



# **Negatyvių nuostatų apie psichikos sveikatą mažinimas darbo vietoje**

**Metodinės rekomendacijos**

## Psichikos sveikata

Pasaulio sveikatos organizacija psichikos sveikatą apibūdina kaip geros žmogaus savijautos būseną, kai jis suvokia savo gebėjimus, gali susidoroti su įprastu gyvenimo stresu, našiai dirbti ir savo indėliu prisidėti prie bendruomenės. Manoma, kad labai nemaža dirbančių žmonių dalis per visą savo darbingą amžių patiria psichikos sutrikimų ar suserga psichikos liga. Tyrimų duomenimis, net apie 20 proc. darbuotojų gali turėti psichikos sutrikimų (dažniausiai nerimo ar nuotaikos), o per visą darbingą gyvenimą šių sutrikimų simptomų gali pajusti kas antras. Taip pat žinoma, kad dirbančių žmonių psichikos sutrikimai dažnai apipinami mitais, neatpažįstami, slepiami, laiku nesikreipiama pagalbos, todėl sunkėja, komplikuojasi arba tampa lėtiniai.

Dirbančių žmonių psichikos sutrikimai dažnai apipinami mitais, neatpažįstami, slepiami, laiku nesikreipiama pagalbos, todėl sunkėja, komplikuojasi arba tampa lėtiniai

Dirbantis žmogus, būdamas prastos sveikatos ir laiku negaudamas reikalingos pagalbos, darbo vietoje gali išlikti ilgą laiką. Apskaičiuota, kad bendros išlaidos dėl psichikos sutrikimų Europoje kasmet sudaro apie 240 mlrd. eurų. Mažiau nei pusė šios sumos – gydymo išlaidos, o 136 mlrd. eurų prarandama dėl sumažėjusio darbingumo.

Žinoma, kad apytiksliai tik pusė psichikos sutrikimų turinčių žmonių dirba įvairiose profesinės veiklos srityse. Dauguma tokių žmonių norėtų dirbti, tačiau šie sutrikimai labai didina nedarbo riziką. Manoma, kad žmogui, susirgusiam depresija ar turinčiam nerimo sutrikimų, tikimybė tapti bedarbiu yra dvigubai didesnė nei sveikam. Vis dėlto kai kurie net ir rimtų psichikos sutrikimų turintys žmonės dirba aukšto funkcionavimo lygmens darbus ar užima aukštas pareigas. Be to, yra įrodyta, kad darbas yra svarbus

psichosocialinės reabilitacijos komponentas, mažinantis atkryčių ir paūmėjimų skaičių ir trukmę. Kiekvienas mūsų galime susirgti, ir nuo darbovietės požiūrio priklauso, kiek joje jausimės saugūs, kiek būsimė jai lojalūs ir produktyvūs.

## STIGMATIZAVIMAS

Per pastaruosius porą metų nemažai garsių žmonių ryžosi atskleisti savo istorijas arba garsiai palaikė žmones, turinčius psichikos sutrikimų, pavyzdžiui, Didžiosios Britanijos princai Williamas ir Harry'is, garsus Lietuvos aktorius Marius Repšys. Vis dėlto visuomenėje dar daug žmonių, turinčių psichikos sutrikimų, gėdijasi ir bijo, kad, atskleidę savo problemas kolegoms, rizikuotų prarasti paaukštinimo galimybę ar net darbą. Įvairių tyrimų duomenimis, tik 13 proc. žmonių jaučiasi galintys pasakyti apie savo psichikos sveikatos bėdas vadovui. Kodėl gi taip atsitinka, kad drąsiai dalijamės su kolegomis persirgto gripo detalėmis, pasakojame širdies ar kelio sąnario operacijos smulkmenas, pasigrožime naujais akiniais, kuriuos teko įsigyti, nes suprastėjo regėjimas, bet iš visų jėgų stengiamės, kad kolegos niekada nesužinotų, jog sunkiai suvaldome norą svaigintis, už nerūpestingų šypsenų slepiame giliausią liūdesį ir niekada nepaklausime, ar kolegos negalėtų parekomenduoti gero psichologo, psichiatro, psichoterapeuto.

Greičiausiai tai lemia stigmatizavimas. Nors psichikos sutrikimai egzistuoja tiek, kiek žmonija, jų priežastys yra labai kompleksinės, ne visada aiškios, ne visada žinomas ir šių sutrikimų išsivystymo mechanizmas. Negana to, jie yra sunkiai pastebimi, nes neturi fizinės išraiškos, neretas jų palydovas – neįprastas elgesys. Tai, kas nesuprantama, neaišku, kelia baimę, ir nežinojimo,

nesupratimo spragas užpildo istoriškai susidareę socialiniai vaizdiniai. Pasak mokslininkų, stigmatizuojamą asmenį galima apibūdinti kaip nenormalų, turintį silpnybę, trūkumą, negalią. Šios savybės lemia tokio asmens atskirtį. Stigmatizuojami asmenys neretai tampa diskriminacijos objektu. Nors stigmos poveikis gali būti sunkiai apčiuopiamas, jis dažniausiai apima visas asmens gyvenimo sritis, turi ilgalaikių ir trumpalaikių, tiesioginių ir netiesioginių neigiamų padarinių. Kaip rodo įvairiose šalyse atlikti tyrimai, sutrikusios psichikos asmenys yra viena labiausiai stigmatizuojamų visuomenės grupių. Stigmatizavimo poveikis susirgusio asmens gyvenimui gali būti toks pats kenksmingas ir žeidžiantis, kaip ir paties sutrikimo simptomai. Ypač svarbu, kad stigmatizavimas gali būti ne tik viešas, bet ir vidinis. Veikiami vyraujančių prietarų, psichikos sutrikimų turintys asmenys gali patys juos perimti, prarasti pasitikėjimą savimi, nustoti rūpintis asmeniniu gyvenimu, karjera, akademinė veikla. Nuo stigmatizuojančių situacijų nusišalinama, pavyzdžiui, neieškoma darbo, vengiama bendrauti. Dėl negatyvaus požiūrio psichikos sutrikimų turintys asmenys laiku nesikreipia pagalbos ar gydymo.

---

Stigma – visuma požiūrių ir nuostatų, kurie vyrauja sociokultūrinėje aplinkoje ir atspindi visuomenės nepritarimą tam tikrų grupių narių asmeninėms savybėms, pažiūroms ir nuostatoms arba veiklai, neatitinkančiai tos visuomenės kultūros ar moralės normų.

---

Deja, stigmatizavimas paplitęs ir darbo vietose. Žinios ir suvokimas yra veiksmingos stigmatizavimo mažinimo priemonės. Vis dėlto profesinės sveikatos, visuomenės sveikatos specialistui, vadovui, psichologui ar personalo specialistui gali būti labai sunku nuspręsti, nuo ko organizacijoje pradėti siekiant mažinti psichikos ligų stigmatizavimą. *Žemiau pateikiame kaip kuriuos patarimus, kurie gali padėti destigmatizuoti psichikos sveikatą ir sukurti jai palankią organizacijos kultūrą.*

## Pasidomėkite faktais

Psichikos sveikata visuomenėje vis dar menkai suprantama. Nežinojimas skatina diskriminaciją, todėl kuo daugiau žinosime apie psichikos ligas, tuo geriau būsimė pasirengę atpažinti stigmatizavimą ir reaguoti į tai. Taigi, sužinokite kuo daugiau apie psichikos sveikatą ir ligas, ypač mitus, ir dalykitės su kolegomis.

- *Teiginys „Psichikos ligomis sergantys žmonės yra agresyvūs“*

Tiesa: statistika rodo, kad psichikos sutrikimų turintiems žmonėms smurtas nėra būdingesnis nei bendrai populiacijai. Pavyzdžiui, šizofrenija sergantis asmuo žymiai dažniau būna išsigandęs, sumišęs ir netekęs vilties nei linkęs smurtautis. Žinoma, kad 96 proc. visų nusikaltimų padaro sveiki žmonės.

- *Teiginys „Psichikos ligos neišgydomos“*

Tiesa: šiais laikais žinome, kad daug psichikos sutrikimų išgydomi, pasiekama stabili remisija arba reikšmingai nuslopinami simptomai, grįžta produktyvumas. Tiesa, gydantis gali pasitaikyti ir pagerėjimo, ir pablogėjimo. Kartais pagyjama palengva, kartais būna atkryčių.

- *Teiginys „Dėl psichikos ligos esi pats kaltas“*

Tiesa: mes vis dar nežinome visų priežasčių, dėl ko atsiranda psichikos sutrikimų. Dažniausiai priežasčių būna daug: sudėtingos gyvenimo situacijos, bauginantys įvykiai, mylimųjų, artimųjų praradimas, genetinis polinkis. Taigi, sakyti, kad žmogus yra „kaltas“ dėl to, kad susirgo, yra neteisinga.

- *Teiginys „Aš tikrai niekada nesusirgsiu psichikos liga“*

Tiesa: nė vienas iš mūsų negalime žinoti, ar nesusirgsime psichikos liga. Įvairių tyrimų duomenimis, kas ketvirtas žmogus bent kartą gyvenime patiria psichikos sutrikimų simptomų. Šie žmonės yra iš įvairių socialinių sluoksnių.

- *Teiginys: „Psichikos liga sergantis žmogus gali produktyviai dirbti“*

Tiesa: žmonės, kuriuos užklumpa psichikos liga, yra skirtingi. Karjeros galimybės priklauso tiek nuo gebėjimų, galimybių, patirties ir motyvacijos, tiek nuo fizinės ir psichikos sveikatos. Yra duomenų, kad net 60 proc. žmonių, turinčių sunkių psichikos sutrikimų, gali visavertiškai dirbti.

- *Teiginys: „Psichikos liga sergantys žmonės yra gydomi tik ligoninėse“*

Tiesa: šiais laikais daugelis vaikų, paauglių, suaugusiųjų ir pagyvenusių žmonių geriausią pagalbą gali gauti bendruomeninio tipo įstaigose. Taikomas gydymas vaistais, psichoterapija ir kt., taip pat jų deriniais. Gydant psichikos sutrikimus psichologiniai ir socialiniai aspektai yra ypač svarbūs.

- *Teiginys „Psichikos ligomis sergančių žmonių daugėja“*

Tiesa: pastaraisiais metais pastebima, kad psichikos sutrikimų daugėja. Viena iš galimų priežasčių – geresnė diagnostika, platesnis gydymo paslaugų spektras, institucijų pastangos mažinti stigmatizaciją. Prisidėkime prie šių pastangų!

- *Teiginys „Valstybei yra per daug brangu gydyti psichikos ligas“*

Tiesa: psichikos ligų gydymas padeda žmogui greičiau integruotis į visuomenę, grįžti į darbą ir išlaikyti save.

## Stebėkite savo kalbą

Tam tikri žodžiai ir frazės gali stiprinti su psichikos sveikata susijusią stigmą. Paprastai rekomenduojama pabrėžti asmenį, o ne jo sveikatos sutrikimą. Korektiškas įvardijimas turėtų būti siejamas su asmeniu, o ne klijuojama etiketė. Nevartokite tokių posakių, kaip „psichinis ligonis“ ir pan. Prireikus kalbėti apie žmogaus ligą, sakykite „psichikos liga sergantis asmuo“, „depresija sergantis žmogus“, nes visų pirma jis yra žmogus, o vienokių ar kitokių sutrikimų turi dauguma iš mūsų. Kaip ir įvardijant rasę ar tautybę, nerekomenduojami nepagarbūs žodžiai, kai kurie žodžiai nevertotini ir psichikos sveikatos kontekste, pavyzdžiui, „išprotėjęs“, „beprotis“, „pamišėlis“. Venkite daugeliui visuomenės narių būdingą elgesį priskirti psichikos sutrikimams.

Atsiminkite, kad liūdesys, pyktis, linksmumas yra visiškai normalios žmonių emocijos. Daugumos mūsų gyvenime pasitaiko periodų, kai norime pabūti vieni ir su niekuo nebendrauti. Psichikos sutrikimų turintys žmonės taip pat patiria emocijų, kurių nederėtų sieti su psichikos sutrikimais: jei jūsų kolega, turintis psichikos sutrikimą, yra labai džiugus ar nusiminęs, tai nebūtinai yra ligos požymis.

Venkite kalbėti, kad psichikos ligos atsiranda dėl vienos priežasties. Kaip minėjome, dauguma jų turi daugybę priežasčių. Įsitikinimas, kad liga prasideda dėl kokios nors vienos priežasties, gali prisidėti prie sutrikusios psichikos asmenų ir jų šeimų diskriminavimo ir stigmatizavimo.

Jei girdite, kad kolegos vartojama kalba stiprina neigiamus stereotipus ir mitus apie psichikos ligą, atkreipkite į tai dėmesį ir parodykite pavyzdį pasirinkdami tinkamus žodžius. Paprašykite kolegų nepriskirti depresijos diagnozės, jei kas nors iš kolegų atrodo liūdnas, ar manijos diagnozės, jeigu kas nors yra labai įkvėptas savo darbo. Atsižvelgiant į tai, kad nuotaikos ir nerimo

sutrikimai yra labai paplitę, visai tikėtina, kad tokių komentarų gali išgirsti kolega, turintis tokį sutrikimą. Tokioje aplinkoje jis tikrai gali pasijusti nepatogiai ir nesaugiai.

Nors tokie vartojamų frazių pakeitimai gali atrodyti nereikšmingi, jie parodo, kad psichikos liga neišskiria žmogaus, nes visi nusipelno vienodos pagarbos.

## **Įtraukite psichikos sveikatą į įmonės darbotvarkę**

Labai svarbu skleisti žinią, kad darbuotojų psichikos sveikata yra tokia pat svarbi, kaip ir jų fizinė sveikata, todėl į bet kokią sąmoningumo ugdymo veiklą įtraukite ir psichikos sveikatos temų. Jeigu organizuojate sveikatos dienas, skirkite jas ir psichikos sveikatai. Organizuokite darbuotojų mokymus apie psichikos sveikatą (pvz., emocijų pažinimą ir valdymą, atsipalaidavimo technikas, konfliktų valdymą, nesmurtinį bendravimą, laiko planavimą). Švieskite darbuotojus psichikos sveikatos temomis pasitelkdami papildomas priemones (renginius, plakatus, lankstinukus). Kalbėdami apie darbuotojų saugos ir sveikatos politiką nevenkite psichikos sveikatos temų. Kurkite palaikymu grindžiamus ir įgalinančius tarpusavio santykius (teikite teigiamą grįžtamąjį ryšį, atkreipkite dėmesį į darbuotojų pasiekimus, padėkokite, klaidas analizuokite ne kaltindami, o aptardami, ką kitą kartą galima daryti kitaip ir pan.).

Vertinkite psychosocialinę riziką – tai yra ir teisinė prievolė, nustatyta Lietuvos Respublikos darbo kodekse ir Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatyme.

Nepamirškite, kad psichikos sveikatai taip pat labai svarbus ir fizinės sveikatos stiprinimas. Skatinkite darbuotojų kasdienį fizinį aktyvumą (sudarykite laiko ir vietos sąlygas), organizacijoje įrenkite poilsio



(atsipalaidavimo) erdvių, sudarykite sąlygas darbuotojų sveikai mitybai darbe (užtikrinkite pertraukas pavalgyti, aprūpinkite geriamuoju vandeniu, organizuokite žalingų įpročių prevencijos veiklas). Pabrėžkite šių veiklų svarbą ir psichikos sveikatai. Žinokite, kad investicijos į psichologą gali būti labai prasmingos, ypač ten, kur žmonės patiria didesnę stresą, grėsmę sveikatai ir gyvybei, kitų žmonių stiprias emocijas.

Skirkite dėmesį ne vien tik streso valdymui. Streso valdymas daugelyje organizacijų tapo labai svarbus, tačiau, kalbant apie jį siaurame kontekste, kartais galima susidurti su gana neigiamomis darbuotojų nuostatomis. Nors emocinio atsparumo įgūdžių ugdymas yra būtinas, ypač tose darbo vietose, kur darbuotojai neretai patenka į ypač stresines situacijas (aptarnavimo sektoriuje, vidaus reikalų sistemoje ir kt.), akcentuodami vien tik streso įveiką galime paskatinti žmones jaustis kaltiems, jeigu jie turi psichikos sutrikimų ir nesusitvarko su patiriamu stresu.

## PABAIGAI

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 priemonės ir nuostatos psichikos sveikatai gali turėti labai reikšmingos įtakos. Psichikos sveikatos stigmatizavimo mažėjimas nevyksta labai greitai. Tam reikia investicijų ir stiprios lyderystės, tačiau tokių investicijų nauda yra akivaizdi. Mes visi esame žmonės. Palaikydami psichikos sutrikimų turinčius darbuotojus laimime visi, nes taip mažiname sergamumą, didiname lojalumą, produktyvumą, tampame atsakingesne visuomene.

## Parengta pagal:

Šumskienė E. Mataitytė-Diržienė J. Nuo mitų prie tikrovės: psichikos sveikatos vaizdavimas žiniasklaidos priemonėse. Metodinė priemonė. 2013. Prieiga per internetą: <http://www.perspektyvos.org/images/failai/Nuo-mitu-prie-tikroves-internetui.pdf>

Valstybinis psichikos sveikatos centras. Darbuotojų psichikos sveikata – kliūtis ar iššūkis? 2017. Prieiga per internetą: [https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Informacija%20psichikos%20sveikatos%20klausimais/Informacija%20visuomen%C4%97s%20psichikos%20sveikatos%20stiprinimo%20klausimais/leidinys\\_psichikos\\_sveikata\\_darbe\\_2.pdf](https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Informacija%20psichikos%20sveikatos%20klausimais/Informacija%20visuomen%C4%97s%20psichikos%20sveikatos%20stiprinimo%20klausimais/leidinys_psichikos_sveikata_darbe_2.pdf)

Šorytė D., Pajarskienė B. Darbuotojų gerovės stiprinimas kuriant darbui ir asmeniniam gyvenimui derinti palankią darbo aplinką. Higienos institutas, Vilnius, 2016. Prieiga per internetą: [http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Rekomendacijos\\_Darbuotoju%20geroves%20stiprinimas.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Rekomendacijos_Darbuotoju%20geroves%20stiprinimas.pdf)

Bovopoulos N., Jorm A., Bond K., LaMontagne A., Reavley N., Kelly C., Kitchener B., Martin A. 2016. Providing mental health first aid in the workplace: a Delphi consensus study. *BMC Psychology*, 4:41

Mental health policies and programmes in the workplace. WHO, 2005. Prieiga per internetą: [http://www.who.int/mental\\_health/policy/services/13\\_policies%20programs%20in%20workplace\\_WEB\\_07.pdf?ua=1&ua=1](http://www.who.int/mental_health/policy/services/13_policies%20programs%20in%20workplace_WEB_07.pdf?ua=1&ua=1)

Pranckevičienė A, Endriulaitienė A, Markšaitytė R, Žardeckaitė-Matulaitienė K, Tillman DR, Hof DD, Hof K. Psichologijos ir socialinio darbo studentų nuostatos dėl psichikos liga sergančių asmenų. *Visuomenės sveikata*. 2016/1(72); 57-68.

Aš – žmogus, turintis psichikos negalią. Prieiga per internetą: [http://www.pertvarka.lt/wp-content/uploads/2016/09/PSIHIKOS\\_negalia\\_A4\\_lankst\\_final.pdf](http://www.pertvarka.lt/wp-content/uploads/2016/09/PSIHIKOS_negalia_A4_lankst_final.pdf)

How to support staff who are experiencing a mental health problem. Mind for better mental health. Prieiga per internetą: <https://www.mind.org.uk/media/550657/resource4.pdf>

Taking care of your mental health in the workplace. Prieiga per internetą: A guide for employees. <https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/bl1247-booklet---taking-care-of-your-mental-health-in-the-workplace.pdf>

Hanisch SE, Twomey CD, Szeto A, Birner UW, Nowak D, Sabariego C. The effectiveness of interventions targeting the stigma of mental illness at the workplace: a systematic review. *BMJ Psychiatry*. 2016;16-1.

---

---

## Jeigu esate darbuotojas ir sergate psichikos liga

- Neleiskite, kad stigma paveiktų pasitikėjimą savimi ar sukeltų gėdos jausmą. Galite klaidingai manyti, kad jūsų būklė yra asmeninio silpnumo požymis ar kad turėtumėte sugebėti tai valdyti savarankiškai. Net jeigu manote, kad tai ne psichikos liga, o tik psichologinė krizė, žinokite, kad ją patirti yra normalu ir ieškoti pagalbos yra normalu.

- Prireikus kreipkitės pagalbos. Neleiskite, kad stigma užkirstų kelią kokybiškai pagalbai, galimybei pasveikti ar reikšmingai sumažinti ligos simptomus.

- Dalykitės žiniomis. Kai girdite žmones sakant neteisingus dalykus apie psichikos ligas, dalykitės tuo, ką žinote. Jeigu jaučiatės saugiai, pasidalykite savo istorija.

- Ieškokite palaikymo. Vienas iš būdų – forumai, kuriuose galite išreikšti savo mintis apie darbą ar asmeninį gyvenimą. Jūsų kalbėjimas gali suteikti drąsos kitiems žmonėms, įveikiantiems panašius iššūkius.

---

---

---

---

## Jeigu esate bendradarbis

- Pasidomėkite faktais. Vienas iš geriausių būdų sumažinti psichikos ligų stigmatizavimą – suprasti tiesą.

- Kalbėkite oriai ir pagarbiai. Kruopščiai rinkitės žodžius, vartokite pagarbias frazes, pabrėžkite gebėjimus, o ne sutrikimus, įvardykite asmenį, o ne jo ligą ar negalią.

- Sustabdykite žmones, kai jie reiškia stigmatizuojantį požiūrį ar vartoja žeidžiančius žodžius.

- Palaikykite savo kolegas. Domėkite, klauskite ir pasidalykite su kolegomis, kokie psichikos sveikatos stiprinimo ar pagalbos ištekliai yra prieinami Jūsų įmonėje.

---

---

---

---

## Jeigu esate darbdavys

- Švieskite ir informuokite.

Nevenkite psichikos sveikatos temas – kalbėkite apie tai darbovietės renginiuose ir susitikimuose.

- Sukurkite sveiką darbo vietos aplinką ir darbuotojų psichikos sveikatą palaikančią kultūrą.

- Pradėkite nuo vadovų. Skatinkite vyresnius vadovus psichikos sveikatos srityje parodyti lyderystę. Ugdykite jų įgūdžius kalbėti apie psichikos sveikatą.

- Išrinkite organizacijos atstovą, kurį visi žinotų ir prireikus galėtų kreiptis pagalbos (pvz., dėl informacijos, kaip ir kur galima gauti profesionalią pagalbą).

---

---