



Garīgās veselības veicināšana darbavietā Labas prakses ziņojuma apkopojums

Kas ir garīgās veselības veicināšana?

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas definīciju garīgā veselība ir "labklājības stāvoklis", kurā cilvēks

- "realizē savas spējas,
- tiek galā ar parastu ikdienas spriedzi,
- spēj produktīvi strādāt un
- spēj sniegt ieguldījumu savas kopienas dzīvē" (1).

Garīgās veselības veicināšana (GV) ietver visus pasākumus, kas sekmē labu garīgo veselību. GV galvenais mērķis ir koncentrēties uz to, kas uztur un uzlabo garīgo labklājību. Ir svarīgi uzsvērt, ka optimāli efektīvai GV jāapvieno gan risku pārvaldība, gan veselības veicināšana.

Labu garīgo veselību aizsargājoši faktori darbavietā ir šādi:

- sociālais atbalsts,
- iekļautības un jēgpilna darba izjūta,
- jēgas saredzēšana savā darbā,
- spēja darba gaitā pieņemt lēmumu, kā rīkoties,
- iespēja organizēt darbu atbilstoši sevis paša ritmam.

Kāpēc investēt garīgās veselības veicināšanā?

Daudzās ES valstīs palielinās sūdzības par darba kavējumiem, bezdarbu un ilgtermiņa darbnespēju ar darbu saistīta stresa un garīgo problēmu dēļ. Pastāv uzskats, ka drīzumā Eiropā slimības atvaļinājumu izplatītākais iemesls būs depresija. Papildus darba kavēšanai garīgās neveselības sekas ir saistītas ar daudzām citām kaitīgām ietekmēm uz organizāciju, piemēram, darbinieku samazinātu veiktspēju un darba ražīgumu, zemu motivāciju un augstu kadru mainību.

Eiropā darba devējiem ir ar likumu noteikts pienākums samazināt un novērst riskus darbinieku veselībai un drošībai, tostarp darbinieku garīgās veselības riskus. Tomēr ir svarīgi ievērot, ka labai GV būtu jāietver abi aspekti — risku pārvaldība un veselības veicināšana. Investējot darbinieku garīgajā veselībā un labklājībā, organizācijas iegūst ļoti daudz, piemēram, labāku sniegumu un darba ražīgumu; uzlabojas arī uzņēmuma reputācija. Visā Eiropā ir daudz balvu, ko piešķir darbavietām par izciliem uzņēmuma sasniegumiem attiecībā uz veselību un drošību darbavietā, un tas vēl jo vairāk var uzlabot uzņēmuma reputāciju un priekšstatu par to gan valstī, gan starptautiskā līmenī.

(1) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Ko iespējams darīt? Praktiskas metodes

Garīgo neveselību var veicināt daudzi faktori — darba, sociālie, ģimenes, personiskie utt.

Darba vide un tas, kā ir organizēts darbs, var ietekmēt darbinieku garīgo veselību. Darbs var nākt par labu garīgajai veselībai, jo dod lielāku sociālās integrācijas, statusa un identitātes izjūtu un strukturē laiku. Tomēr, no otras puses, ir atklāts, ka daudzi psiholoģiski riska faktori palielina nemiera, depresijas un izdegšanas risku.

Īstenojot pasākumus GW uzlabošanai darbavietā, parasti tiek izmantotas vairākas pieejas:

- "veselības sanāksmes", kurās nosaka un apspriež problēmas un meklē to risinājumus, balstoties uz pašu darbinieku iesaistīšanos;
- stratēģiju izstrāde attiecībā uz garīgo veselību un ar to saistītiem jautājumiem, piemēram, vardarbību un agresiju darbā. Garīgās veselības jautājumu iekļaušana uzņēmuma kopējā darba drošības un veselības aizsardzības politikā;



- apmācības nodrošināšana vadībai par to, kā atpazīt darbinieku stresa simptomus un kā rast labus risinājumus darbinieku stresa mazināšanai;
- personāla aptauju veikšana ar anonīmām anketām, lai uzzinātu, par ko darbinieki raizējas darbā;
- īstenoto pasākumu un programmu izvērtēšana, saņemot atsauksmes no darbiniekiem;
- tīmekļa portāla uzturēšana, kurā visus darbiniekus informē par visiem pasākumiem un programmām, ko veic darbavietā un kas mērķētas uz garīgās labklājības uzlabošanu;
- kursi/apmācības darbiniekiem par to, kā tikt galā ar stresa situācijām;
- bezmaksas konsultācijas par dažādiem privātās un darba dzīves jautājumiem, kas pieejamas visiem darbiniekiem, ideāli — darbadienas laikā.

Novatoriskas pieejas garīgās veselības veicināšanā

2009. gadā Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra (EU-OSHA) veica vairākus pētījumus par garīgo veselību darbavietā. Šajā faktu lapā aprakstītais ziņojums ir balstīts uz šo labas prakses piemēru apkopojumu. Ziņojumā atrodama informācija par to, kā GVV iekļaut visaptverošā pieejā darbinieku veselības, drošības un labklājības uzlabošanai un veicināšanai darbavietā. Vairāki izpētītie gadījumi ir īpaši interesanti to novatorisko un radošo metožu dēļ.

Stāstu stāstīšanas metode

Hedenstedas komūna Dānijā veiksmīgi izveidoja un ieviesa virkni veselības stratēģiju, izmantojot darbinieku aktīvu iesaistīšanos. Hedenstedas komūnā, lai pamudinātu darbiniekus iesaistīties šajā programmā, izmantoja stāstu stāstīšanas metodi. Šīs metodes ietvaros darbinieki tika uzaicināti uz "iedvesmas dienu" un mudināti stāstīt, pēc viņu domām, svarīgus stāstus par savu darba dzīvi saistībā ar viņu veselību. Balstoties uz šādi iegūto informāciju, tika izveidota stratēģija. Šī stratēģija balstīta uz darbinieku stāstiem un vispārīgiem ieteikumiem, bet strikti noteikumi nav ieviesti. Tā vietā, lemjot par palīdzību darbiniekiem, tiek ņemts vērā katra darbinieka dzīves posms un situācija.

Darba pielāgošana cilvēkam

Uzņēmums **"Creativ Company" Dānijā** tika nodibināts 2000. gadā ar mērķi radīt pilnīgi atšķirīgu darbavietu. Galvenā "Creativ Company" ideja ir tāda, ka darbu iespējams pielāgot cilvēka iemaņām, nevis cilvēku pielāgot jau esošam darba aprakstam.

Īpašas programmas, kas vērstas uz veselīgiem paradumiem arī ārpus darbavietas

Uzņēmums **"Mars" Polijā** piedāvā daudzkomponentu programmu, kura ietver pilnīgu katra darbinieka veselības un dzīvesveida novērtējumu; piedāvā vairākus soļus, lai iemācītos, kā dzīvot veselīgāk un kontrolēt panākumus, un, visbeidzot, mudina darbiniekus izplatīt iegūto informāciju un informēt cilvēkus savā paziņu lokā.

Profesionāli padomi un atbalsts, kā strādāt ar ārpusdarba faktoriem

Uzņēmuma **"ATM" datu apstrādes nodaļa Itālijā** cenšas veicināt labklājību, piedāvājot ģimenēm draudzīgu sadarbības tīklu, kas sniedz darbiniekiem padomus, ieteikumus un pakalpojumus saistībā ar vecāku un ģimenes vajadzībām. Daži citi praktisko metožu piemēri, kas novēroti citās apkopotajās gadījumu izpētēs, ir topošo māmiņu un topošo tēvu programmas un semināri par to, kā risināt situāciju šķiršanās vai kāda ģimenes locekļa nāves gadījumā.

Sociāli pasākumi veselīga dzīvesveida veicināšanai

Uzņēmums **"Magyar Telekom" Ungārijā** rīko filmu vakarus, kuros rāda dokumentālās filmas, tā informējot darbiniekus par tematiskiem saistībām ar veselību, piemēram, saspringtām dzīves situācijām, invaliditāti, vardarbību ģimenē utt. Pēc šādām filmām notiek savstarpējas pārrunas ar ekspertiem, aktīvi apspriežot filmā skartos jautājumus un tēmas.

Ar veselību saistītās individuālas intervijas

Uzņēmums **"R" Spānijā** rīko "viens pret vienu" intervijas ar visiem darbiniekiem, mēģinot saprast un analizēt visu darbinieku profesionālo stāvokli. Pasākuma mērķis ir padarīt sevis apzināšanos par personiskās attīstības izejas punktu un sniegt cilvēkiem sava darba jēgas izjūtu.

Finansiāls atbalsts darbiniekiem, kurus skārusi krīze

Uzņēmums **"IFA" Šveicē** ir izveidojis sociālo kontu, no kura sniedz atbalstu darbiniekiem, kuri saskaras ar finansiālām ārkārtas situācijām (piemēram, ārstēšanās izmaksas, zobārsta izmaksas, radnieka bēru izmaksas utt.). "IFA" darbiniekus, kas nonākuši finansiālās grūtībās, var atbalstīt arī ar īpašu aizdevumu. Daži piemēri: uzņēmuma apmaksātas dzemdības privātā klīnikā, aizdevumu piedāvāšana darbiniekiem un piedāvājums nodrošināt uzņēmuma mājokli viesstrādniekiem vai darbiniekiem, kam ir sarežģījumi ar mājokli.

Ielūkojieties mūsu gadījumu izpētē un analīzes ziņojumā, lai gūtu ierosmi un zināšanas par to, kā veicināt garīgo veselību darbā!

Vairāk informācijas par veselības veicināšanu darbavietā: <http://osha.europa.eu/lv/topics/whp>; par stresu: <http://osha.europa.eu/lv/topics/stress>

Garīgās veselības veicināšana darbavietā — labas prakses ziņojums ir pieejams tīmekļa vietnē: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

Šī faktu lapa pieejama 24 valodās šādā tīmekļa vietnē: <http://osha.europa.eu/lv/publications/factsheets>

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, Spānija
Tālrunis: +34 944794360 • Fakss: +34 944794383
E-pasts: information@osha.europa.eu

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Pārpublicēt atļauts, ja tiek norādīts avots. Printed in Belgium, 2012.

