❖ Praat oor jou werkstres met jou gesin, familie, vriende en professionele hulpverleners. Indien jy dit vir jouself hou en onderdruk, gaan dit ontplof en jouself en ander emosioneel beseer.
- ❖ Jy het 'n Godgegewe verantwoordelikheid om self iets aan jou situasie te doen. Konfronteer jouself met die redes en motivering (wortels) oor hoekom jou werk jou lewe insluk.
- ❖ Bepaal jou eie bydrae tot jou stres. Hoe veroorsaak jou keuses, denke en optrede jou stres?
- ❖ Wat is jou ingesteldheid oor jou werk/werksomgewing/kollegas/skoolmaats? Hoe beïnvloed hierdie ingesteldheid jou denke en ervaring van jou werkstres?
- ❖ Aanvaar die gegewe in jou werk (verkeer tussen Pretoria en Johannesburg) en probeer om dit wat kan verander (jou denke, ingesteldheid en optrede), te verander.
- ❖ Herrangskik jou prioriteite. Fokus op die dinge wat belangrik is.
- ❖ Wees realisties. Deel projekte in hanteerbare take op. Besef wat jy kan en nie kan doen nie.
- ❖ Wees eerlik met jou maats/kollegas/baas. Stel praktiese oplossings voor.

- ❖ Gee aandag aan jou fisiese, geestelike en persoonlike lewe. Moenie vriende en familie verwaarloos nie.
- ❖ Maak tyd om te ontspan. Leer om "nee" te sê. Moenie skuldig voel oor jou ontspantyd nie.
- ❖ Kry steun. Identifiseer mense met wie jy die probleem kan deel en oplossings kan uitwerk. Gebruik ouer en meer ervare Christene as mentors en raadgevers.

Saamgestel deur die navorsingsdiensgroepgroep van die Pastorale Dienssentrum