

Didžiąją gyvenimo dalį praleidžiame darbe. Tai, kaip jaučiamės darbo vietoje – vienas iš veiksnių, lemiančių mūsų gerovę. Ir nors darbuotojų psichikos sveikata ir gerovė priklauso nuo įvairių veiksnių, įrodyta, kad darbo vietos aplinka, darbdavių parama, įgyvendinamos sveikatos stiprinimo priemonės ir nuostatos – psichikos sveikatai turi labai reikšmingos įtakos.

Nemaža dalis dirbančių žmonių per visą savo darbingą amžių susiduria su psichikos sveikatos problemomis ar susergera psichikos liga.

Psichikos sveikatos stiprinimas darbe svarbus dėl daugelio priežasčių: darbuotojams – dėl didesnio pasitenkinimo darbu, organizacijoms – dėl geresnių bendrų veiklos rezultatų, retesnių darbuotojų nedarbingumo arba sergančių darbuotojų atėjimo į darbą, nelaimingų atsitikimų ir sužalojimų atvejų bei lojalesnių darbuotojų, socialiai atsakingos įmonės įvaizdžio.

Kas yra psichikos sveikatos stiprinimas darbe?

Psichikos sveikatos stiprinimą darbe sudaro darbdavio, darbuotojų ir visuomenės veiksmai, skatinantys darbuotojus rūpintis sveikata ir savijauta darbo vietoje. Psichikos sveikatai gerinti darbo vietoje, skiriamos šios priemonės:

- ▶ organizacinės, kuriomis siekiama pagerinti darbo aplinką;
- ▶ individualios, kuriomis siekiama pakeisti darbuotojų elgseną ir pagerinti jų prisitaikymą prie psichosocialinės darbo aplinkos.

Priemonės taip pat galima skirstyti pagal prevencijos lygmenį. **Pirminio** lygmens prevencija, siekiama kuo reikšmingiau sumažinti neigiamą darbo aplinkos poveikį psichikos sveikatai, **antrinio** lygmens prevencija – suteikti darbuotojams streso įveikos ir psichikos sveikatos problemų sprendimo įgūdžių, **trečio** lygmens prevencija – padėti sėkmingai susitvarkyti su darbinėmis užduotimis darbuotojams, kurie serga arba sirgo psichikos ir elgesio sutrikimais. Vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių sėkmingą psichikos sveikatos stiprinimą darbo vietoje, yra visų suinteresuotų šalių ir pačių darbuotojų (visų grandžių) įtraukimas, aprūpinimas ištekliais, reikalingais sveikatos stiprinimo priemonėms įgyvendinti bei įgyvendintų veiklų stebėjimas ir efektyvumo vertinimas.

Sveikos darbo vietos kūrimas

Kartais neįmanoma, kad darbuotojo darbo vietoje nesusidarytų jokių didesnės rizikos sąlygų ir stresą keliančių situacijų. Tam tikrų profesijų darbuotojai nuolat su jomis susiduria. Dažniausia tai profesijos, kurias pasirinkus reikia bendrauti su žmonėmis (pvz., mokytojo, padavėjo, socialinio darbuotojo), greitai priimti sprendimus (pvz., greitosios pagalbos gydytojo), dirbti didesnės rizikos sąlygomis (pvz., gaisrininko, policininko).

Priemonės, stiprinančios darbuotojų psichikos sveikatą ir gerovę yra fizinio aktyvumo pratimai, relaksacija ir meditacija, joga, masažas, ekspresyvus rašymas, trumpalaikės akių jautrumo šalini-

mas, grupiniai darbuotojų pokalbiai, kurie gali būti reikšmingi stiprinant darbuotojų atsparumą stresui. Tačiau labiausiai tokiems darbuotojams veiksmingi streso įveikos mokymai, kurie apimtų streso pažinimą ir suvokimą, streso mažinimo ir jo įveikos būdus, streso valdymo įgūdžių formavimą. Susidūrus su ypatingais iššūkiais praverstų psichologinio konsultavimo ir kitos terapinės intervencijos.

Nors stresas nėra liga, bet dėl jo gali atsirasti mąstymo, elgesio ir savijautos pokyčių, kuriems užsitęsus galima „išsekti“ ir susirgti.

Streso darbe priežastys

- per dideli / maži reikalavimai;
- nepakankamos galimybės pareikšti nuomonę;
- neaiškiai formuluojamos užduotys;
- darbo intensyvumas;
- nepakankama darbo užduočių kontrolė;
- nesaugus darbas;
- darbo monotoniškumas;
- patiriamas netinkamas elgesys (smurtas, priekabiavimas);
- darbo laiko tvarka bei darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra;
- neuztikrintumas dėl darbo vietos ir karjeros.

Požymiai rodantys, kad patiriate stresą:

- piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotinėmis medžiagomis, rūkymas;
- nerimas;

- nuotaikos nebuvimas;
- nesugebėjimas sutelkti dėmesio;
- irzlumas;
- nebendravimas;
- sunku susikaupti;
- sunku priimti sprendimus;
- priešiškus ir agresyvas;
- šeimos santykių problemos;
- pervargimas;
- persivalgymas;
- fizinės sveikatos problemos (galvos, nugaros skausmai, širdies ritmo, virškinimo, miego sutrikimai, hipertenzija, nusilpusi imuninė sistema ir kt.).

Kaip apsisaugoti nuo streso darbe?

- paprašyti vadovo suteikti daugiau galimybių planuoti darbą;
- paprašyti vadovo, kad leistų dalyvauti priimant sprendimus, susijusius su jūsų darbo sritimi;
- pasikalbėti su vadovu, darbdavio atstovu arba kitu galinčiu padėti bendradarbiu, jei manote, kad prie jūsų priekabiauama, ir registruoti, kas atsitiko;
- pasikalbėti su vadovu, jei neaišku, ką jums pavesta atlikti;
- paprašyti apmokymų, jei manote, kad jums to reikia;
- pasikalbėti su vadovu arba darbdavio atstovu, jei pradeda jausti, kad nebegalite susidoroti su darbu;
- pagerinti gyvenimo būdą. Nors tai neišspręs problemos, bet turėtų padėti iš-

vengti sveikatos sutrikimų arba sumažinti juos.

Gerinti gyvenimo būdą:

- ▶ sveikiau maitintis;
- ▶ daugiau judėti, mankštintis;
- ▶ nevartoti psichoaktyvių medžiagų (alkoholio, tabako ir pan.);
- ▶ aktyvų laisvalaikį leisti su šeima ir draugais;
- ▶ jei nerimaujate dėl savo sveikatos, apsilankykite pas šeimos gydytoją.

Darbuotojų psichikos sveikatai stiprinti rekomenduojama

- streso įveikos mokymai, apie streso pažinimą, suvokimą, streso mažinimo ir įveikos būdus, streso valdymo įgūdžių formavimą;
- darbuotojų mokymai, skirti darbo įgūdžiams, bendravimui su klientais ir kolegomis gerinti;
- psichologinio konsultavimo ir terapijos intervencijos;
- fizinio aktyvumo pratimai, relaksacija ir meditacija, joga, masažas, ekspresyvus rašymas, trumpalaikė akių judesių nujautrinimo intervencija, grupiniai darbuotojų pokalbiai;
- lanksčių darbo sąlygų intervencijos, kurių metu darbuotojai dalyvauja sprendžiant dėl darbo sąlygų;
- „suspaustos“ darbo savaitės (kai visos savaitės numatytos darbo valandos yra atidirbamos per trumpesnį dienų skaičių);
- programos, kuriomis skatinamas darbuotojų inovatoriškumas.



Psichikos sveikatos darbe išsaugojimas ir stiprinimas

2017

Valstybinis psichikos sveikatos centras, Parko g. 21, Vilnius, tel. (8-5) 267 17 97, www.vpsc.lt, el. p. info@vpsc.lt