

## PILÓTÁK VÉLEMÉNYE MINDENKIT MÁR IRRITÁL

**A munkahelyi stresszről****KIBŐL MI VÁLT KI IDEGESKEDÉST?**

Nehéz-tehergépjárművek gépkocsivezetőivel beszélgettem a stresszről, mint kockázati tényezőről. Természetesen nem a stresszteszt kérdéseit tettem fel. Az ezekre a kérdésekre adott válaszok már a magánszférába tartoznak. Viszont ha valaki, akkor a kamionsofőr ismeri a munkahelyi stressz jelenségét. Beszélgetőpartnereim a Waberer's International Zrt. gépkocsivezetői.

Megalapozott vélemények szerint a stressz népbetegség. Sőt, egyenesen az élet velejárója. A munkahelyi stressz pedig – sajnos – terjed, egyre gyakoribb jelenség. Következményei rendkívül súlyosak: többek között megkétszerezi a betegségek kockázatát. A stresszel terhelt ember – szakemberek megítélése szerint – nem képes tanulni, képtelen bizonyos szituációkhoz alkalmazkodni, sőt, az alvás is komoly gondot okoz az illetőnek.

Ma már létezik az úgynevezett stresszteszt, mely tizenkét kérdésre várja a választ. Íme, a kérdések:

1. Gyakran érzel fáradtságot?
2. Reggel kimerültnék érzed magad?
3. Alvászavaraid vannak?
4. Emésztési problémáid vannak?
5. Allergiás tüneted van?
6. Koncentrációs nehézségeid vannak, nehezen döntesz?
7. Gyakran felejtesz el dolgokat?
8. Ingerlékeny, hirtelen haragú vagy?
9. Elvesztetted magabiztosságod?
10. Egyre nehezebben tudsz kikapcsolódni?
11. Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?
12. Visszahúzódomóvá váltál?

A kérdésekre öt különböző választ lehet adni. Ilyeneket: a) soha, egyáltalán nem, b) nem jellemző, c) néha, d) általában igen, e) nagyon, mindig.

**BOJTI ZSOLT****A körülményekhez alkalmazkodni kell**

Harmincöt éves. Négy évet dolgozott belföldön, hat esztendő pedig nemzetközi utakon teljesített. (Nem járult hozzá, hogy fényképet készítsék róla.)

A gondok, a bajok, az idegeskedések végigkísérik a kamionsofőröket az utakon. Ezek a jelenségek mind-mind a stressz hordozói. De a harmincöt éves férfi nemigen szokott idegeskedni. Így fogalmaz: a stresszelés nem az én műfajom.

**● Hogyan vélekedik, balesetmentes közlekedését kockázathatják a rossz minőségű utak?**

– Ha rossz, megrongált utakon vagyok kénytelen közlekedni, akkor sem foglalkozom ezzel a konkrét problémával, mert ha folyamatosan ezen járatnám az agyamat, akkor úgy érzem, biztosan bekövetkezne a baj. Inkább a bonyodalmat, a konkrét dilemmát kell megoldani: lassítani, még jobban odafigyelni. Még inkább figyelemmel kísérni a környezetet, hiszen akárhogy is van, a fuvart teljesíteni kell. Egyébként nem szoktam megijedni a rossz útviszonyoktól.

Amikor idejöttem a céghez, majdnem egy évig dolgoztam finnországi utakon, a lengyelországi utak is eléggé rosszak, kátyúsak. De a lényeg az, hogy mindenütt közlekedni kell. Finnországban is természetesen takarítják az utakat, csak nem úgy, mint általában az európaiak. Finnországban nem használnak sót, ők ugyanis környe-

zetvédők. Védekezésük annyiból áll, hogy egyszerűen letolják az útról a havat, a jeget. Ettől természetesen ott jóval nagyobb a hó, a jég, mint Közép-Európában. Elő is fordult, hogy csúsztam az árok felé, de szerencsémre megállt a kocsis az árok szélén. Akkor volt bennem félsz, megijedtem, hogy mi lesz. Akármennyit, akárhogy igyekeztem fékezni, nem tudtam megállítani. Akkor még nem itt dolgoztam, hanem egy maszknál. 25 tonna mézet vittem ki.

Ami azt illeti, itthon sem jők az utak, sőt. Főleg ha kis településre kell menni, rakodni, hát ott aztán nemigen lehet közlekedni. Kivételt képeznek az autópályák, ott szerencsére normálisak az útviszonyok.

**● A forgalmasabb autópályákon, a hatalmas gépjárműforgalom ellenére sem kapja el a félsz, az idegesség, nem stresszel?**

– Nem. Nekem inkább attól van félszem, ha az úton baleset van, és a rendőrök megállítanak, intézkednek, és ilyenkor nekem kell leghátul, utolsónak megállni. Ilyenkor kirakom a háromszöget, bekapcsolom villogóra a lámpákat, nehogy belém jöjjenek. Előfordult, hogy a rendőrök leállítottak valami közlekedési probléma miatt igazoltatni. Leálltam az út szélén, mert másutt nem volt rá lehetőség. Villogóra kapcsoltam a lámpákat, nyomkodtam folyamatosan a féket, mégis éppen csak hogy el tudott menni mellettem egy mögöttem közlekedő kamion. No, akkor bizony félttem, mert kis híján felbillentem. Amikor így leállítanak és a forgalom is óriási, akkor inkább érzem, hogy stresszelek. Egyébként megedződik, hozzá-

edződik sok mindenhez az ember. Azt is szokták mondani, hogy fizikai kockázatai is vannak a kamionozásnak, például a halláskárosodás. De én tízéves vezetés után sem érzek ilyesmit. Azt viszont érzem, amikor kintről beszűrődik a gázolaj szaga a kocsis vezetőterébe. Különösen akkor, ha Kelet-Európában közlekedem, ott nem megfelelőek a kocsik motorjai. Ha elmegy mellettem egy ZIL vagy egy Kamaz, hát eléggé „illatozik”. Ilyenkor felhúrom az ablakot, bekapcsolom a ventilátort, belső levegőkeringésre kapcsolok, és igyekszem megelőzni az ilyen autót.

**SZABÓ JÁNOS****Rossz utakon csökkentem a sebességet**

1979-től van személyautóra, mezőgazdasági vontatóra jogosítványa, 1982-től vezet teherautót. A külföldi fuvarozást sem most kezdte, 1989-től mint kamionsofőr járja a nemzetközi utakat.

– Nem szabad, hogy összefüggés legyen a stressz és a rossz minőségű utak között – magyarázza Szabó János. – Eleinte a keleti, északkeleti országokba szállítottam, Oroszországba, onnan pedig Finnországba. Ha rosszak az utak, inkább csökkentem a sebességet, főleg a kanyargósabb részekén, nehogy az áru a centrifugális erő hatására lesodródjon a kocsiról. Az ilyen utakon eleve rákényszerül az ember az óvatosságra, idegeskedés helyett az óvatos vezetést ajánlom minden kollégámnak.

**● Mi okozhat stresszt vezetés közben?**

– Sok összetevője is van ennek a dolognak. Néha előfordul,

Szabó János:  
Néha előfordul,  
hogy más közlekedővel szemben kezdek stresszelni,  
az illető váltja ki az emberből az idegességet



hogy más közlekedővel szemben kezdek stresszelni, az illető váltja ki az emberből az idegességet. Például amikor keresztelkedésben közlekedés helyett „alszanak” a sofőrök. Vagyis nekem a többi közlekedő magatartása okozza inkább a stresszt. Habár a végletekig türelmes tudok lenni. Bár meglehet, hogy ebbe öszültem bele – mutat magára. –

Hozzáértők véleménye szerint, ha az emberek nem adják ki magukból a feszültséget, akkor rámege az egészségükre. Ha a mi munkánk közben az ember idegeskedik, akkor csak idő kérdése, és hibázik, és a hibára csak újabb hiba halmozódhat.

● **Előfordul, hogy hosszan tartó vezetés közben vagy után ideges lesz, vagy a háta, az dereka fájni kezd?**

– Vezetni szeretek, azért választottam ezt a foglalkozást. Régebben okozott inkább problémát, de csak talán egy-két alkalommal, amikor szinte rákényszerült az ember, hogy a napi munkaidőt ne tartsa be. Ez ma már nem lehetséges, miután bevezették a vezetési és pihenőidőt. Egyébként nincs hátfájásom. Az ember mozog a rakodásnál is. De hétvégéken előfordul, hogy a kollégákkal labdázunk, rugdalunk egyet a parkolóban, egyszóval mozgunk, ez a lényeg.

**FARKAS DOMOKOS**

**Sok múlik azon, hogyan étkezik a kamionos**

Farkas Domokos harmincéves, tíz éve vezet.

– A rendszertelen étkezés, a rossz étkezési szokások is stresszt okozhatnak. Időhöz vagyunk kötve, órára pontosan kell minden címre, fel- és lerakóhelyre érni, szabályozva van, mikor mennyit vezessünk. De ettől még nem kellene rendszertelenül étkezni. Sok múlik azon, ki, mikor és hogyan étkezik. Választás kérdése: lehet főzni, lehet hideget is enni és lehet evés helyett idegeskedni. Egy biztos, levest, meleg ételt csak a hétvégén, a hosszú pihenők idején szoktunk fogyasztani, miután közlekedni úgysem

**Farkas Domokos:**  
Vezetés közben soha nem fordul elő, hogy szorongok. Olykor azért idegeskedem, mert nem tudom, hogyan találok meg a címet, ahová mennem kell



lehet, van időnk főzni. Néha előfordul, hogy fáj a gyomrom. Vezetés közben azonban soha nem fordul elő, hogy szorongok. Olykor azért idegeskedem, mert nem tudom, hogyan találok meg a címet. Kijelölnek sok helyről a nehéz-teherautókat, akkor az a dilemmám, vajon hogyan kerüljem meg.

Főleg Olaszországba, Spanyolországba, Nagy-Britanniába szállítok. Amikor Anglia felé közeledek, akkor azért idegeskedem, hogy nehogy illegális bevándorlók lepijék el az autót. Ilyenkor rendkívül nagy körültekintéssel kell vizsgálnom az autót minden megállónál, nehogy felmásszanak rá, mert különben fizethetek, nem is keveset, az angol hatóságnak.

● **A kamionos a családjától gyakorlatilag külön él. Ez nem okozott szorongást, stresszes helyzetet?**

– Okozott, de csak eleinte. Nős voltam. Elváltam, mert a feleségem nem bírta a hosszú távolléteket, azt, hogy rendkívül keveset voltunk együtt. Gyakorlatilag a kamionozásra ment rá a házasságom. Erdélyi vagyok, és a kamionozás úgy alakult, hogy két-három havonta mentem haza egy hétre. Ezt nem bírta a feleségem.

Vizont a forgalmi dugó, a túlszűfolt autópályák kihoznak a sodromból. Nemritkán három-négy órát is araszol az ember az úton, legfeljebb öt kilométerrel jut előbbre. Ilyenkor valóban stresszes az ember, hogy a megadott időre nem ér majd oda. Elgondolkodom, ki tudom-e egyáltalán kerülni, és ha igen, akkor merre? A forgalmi dugó a legnagyobb „fogó”. Ilyenkor szorongok, izzadok a tehetetlenségtől.

● **Mi az, ami oldja a stresszt?**

– Az, ha mindennek ellenére időben odaérek a lerakóhelyre, nem kell ide-oda értelmetlenül kóvályognom, nem kell sok plusz kilométert megtennem, és rövid idő alatt megtalálom a keresett céget. Ilyenkor kicsit felszabadul, megnyugszik az ember.

**MÁTÉ ELŐD**

**A növekvő forgalom „beleeszi” magát a szervezetembe**

A harmincéves fiatalembernek felesége, gyermeke van. Kamionozik, tehát folyamatosan úton van. Így beszél erről:

– A kamionozás első percétől fogva a lengyelországi pályát járom, most ebbe pluszként a román, bolgár szakasz is belekerült. Vagyis nem éppen első osztályúnak nevezhető utakon közlekedek. A rossz utak már nemigen tűnnek fel nekem különösebben, emiatt nem idegeskedem, nem stresszelek, ezt szoktam meg. Vizont a növekvő gépjárműforgalom „beleeszi” magát a szervezetembe. Tény, hogy adott távolságokat már nem lehet a régen megtapasztalt idő alatt megtenni, amikor még nem volt ennyi autó az úton. A megnövekedett forgalom egy konkrét probléma, ezzel kapcsolatosan pedig a parkolóhelyek hiánya. Az

esti órákban már képtelenség megállni. Ez bizony okozhat az emberben stresszt, alapidegességet, ami előrevetíti azt a tényt, hogy nem szabad túlvezetni, időben neki kell látni a parkoló keresésének.

● **Ha kiveszi a pihenőidejét az előírásoknak megfelelően, akkor nyugodtabban, stressztől mentesen vezet?**

– Persze, egyértelmű, de ennek az ellentétjét sem tudom bizonyítani, hiszen folyamatosan betartjuk a vezetési és pihenőidőket. Mindezt annak ellenére mondom, hogy nincs elég parkoló Európában, és a meglévők sem mind biztonságosak. Egyébként szerintem az ilyesmi emberfüggő.

● **A családjától való hosszabb távollét kiválthat stresszes állapotot?**

– Olyan eset válthat ki stresszes állapotot bennem, ha a vártnál hosszabb ideig vagyok kénytelen távol lenni az otthonától. Olyankor a biztonságos családi háttér, a biztonság érzete, amit a gyerek, a feleség nyújt, a meghat pillanatok, a játék a gyerekekkel, a mindennapi élet dolgainak a megbeszélése hiányzik. Ezek a pótolhatatlan percek, órák. Ezek hiánya – hosszú távon – stresszhelyzetet vált ki belőlem.

● **Mindez hogyan jelentkezik?**

– Minimális jellegű lehangoltságban. Hiányérzetem van a családom után, mert hiszen azt semmi nem tudja pótolni. Az én felfogásomban a családnak teljesen más a jelentősége, a szerepe, mint akár egy barátnak vagy egy havernak. Másképpen tudja megbeszélni a dolgokat az ember a barátjával vagy a kollégájával, mint a feleségével vagy a gyermekével.

B. Lengyel Anna

**Máté Előd:** Este képtelenség biztonságos helyet találni. Ez bizony okozhat az emberben stresszt, alapidegességet, ami előrevetíti azt a tényt, hogy nem szabad túlvezetni, időben neki kell látni a parkoló keresésének



## Apróhirdetés

Keretes hirdetés alapegysége: **42x33 mm/3750 Ft+áfa** (Többszöröse is lehet)

**Megrendelés:** levél, telefon, fax (szerkesztőség).

**Fizetés:** a küldött csekken minden hó 20-ig, akkor a következő hónapban megjelenik.

**Továbbra is térítés nélkül, maxi-**

**mum tíz sor terjedelemben jelentjük meg:**

állás, jármű, közérdekű szakmai, iskolai, szervezeti, hatósági hirdetéseket, részvétnyilvánítást, személyes tárgyak gyűjtését, cseréjét.

Hirdetési ügyekben hívják Horváth Zoltán irodavezetőt.  
Tel.: **390-4474, 370-5017**

## ÁLLÁS

● Házaspár nemzetközi gépkocsivezetői állást keres, akár azonnali kezdéssel, gyakorlattal.  
Tel.: 06-30/447-0082

● 28 éves fiatalember, korlátozás nélküli belföldi és nemzetközi árufuvarozó vállalkozói végzettséggel, bel- és külföldi munkakapcsolatokkal, tapasztalattal, gyakorlattal fuvarozó-cég vezetését, szakmai irányítását vállalja.  
E-mail: [allas.iranyito@citromail.hu](mailto:allas.iranyito@citromail.hu)

● Olyan európai kamionos fuvarozócéget keresek, amely Dél-Afrikába és -ban fuvaroztat, és sofőröket keres. Kérem, aki tud valamilyen pozitív információval szolgálni, jelentkezzen.  
Tel.: 06-70/652-9296

● Budapesti gépkocsivezető DJCB OK vizsgával, gyakorlat

nélkül, belföldi viszonylatban állást változtatna. (CA, KCR)  
Tel.: 30/276-5897

● Nagy tapasztalatokkal rendelkező 50 éves nő, képesített könyvelői, középfokú raktárgazdálkodási, logisztikai ügyintézői végzettséggel, 20 éves raktárvetetői gyakorlattal állást keres. (20 év = 2 munkahely.)  
Tel.: 06-20/358-2019

E-mail: [gratczeranita@yahoo.com](mailto:gratczeranita@yahoo.com)

● 32 éves gépkocsivezető maximum 3 hetes uniós munkát vállal (digitális kártya van).  
Tel.: +36-30/695-6689,

30/452-7254 (belföldön)

● 38 éves, megbízható, többéves nemzetközi tapasztalattal, jelenleg uniós kamionos belföldi és/vagy nemzetközi munkát keres hétvégi pihenővel. Székesfehérvár és környéke.  
Tel.: 06-20/914-8413

● Közgazdasági szakközépiscolát végzett nő, kiegészítő közgazdasági szaktanfolyammal, könyvelői gyakorlattal, felhasználói szintű számítógépes ismerettel (Windows, Excel), fuvaroscégnél szerzett 3 éves gyakorlattal állást keres.  
Tel.: 06-70/316-8205

● B, C, E kategóriás jogosítvánnyal, PAV II, III-mal, belföldi és TIR vizsgával, digitártyával rendelkező fiatalember munkát keres. Bármilyen megoldás érdekel.  
Tel.: 30/284-0934

E-mail: [sanyi84@freemail.hu](mailto:sanyi84@freemail.hu)

E-mail: [totitrans@totitrans.com](mailto:totitrans@totitrans.com)  
● 40 éves, budapesti busz- és kamionsofőr állást változtatna. B, C, D, E jogosítvánnyal, autó-

szerező szakmával, érettséggel, nagy nemzetközi és vezetési gyakorlattal. Gépkocsi-előadó, logisztikai ügyintéző, belföldi sofőr területre.  
Tel.: 06-70/27-999-56

● Nyugdíjas, 62 éves, Kaposvár környéki férfi B kategóriás, belföldi árufuvarozóival állandó, illetve alkalmi munkát keres.  
Tel.: 82/377-108

● 25 éves múltra visszatekintő autóbusz- és haszongépjárműszerviz keres precíz, agilis munkaerőt a következő pozíciókba: autóbusz-szerelő, fényező, autóelektronikai műszerész.  
Tel.: 1/220-1524, 20/464-1453

## Kapcsolj rá!

**Fuvarozási tevékenységhez előírt szaktanfolyamok gépkocsivezető alkalmazottak és vállalkozást kezdők részére**

**Fuvaros és buszos vállalkozáshoz:**

- > árufuvarozó vállalkozói
- > autóbuszos személyszállító vállalkozói

**A jármű vezetéséhez, állásvállaláshoz:**

- > belföldi fuvarozó (autómentő)
- > belföldi autóbusz-vezetői
- > nemzetközi árufuvarozó vagy autóbusz-vezető (TIR)
- > veszélyes áruk szállításához alap és szakosító (ADR)
- > gépkezelői könnyű és nehézgép kategóriákra

**Vállalkozási és oktatási információk:**

**FUVINFO IRODA Kft.**

**Tel./fax: 261-9836, 261-0078**

**Mobil: 20/938-4663**

**[www.fuvinfoiroda.hu](http://www.fuvinfoiroda.hu)**

**Budapesti székhelyű fuvarozócéget keres nemzetközi és belföldi gépjárművezetőket C, E kategóriás jogosítvánnyal. ADR-vizsga előnyt jelent.**

**Telefon: 294-0000**



## Nemzetközi Szállítmányozási és Vámkezelési Kft.

*Komplett nemzetközi és belföldi szállítmányozás, belföldi gyorsfutárszolgálat, fuvarozás és teljes körű vámügyintézés!*

Telefon/fax: 215-0193, 216-1585, 216-1587, 476-0993, 476-8271 • E-mail: [agentsped@axelero.hu](mailto:agentsped@axelero.hu) • [www.agentsped.hu](http://www.agentsped.hu)



1097 Budapest  
Vaskapu u. 6/a. 1/1.  
Postacím: 1458 Budapest, Pf. 83.