

Stress im Büro: Wie wir unsere Gesundheit am Arbeitsplatz retten können!

Tipps zur Gesundheitsförderung im Büro: Gestalten Sie Ihr Arbeitsumfeld ergonomisch, um Stress und Beschwerden entgegenzuwirken.

Österreich - In einer alarmierenden Realität der modernen Arbeitswelt leiden viele Angestellte unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen, verursacht durch ungeeignete Büroarbeitsplätze. Wie die **Krone** berichtet, klagen zahlreiche Arbeitnehmer über Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und psychische Belastungen. Die durchschnittlichen 15,4 Tage, die unselbstständig Beschäftigte 2023 im Krankenstand waren, sprechen Bände über diese Problematik. Ein Mangel an Bewegung sowie schlecht gestaltete Büromöbel tragen zu diesen Beschwerden bei. Ergotherapeuten empfehlen ergonomische Stühle und höhenverstellbare Schreibtische als Lösungen zur Verbesserung der Arbeitssituation. Studien zur Arbeitssituation im Großraumbüro zeigen zudem, dass hohe Lärmpegel und fehlende Rückzugsmöglichkeiten die Produktivität stark beeinträchtigen. Knapp 25 Prozent der Beschäftigten fühlen sich durch Lärm und Ablenkungen gestört, was ihre Konzentration erheblich mindert.

Stress im Alltag: Eine wachsende Herausforderung

Eine aktuelle Studie des Online Research Instituts Marketagent offenbart nun die erschreckende Realität des Stresslevels in Österreich. Der durchschnittliche Stresswert liegt bei 3,8 auf

einer Skala von 1 bis 7. Besondere Stressfaktoren sind berufliche Anforderungen, Zeitdruck und finanzielle Sorgen. Zu den am meisten Betroffenen zählen junge Menschen zwischen 14 und 19 Jahren, wo satte 48 % angeben, durch schulische und berufliche Herausforderungen unter Druck zu stehen, wie **OTS** berichtet. Die Folgen sind gravierend: Fast 70 % der Befragten klagen über langfristige körperliche Beschwerden, die sie auf Stress zurückführen, einschließlich Schlafstörungen und emotionaler Gereiztheit.

Besonders alarmierend ist die Tatsache, dass 15 % der Studienteilnehmer bereits ein Burnout erlebt haben, während ein Drittel Personen in ihrem Umfeld kennt, die betroffen sind. Experten fordern dringend mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung für Betroffene, vor allem für junge Menschen in Bildungseinrichtungen und während der Berufsausbildung. Stressmanagement sollte fester Bestandteil von Schulen und Unternehmen werden, um rechtzeitig präventive Maßnahmen zu implementieren und die Resilienz der Menschen zu stärken, was in der heutigen, hektischen Arbeitswelt unerlässlich ist.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	hohe Arbeitsbelastung, unklare Anweisungen, soziale Spannungen
Ort	Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.ots.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at