

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

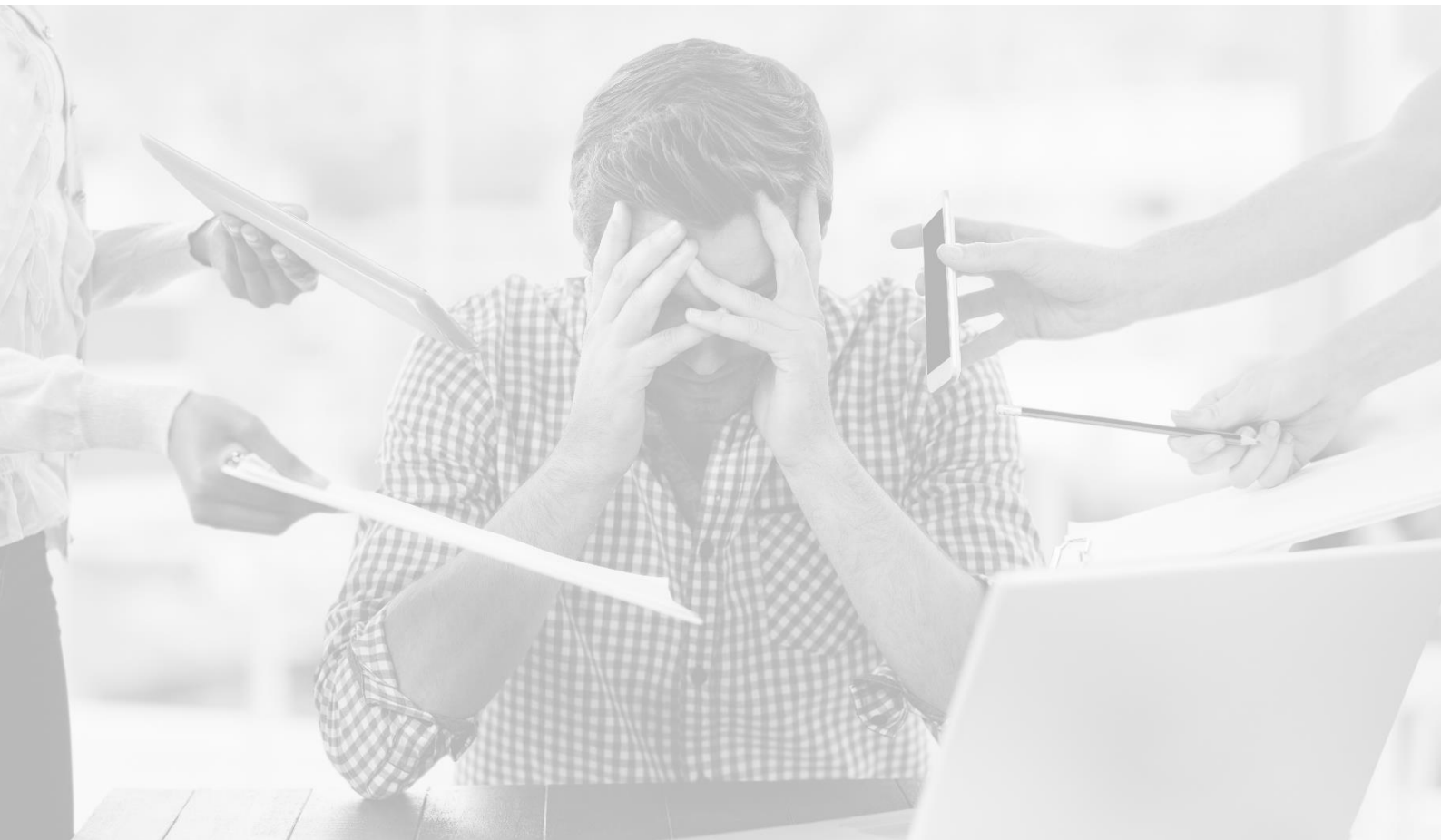
*Skrb za  
duševno zdravje  
tudi na delovnem mestu*



*(Duševno) zdravje ni vse,  
vendar je brez  
(duševnega) zdravja  
vse drugo nič.*

*(Schopenhauer, nemški filozof)*

*Dostikrat se šele, ko imamo težave ali zbolimo, zavemo, kako pomembno je duševno zdravje. A duševno zdravje ni le odsotnost težav ali bolezni, ampak je duševno zdrav tisti posameznik, ki se dobro počuti, uspešno sooča z različnimi izzivi in zahtevami v vsakdanjem življenju, uresničuje svoje potenciale in prispeva k okolju, v katerem živi in dela.*



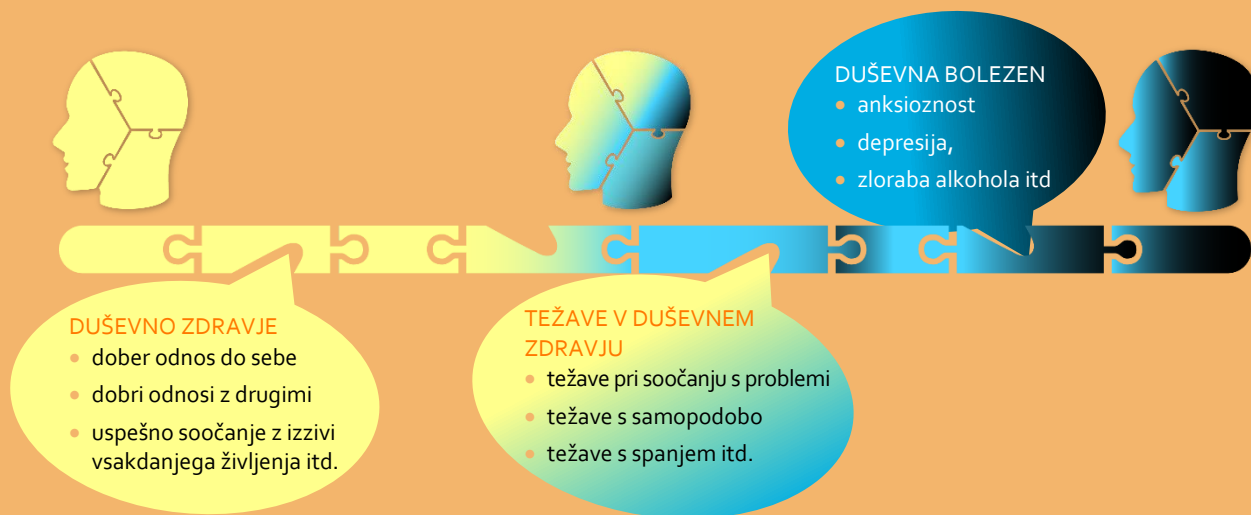
# *Od duševnega zdravja, duševnih težav, do duševnih bolezni*

Vsak človek se včasih znajde v duševni stiski ali težavah, vendar pa so večinoma prehodne in jih sami premagamo. Kadar pa težave trajajo dlje časa in ovirajo posameznikovo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah.

Meja med duševnim zdravjem in duševno boleznijo ni jasno opredeljena, zato je bolje govoriti o kontinuumu. Posameznik se giblje od pozitivnega duševnega zdravja (dober odnos do sebe, dobri odnosi z drugimi, uspešno spoprijemanje z izzivi v vsakdanjem življenju) do duševnih motenj (stresne motnje, anksiozne motnje, bipolarna motnja razpoloženja, odvisnost od psihoaktivnih snovi, psihotične motnje). Med obema skrajnima kategorijama pa imamo težave v duševnem zdravju (npr. težave pri spoprijemanju s problemi, težave s spanjem, slabša samopodoba in škodljivo pitje alkohola), ki še ne predstavljajo duševne motnje, so pa lahko dejavnik tveganja za razvoj duševnih motenj.

Vsak četrti posameznik  
naj bi v svojem življenju  
enkrat zbolel  
za duševno boleznijo.

# Kontinuum duševnega zdravja



*Slika 1. Kontinuum duševnega zdravja (meje med posameznimi kategorijami zdravje/težave/bolezen so simbolične, saj je težko določiti, kje se zdravje prevesi v težavo, težava pa v bolezen). Povzeto po Understanding U: Managing the ups and downs of life.*

# Kaj vpliva na duševno zdravje?

Na duševno zdravje posameznika vplivajo različni dejavniki.



Delo je poleg osebnostnih dejavnikov in socialnega okolja eno izmed pomembnih področij vsakega posameznika, saj se skozi delo razvijamo in uresničujemo svoje potenciale, poleg tega pa na delovnem mestu preživimo velik del svojega življenja.

Krepitev dobrega počutja na delovnem mestu je ena izmed bolj pomembnih nalog države, delodajalca in vsakega posameznika.

## *Duševno zdravje na delovnem mestu*

Posameznik običajno na delovnem mestu preživi velik del svojega življenja, zato le-to pomembno vpliva na njegovo zdravje in počutje. Če zaposleni doživljajo pozitiven občutek koristnosti in potrditve pri delu, podpore sodelavcev, imajo možnost izražanja svoje kreativnosti pri delu, potem je delovno mesto pomemben varovalni dejavnik dobrega duševnega zdravja. Delovno mesto pa ima lahko tudi negativen vpliv na počutje posameznika.

Podatki kažejo, da v Sloveniji približno četrtnina zaposlenih stres doživlja pogosto ali vsakodnevno.

Kot najpogostejši razlog za stres vprašani največkrat navajajo obremenitve na delovnem mestu.

# Najpogostejši vzroki za razvoj duševnih težav na delovnem mestu

Težave pri usklajevanju  
poklicnega in zasebnega življenja

Nasilje in nadlegovanje na  
delovnem mestu  
(mobing, bullying)

Pomanjkanje podpore sodelavcev  
in nadrejenih

Neustrezen način vodenja in  
komuniciranja

Negotova zaposlitev, slabo plačilo ali  
mirovanje poklicne kariere

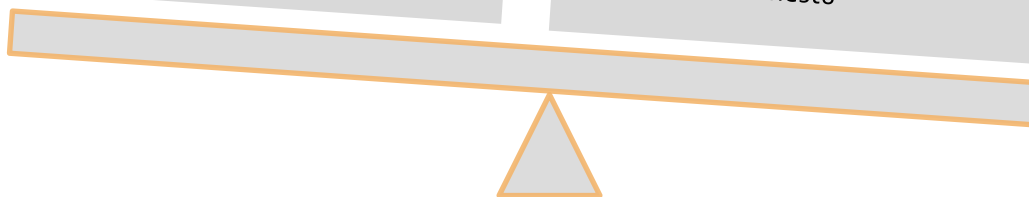
Spremembe v organizaciji in s tem  
povezani občutki negotovosti

Slabi delovni pogoji (hrup, svetloba,  
temperatura, slab zrak)

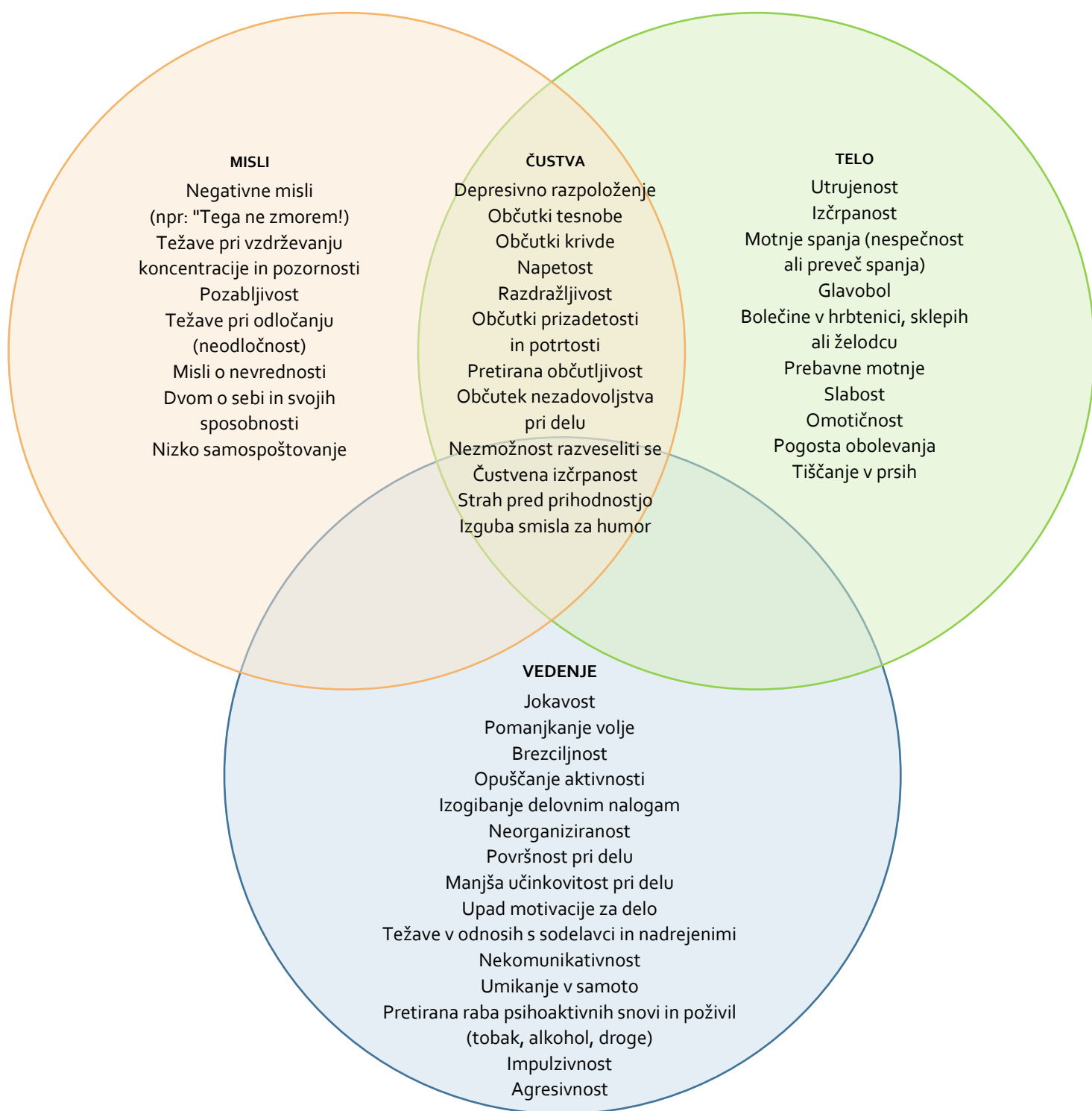
Nevključevanje zaposlenih v  
sprejemanje odločitev

Prevelika ali premajhna delovna  
obremenitev

Nasprotujoče si zahteve in  
konfliktnost vlog na delovnem  
mestu



# Simptomi in znaki slabega duševnega zdravja na delovnem mestu





# *Kaj lahko storimo sami, da bi izboljšali svoje počutje*

Skrb za dobro duševno zdravje in počutje zaposlenih je odgovornost družbe in delodajalcev, pa tudi skrb in odgovornost posameznika. V tej brošuri se bomo osredotočili na strategije, kako si posameznik lahko pomaga, da ohranja in izboljšuje dobro duševno zdravje na delovnem mestu.

## *1. Naučimo se uspešnega spoprijemanja s stresom*

Stres nastane, kadar zaznavamo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti. To pomeni, da je določena situacija lahko za nekoga stresor, za drugega pa morda spodbuda v življenju.

Simptomi reakcije na stres se lahko pojavijo že **v nekaj minutah po stresnem dogodku in lahko trajajo od nekaj ur do nekaj dni**. Posameznik je lahko zbežan in zmeden, ima zmanjšano pozornost in ima občutek, kot da ne more povsem dojeti, kaj se dogaja. Telo se pripravlja na boj ali beg, posameznik pa lahko čuti željo po tem, da se umakne iz stresnih okoliščin. Simptomi stresa se kažejo v:

- mislih (npr. posameznika spremlja občutek, da je vsega preveč),
- čustvih (npr. potrnost in pretirana občutljivost)
- telesnih znakov (npr. pospešen utrip srca in glavobol) in
- spremenjenem vedenju (npr. pomanjkanje volje in neorganiziranost).



Bodimo pozorni  
na znake stresa.  
Pomembno je, da  
**STRES**  
**NAJPREJ**  
**PREPOZNAMO,**  
še le nato se lahko  
spoprimemo z njim!

## *Uspešni načini soočanja s stresom:*

- *Spoprijemanja s stresom na telesni, miselni, čustveni ali vedenjski ravni*

Posameznik lahko vpliva na svoje telesne odzive (npr. sproščanje mišične napetosti, trebušno dihanje, ples, poslušanje glasbe, zmerna fizična aktivnost), na spreminjanje misli in stališč, ki se nanašajo na stresne dogodke (npr. menjavanje negativnih misli o samemu sebi z nevtralnimi ali pozitivnimi) ter na čustva in vedenje (npr. samokontrola vedenja, pri čemer izražamo naše občutke na vljuden in odločen način namesto na pretirano agresiven ali pasiven način).

- *Sprememba pogleda na situacijo.*

Na spremembo pogleda na določeno situacijo vplivamo s spreminjanjem svojih misli in tudi s tem, da raziščemo, kako lahko odgovorimo na zahteve okolja, glede na sposobnosti in vire moči, ki jih imamo. Na isto situacijo lahko pogledamo z različnih kotov - s humorne perspektive, z vidika otroka, žirafe ali modreca.

*»Če spremenimo svoj pogled na stvari,  
se stvari, ki jih gledamo, spremenijo.«*

*Wayne Dyer*

- *Sprememba ali umik iz okolja, kadar rešitev ni mogoča.*

Če posameznik ne more poiskati ustrezne rešitve in zmanjšati stres, lahko razmisli o začasni oziroma stalni menjavi službe ali okolja, ki mu povzroča stres.

Posameznik mora ločiti, na katere vzroke stresa lahko vpliva in na katere ne more.

Pogosto se zgodi, da izgubljam energijo in čas za reševanje tistih vzrokov stresa, na katere ne moremo vplivati

(npr. premestitev na drugo delovno mesto, smrt družinskega člana,...). Pomembno je, da se osredotočimo v reševanje tistih težav, na katere lahko vplivamo (npr. reševanje spora s sodelavcem s pogovorom).

Kadar na vzroke stresa ne moremo vplivati, si je bolje vzeti čas zase, poskrbeti za dobro duševno in telesno počutje ter dopustiti, da k boljšemu počutju prispevajo tudi prijatelji in svojci.

Kadar pa uporaba omenjenih strategij in tehnik ni dovolj, je dobrodošlo, da si posameznik poišče pomoč tudi pri strokovnjakih (psihologu, psihoterapevtu, svetovalcu ali zdravniku).

## *Manj uspešni načini spoprijemanja s stresom:*

- Zanikanje težav; pretvarjamo se, da težav nimamo.
- Izogibanje ali beg od stresorjev. Na ta način dolgoročno ne rešimo težave.
- Uživanje različnih psihoaktivnih snovi (alkohol, kajenje, droga), ki največkrat pomenijo le začasen beg pred težavami in dolgoročno škodujejo telesu.
- Prenajedanje, uživanje sladkarij ali hujšanje.
- Pretirano ukvarjanje s športom.
- Deloholizem.
- Pesimistično razmišljanje ali pretirano pozitivno razmišljanje (gledanje na svet skozi rožnata očala).
- Samoobtoževanje ali obtoževanje drugih za težave.
- Zatekanje k sanjarjenju ali pasivnosti.

## *2. Preprečimo izgorelost*

Dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko vodi do težav v duševnem zdravju, telesnih težav in tudi do izgorelosti. Izgorelost se pojavi takrat, ko se posameznik ne zmore več spoprijemati z vsakodnevnimi fizičnimi in psihološkimi obremenitvami.

Izgorelost NI delovna izčrpanost  
Izgorelost se razlikuje od delovne izčrpanosti. Delovno izčrpanost lahko odpravimo s počitkom, saj je normalna posledica prekomernega dela.  
Pri izgorelosti pa samo počitek ni dovolj, saj je izgorelost posledica tudi tega, da posameznik sam sebe vrednoti na podlagi zunanjih potrditev.

## *Preventiva pri izgorelosti*

Izgorelost je pomembno obravnavati resno, posameznik pa si lahko pomaga tudi sam na naslednje načine (Čanč, 2014):

- Naloge, ki jih moramo opraviti, razvrstimo po pomembnosti in si vsak dan sprti pripravimo dnevni načrt dela.
- Postavimo si realne, dosegljive cilje, pri doseganju katerih se ne bomo povsem izčrpali.
- Privoščimo si redne odmore ter si vzamemo čas za počitek ali kratek sprehod.
- Naučimo se poiskati pomoč sodelavcev ter delati timsko in se ne izolirati od sodelavcev.
- Sprti rešujemo morebitne težave v odnosih s sodelavci in nadrejenimi. Če pri tem nismo uspešni, razmislimo o zamenjavi delovnega mesta ali prekinitvi določenih odnosov.
- Razmislimo o svojih vrednotah in osebnem poslanstvu ter o tem, kam vlagamo svojo energijo in čas.
- Poskušajmo se pogosteje ukvarjati s tistimi dejavnostmi, ki nas razbremenjujejo.
- Postavimo si omejitve in se naučimo reči ne, kadar delo presega našo razpoložljivo energijo in naše zmožnosti.
- Naučimo se pohvaliti sami sebe in se nagraditi za dosežke ter ceniti svoje delo.
- Sprti preverjamo stopnjo izgorelosti in posvečajmo pozornost temu, kako se čustveno, telesno in duševno odzivamo na obremenitve.
- Spremenimo življenjski slog (redna in zdrava prehrana, gibanje, dovolj spanja in prostega časa).

### *3. Učinkovito reševanje težav in problemov*

Za dobro duševno zdravje je pomembno, da se posameznik nauči učinkovito reševati težave in probleme, namesto, da se poskuša težavam izogibati oziroma jih neustrezno reševati. Reševanje problemov lahko razdelimo v več faz. V prvi fazi jasno opredelimo težavo oz. problem. Nato poiščemo čim več možnih rešitev problema in jih ovrednotimo z vidika njihovih prednosti in slabosti. Odločimo se za eno rešitev, ki pa jo zelo jasno časovno in prostorsko opredelimo.

1. Prepoznamo problem.
2. Opredelimo problem.
3. Postavimo cilje za rešitev problema.
4. Naštevamo možne rešitve problema – nevihta možganov.
5. Ovrednotimo rešitve in izberemo najoptimalnejšo rešitev.
6. Izdelamo načrt za izvedbo rešitve in ga izvedemo.
7. Ovrednotimo proces reševanja problema.

## 4. *Naučimo se sproščanja in umirjanja*

Sproščanje umiri um in telo, izboljša imunski sistem, zmanjša stres in vodi k boljšemu duševnemu zdravju. Ko smo umirjeni, se lahko bolj učinkovito soočamo z vsakodnevnimi izzivi in vzpostavljamo pozitivne spremembe v življenju. Sprostilnih tehnik je veliko. Posameznik lahko izbira med trebušnim dihanjem, različnimi drugimi dihalnimi tehnikami, telesnimi vajami, telovadbo, progresivnim sproščanjem mišic. Vsak posameznik si lahko sam poišče način sprostitev na delovnem mestu, glede na potrebe, želje in možnosti.

### *Hitra sprostitevna tehnika*

Globoko vdihnite skozi nos in napnite mišice dela telesa, ki je najbolj napet.

Zadržite dih za 10-20 sekund (v mislih 3- do 4-krat počasi recite 23) in nato izdihnite skozi usta ter sprostite napetost.

Ponovite vajo: vdihnite, napnite mišice dela telesa, kjer je napetost največja, zadržite dih za nekaj sekund, izdihnite in sprostite mišice.

Ponovite vajo še trikrat.

Izvajajte vajo vsakodnevno.

Prepoznavajte, kje v telesu čutite napetost, in bodite pozorni na te dele, še preden se bo napetost razbohotila. Vajo lahko izvajate tudi tako, da hkrati napnete mišice celega telesa.

## 5. Uporaba čuječnosti na delovnem mestu

Čuječnost je pristop, ki uči namernega usmerjanja pozornosti na sedanost, pri čemer svoje misli in občutke sprejmemo in ne vrednotimo svojega notranjega doživljanja. Proti svojim mislim in občutkom se ne poskušamo boriti ali jim ubežati in to je ponavadi že dovolj, da neprijetna čustva in misli izgubijo svojo moč. Čuječnost nam tudi pomaga, da izstopimo iz ustaljenih in pogosto škodljivih vzorcev vedenja. Ko se zavemo, kaj se v določenem trenutku v nas dogaja, lahko izberemo vedenje, ki je v določenem trenutku najprimernejše.

Vadba čuječnosti lahko pomembno prispeva k spoprijemanju s stresom na delovnem mestu, saj pripomore k večji pozornosti, manjši zaskrbljenosti, manj kritičnosti in večji osredotočenosti.

Moramo biti dovolj pogumni, da sprejmemo življenjsko situacijo, kot je – z vsemi prednostmi in pomanjkljivostmi, brez vrednotenja.

### *Primer:*

Pridete v službo in ugotovite, da imate nekaj pomembnih nalog, ki morajo biti opravljene do konca delovnika. Postanete napeti, saj imate občutek, da dela ne boste zmogli opraviti.

#### Običajen pristop

Počutite se pod stresom, srce vam hitreje bije, občutek imate, da vam ne bo uspelo vsega narediti.

#### Čuječ pristop

S svojimi misli in občutki ste prisotni tukaj in zdaj in ne vrednotite svojega doživljanja, temveč ga samo opazujete. Prepoznate strah, napetost in stres. Vsa ta občutja sprejmete, brez vrednotenja svojega doživljanja. Zavedate se, da so to le vaše misli in čustva in da to niste vi. Tako kot oblak na nebu pride in gre, veste da bo tudi to minilo. Pomirite se z mislijo, da boste naredili največ kot lahko in da je jutri nov dan. Opazujete, kaj se v vas dogaja in tudi kaj je z napetostjo.



## 6. Premagajte zavlačevalca

Vsi smo nagnjeni k odlašanjju. Iz izkušenj pa vemo, da dlje časa kot odlašamo večja je verjetnost, da naredimo nepremišljeno napako, zamudimo časovne roke ali pa stvari sploh ne opravimo.

### *Kako se pripraviti do tega, da prenehamo z odlašanjem?*

- Na svojem koledarju *tedne vnaprej določite pomembne zaključne roke.*
- *Nalogo, ki je obsežna razdelite na več majhnih nalog,* tako da ne boste imeli več občutka, da nalogi niste kos. Opravljanje manjših nalog vam bo prineslo občutek uspeha in motivacijo, da nalogo opravite do konca.
- *Izogibajte se skušnjavam* na delovnem mestu, ki vašo pozornost preusmerijo od vaših prioritet.
- *ZAČNITE TAKOJ;* manjši korak, ki vas bo privedel do končnega cilja, opravite že danes.

Prizadevanje, ki ga boste vložiti v pravočasno opravljeno delo, bo zmanjšalo stres v zadnjih urah, prispevalo k večji učinkovitosti in boljšemu počutju na delovnem mestu.

## 7. Poskrbite za zdrave navade

### *Redna in zdrava prehrana*

Redna prehrana omogoča osnovno in nemoteno delovanje telesa, zato je pomembno, da tudi v delovnem času posameznik poskrbi, da se redno in zdravo prehranjuje. Prehrana med delovnim časom vpliva na zdravje, počutje in produktivnost posameznika.

Nekaj idej za zdravo prehranjevanje na delovnem mestu:

- privoščite si majhne obroke,
- jejte redno,
- jejte raznoliko hrano,
- zdravo malico si lahko pripravite doma in prinesete s seboj v službo,
- zaužite več sezonskega sadja in zelenjave in manj mastne hrane,
- sladke prigrizke lahko nadomestite s suhim sadjem ali oreščki,
- pijte dovolj vode.

### *Ostanite fizično aktivni*

Gibanje je poleg zdrave in uravnotežene prehrane izredno pomembno za ohranjanje zdravja – tako za preprečevanje telesnih bolezni, kot tudi za preprečevanje stresa in duševnih težav. Zato je pomembno, da posameznik med delovnim časom poskrbi za gibalne odmore ter se redno giblje tudi izven delovnega časa. Praviloma odrasli potrebujemo vsaj pol ure zmerne gibanja vsak dan.

Nekaj idej, kako lahko sami poskrbite za večjo telesno aktivnost:

- v službo se lahko odpravite peš ali pripeljete s kolesom,
- uporabljajte stopnice namesto dvigala,
- če se do službe vozite z avtobusom, lahko izstopite kakšno postajo prej ter se nato do službe sprehodite,
- pred začetkom dela naredite nekaj razteznih vaj,
- vsako uro naredite kratek odmor, vstanite od mize in naredite nekaj vaj za raztezanje rok, ramen in hrbta,
- izkoristite čas, ko printate na tiskalniku, da naredite nekaj razteznih vaj
- večkrat na dan se odpravite po kozarec vode, tako se boste sprehodili in poskrbeli, da boste vnesli dovolj tekočine,
- skupaj s sodelavci se udeležite športnih aktivnosti, saj boste tako drug drugega spodbujali in ohranjali motivacijo za vztrajanje pri telesni vadbi.

## *Primer vaje: raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke*

Prekrižajte prste, dlani obrnite navzgor in nato nad glavo iztegnite lakti. Občutite raztezanje v zgornjem delu reber in v laktih.



## *Poskrbite za zadostno količino spanja in počitka*

Kakovosten spanec je bistvenega pomena za zdravje in dobro počutje. Priporoča se, da povprečna odrasla oseba spi od sedem do osem ur na dan. Najbolj idealen čas, da se odpravimo spat pa je okoli desete ure zvečer. Kljub temu pa mora vsak posameznik spoznati in upoštevati tudi svoje individualne potrebe po spanju. Prava količina spanja je za posameznika tista, ki mu omogoča, da je po spanju res spočit. Če imate težave z nespečnostjo, vztrajajte pri tem, da hodite spat vedno ob isti uri, pred spanjem se umirite (npr. s knjigo, meditacijo ali kopeljo) in poskrbite, da v vaši spalnici ne bo močne svetlobe, motečih dejavnikov in hrupa.

## *Viri*

<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/94>

M. Bajt, H.J. Klanšček, K. Britovšek, (2015). Duševno zdravje na delovnem mestu. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dosegljiv na: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu>

# Kaj lahko naredi delodajalec za dobro duševno zdravje na delovnem mestu?

Delodajalec lahko prispeva k krepitevi dobrega počutja delavcev na sledeče načine:

- *Priprava načrta promocije zdravja na delovnem mestu*, ki vključuje tudi promocijo duševnega zdravja.
- *Vključitev promocije pozitivnega duševnega zdravja* v izjavo o poslanstvu podjetja.
- *Usposobiti vodstveni kader za prepoznavanje znakov stresa pri zaposlenih* in poiskati optimalne rešitve za zmanjševanje stresa med zaposlenimi.
- *Spodbujanje zaposlenih, da spregovorijo o svojih skrbih in težavah*, povezanih z duševnih zdravjem. »Zdravstveni krožki« so namenjeni odkrivanju težav, odprtih pogovorih o njih in iskanju rešitev.
- *Anketiranje zaposlenih* z anonimnimi vprašalniki z namenom ugotavljanja njihovih skrbi, težav in potreb na delovnem mestu.
- *Usposabljanje zaposlenih z učinkovitimi načini sporijemanja s stresom*.
- *Zgodnje prepoznavanje depresije* in spodbujanje zaposlenih, da poiščejo pomoč in podporo, ko jo potrebujejo. Ozaveščanje zaposlenih in vodstvenih delavcev o dejavnih tveganja za razvoj depresije in znakov depresije.
- *Spletna mesta*, kjer se zaposleni seznanijo z vsemi ukrepi in programi, ki se izvajajo v organizaciji ali širše za krepitev duševnega zdravja zaposlenih.

- *Brezplačno svetovanje zaposlenim*, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, ki je po možnosti na voljo med delovnim časom.
- *Omogočiti čim lažji prihod na delovno mesto za zaposlene*, ki so bili z dela odsotni zaradi težav v duševnem zdravju. Zaposlenega, ki se je vrnil na delo se postopoma vključi v delovni proces tako, da se mu zagotovi prilagodljiv in krajši delavnik ali delo od doma. Predvsem je pomembno, da se zaposleni ob prihodu počuti sprejet.

## *Viri*

[http://www.gzdbk.si/media/pdf/projekti/2\\_newsletter.pdf](http://www.gzdbk.si/media/pdf/projekti/2_newsletter.pdf)

<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/102>

# Kdaj in kje poiskati strokovno pomoč?

## Kdaj?

- Ko imate občutek, da ste sami storili že vse, da bi se znova počutili bolje in zmanjšali težave v duševnem zdravju (npr. stres, tesnobo, depresijo) z različnimi tehnikami in pristopi, pa se še vedno ne počutite dobro.
- Ko so simptomi in težave že tako izraziti, da vplivajo na vaše vsakodnevno življenje (težavami pri opravljanju dela in težave v odnosih z drugimi).
- Ko slabo počutje vztraja več kot dva tedna in imate občutek, da simptomov in težav ne zmorete več obvladati in prenašati.



Pomoč je ob stiski dobro poiskati čimprej. Iskanje pomoči ni znak posameznikove šibkosti, temveč pomeni, da smo težave prepoznali in jih želimo ustrezno rešiti.

## Kje?

- Osebni zdravnik ali dežurna služba v vašem zdravstvenem domu.
- Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic.
- Psiholog ali kadrovnik v vašem podjetju.

- Delavnice v Zdravstveno vzgojnih centrih oziroma Centrih za krepitev zdravja - Spoprijemanje s stresom in Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Tehnike sproščanja.
- V eni od desetih psiholoških svetovalnic:  
031 704 707, e-naslov: [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org),  
(naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro) – svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Novi Gorici, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru;  
031 778 772; e-naslov: [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si)  
(naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro) - svetovalnici v Celju in Laškem.
- Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro zjutraj), 01 520 99 00
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik, (skupna številka, 24 ur na dan), 116 123

## *Koristne informacije in povezave*

- Vprašalnik SAI (Vprašalnik sindroma adrenalne izgorelosti, Pšeničny, 2007) dostopen na spletu: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/vprasalnik/>
- M. Bajt, H.J. Klanšček, K. Britovšek, (2015). Duševno zdravje na delovnem mestu. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dosegljiv na: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu>
- Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu, Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce <https://osha.europa.eu/sl/>
- Evropska agencija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer EUROFOUND: <https://www.eurofound.europa.eu/sl>
- Ministrstvo za zdravje: <http://www.mz.gov.si/>
- Program čili za delo: <http://www.cilizadelo.si/>
- Inštitut za produktivnost: <http://www.produktivnost.si/>
- Projekt CINDI: <http://www.cindi-slovenija.net/>
- Zrno Zdravja: <https://zrnozdravja.si/>
- Točka zdravja: <http://tocka-zdravja.gzs.si/>



Avtorji: Helena Jeriček Klanšček, Karmen Hribar, Maja Bajt

Pregled: Ada Hočevar Grom, Maja Roškar

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Elektronski vir.

Spletni naslov: <http://www.nijz.si>

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2017

Fotografiji: Freepik

Besedilo ni lektorirano.

