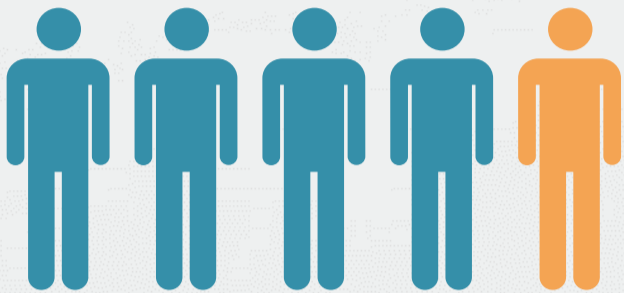


Svetovni dan duševnega zdravja 2017: skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu



Približno eden od petih ljudi na delovnem mestu občuti duševne težave.

Kako lahko delavec ali zaposleni skrbi za duševno zdravje?

- Prepoznavamo stres in se z njim spoprijemamo na telesni, miselni, čustveni in vedenjski ravni.
- Rešujemo težave, na katere lahko vplivamo in sprejemanje vzrokov stresa, na katere ne moremo vplivati.
- Spremenimo pogled na stresno situacijo ali umik iz okolja, kadar rešitev ni mogoča.
- Sebe ne vrednotimo le na podlagi zunanjih potrditev.
- Vsak dan si sproti naredimo načrt dela in postavimo prioritete.
- Med delom si privoščimo kratke odmore, v katerih naredimo par vaj ali sprostitvenih tehnik (hitro dihanje, trebušno dihanje, vizualizacija itd).
- Uporabimo čuječ pristop - zavedamo se svojega doživljanja, telesa in dihanja in ga opazujemo.
- Naučimo se pohvaliti sami sebe in se nagraditi za dosežke ter cenimo svoje delo.
- Redno in zdravo se prehranjujemo, pijemo dovolj vode, vsako uro se za par minut razgibamo, enkrat na dan pa vsaj za pol ure tako, da se zadihamo, skrbimo za dovolj spanja in prostega časa.
- Če si sami ne znamo pomagati poiščemo pomoč pri zdravniku, psihologu, psihoterapevtu ali drugi osebi, ki ji zaupamo.



Ocene kažejo, da je več kot 80 % ljudi z resnimi duševnimi motnjami nezaposlenih in da jih približno 70 % želi delati.

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

- Pripravi načrt promocije zdravja na delovnem mestu, ki vključuje tudi promocijo duševnega zdravja.
- Vključi promocijo pozitivnega duševnega zdravja v izjavo o poslanstvu podjetja.
- Usposablja vodstveni kader za prepoznavanje znakov stresa pri zaposlenih in zagotavlja optimalne rešitve za zmanjševanje stresa med zaposlenimi.
- Spodbuja zaposlene, da spregovorijo o svojih skrbih in težavah, povezanih z duševnim zdravjem.
- Z anonimnimi anketami ugotavlja skrbi, težave in potrebe zaposlenih na delovnem mestu.
- Usposablja zaposlene z učinkovitimi načini spoprijemanja s stresom.
- Spodbuja zaposlene, da v primeru težav v duševnem zdravju čimprej poiščejo pomoč in podporo.
- Vzpostavi spletno mesto, kjer se zaposleni lahko seznanijo z vsemi ukrepi in programi, ki se izvajajo v organizaciji ali širše za krepitev duševnega zdravja zaposlenih.
- Z razbremenitvami pri delu omogoča postopno in čim lažjo vrnitev na delovno mesto za zaposlene, ki so bili z dela odsotni zaradi težav v duševnem zdravju.

Najpogostejši razlog za stres vprašani navajajo obremenitve na delovnem mestu

26%

Približno 26 % vprašanih pogosto doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem.

V zadnjem letu je 7% vprašanim zdravnik postavil diagnozo depresije

7%

V zadnjem mesecu je imelo 23 % vprašanih težave z depresivnim počutjem

23%

V zadnjem tednu je 5 % vprašanih uživalo antidepresive

5%