



Προαγωγή της ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας Περίληψη έκθεσης παραδειγμάτων καλής πρακτικής

Τι είναι η προαγωγή της ψυχικής υγείας;

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας (ΠΨΥ) περιλαμβάνει όλες τις δράσεις που συμβάλλουν στην καλή ψυχική υγεία. Ο ορισμός αυτός οδηγεί στο ερώτημα: Τι είναι η ψυχική υγεία; Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η ψυχική υγεία είναι «μια κατάσταση ευημερίας» κατά την οποία ένα άτομο:

- «συνειδητοποιεί τις ικανότητές του/της,
- μπορεί να αντιμετωπίσει φυσιολογικές στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής,
- μπορεί να εργάζεται με παραγωγικό τρόπο, και
- είναι ικανό/-ή να συμβάλει στην κοινότητα όπου ανήκει»⁽¹⁾.

Πρωταρχικός στόχος της ΠΨΥ είναι να επικεντρωθεί σε ό,τι διατηρεί και βελτιώνει την ψυχική μας ευημερία. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική ΠΨΥ θα πρέπει να περιλαμβάνει έναν συνδυασμό τόσο της διαχείρισης των κινδύνων στην εργασία όσο και της προαγωγής της υγείας στην εργασία.

Παράγοντες προστασίας της καλής ψυχικής υγείας στην εργασία είναι οι εξής:

- κοινωνική στήριξη,
- το αίσθημα συμμετοχής και αναγνώρισης της αξίας της παρεχόμενης εργασίας,
- το να βρίσκει κανείς νόημα στην εργασία του,
- η δυνατότητα του εργαζομένου να αποφασίζει για το τι θα κάνει στη διάρκεια της εργασίας του,
- η δυνατότητα του εργαζομένου να οργανώνει την εργασία του σύμφωνα με τον δικό του ρυθμό.

Γιατί επενδύουμε στην προαγωγή της ψυχικής υγείας;

Σε πολλά κράτη μέλη της ΕΕ αυξάνονται φαινόμενα όπως η τάση των εργαζομένων να απουσιάζουν από την εργασία τους (απουσιασμός), να καθίστανται άνεργοι ύστερα από απώλεια της ικανότητάς τους για εργασία ή να υποβάλλουν αίτηση αναγνώρισης μακροχρόνιας αναπηρίας, λόγω εργασιακού άγχους και προβλημάτων ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, εκτιμάται ότι η κατάθλιψη θα αποτελέσει σύντομα τη βασική αιτία των αναρρωτικών αδειών στην Ευρώπη. Εκτός από την απουσία από την εργασία, οι συνέπειες της κακής ψυχικής υγείας έχουν συνδεθεί με πολλές άλλες αρνητικές επιπτώσεις για τις επιχειρήσεις, όπως τα μειωμένα επίπεδα απόδοσης και παραγωγικότητας των εργαζομένων, η ελαχιστοποίηση των κινήτρων και η αποχώρηση μεγάλου αριθμού ειδικευμένων εργαζομένων από την επιχείρηση.

Οι ευρωπαϊκοί εργοδότες υποχρεούνται εκ του νόμου να διαχειρίζονται όλους τους τύπους κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, περιλαμβανομένων των κινδύνων για την ψυχική υγεία των εργαζομένων τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η καλή ΠΨΥ θα πρέπει να περιλαμβάνει και τις δύο πτυχές — τη διαχείριση των κινδύνων στην εργασία και την προαγωγή της υγείας στην εργασία. Υπάρχουν πολλά οφέλη για τις επιχειρήσεις (όπως η βελτίωση της απόδοσης και της παραγωγικότητας) σε περίπτωση που αυτές επενδύσουν στην ψυχική υγεία και την ευημερία των εργαζομένων. Μπορεί επίσης να ενισχυθεί η φήμη μιας επιχείρησης. Σε ολόκληρη την Ευρώπη απονέμονται πολυάριθμα βραβεία για τις εξαιρετικές επιδόσεις επιχειρήσεων στον τομέα της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν περαιτέρω τη φήμη και το εταιρικό προφίλ της επιχείρησης τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

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



© EU-OSHA

Τι μπορεί να γίνει; Πρακτικές προσεγγίσεις

Αρκετοί είναι οι παράγοντες (επαγγελματικοί, κοινωνικοί, οικογενειακοί, προσωπικοί κλπ.) που μπορούν να επιδεινώσουν την ψυχική υγεία.

Το εργασιακό περιβάλλον και ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιείται η οργάνωση και η διαχείριση της εργασίας μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εργαζομένων. Η εργασία μπορεί να αποβεί ευεργετική για την ψυχική υγεία, μέσω της ενίσχυσης του αισθήματος της κοινωνικής ένταξης, της θέσης και της ταυτότητας του εργαζομένου, καθώς και της ορθολογικής οργάνωσης του χρόνου του. Από την άλλη, ωστόσο, έχει διαπιστωθεί ότι πολλοί ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου στους χώρους εργασίας αυξάνουν τον κίνδυνο του άγχους, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Κατά την εφαρμογή των μέτρων για τη βελτίωση της ΠΨΥ στην εργασία επιλέγονται κατά κανόνα ποικίλες προσεγγίσεις:

- «κύκλοι υγείας» για τον εντοπισμό και τη συζήτηση των προβλημάτων και για την εξεύρεση λύσεων που βασίζονται στη συμμετοχή των εργαζομένων,
- θέσπιση πολιτικών για την ψυχική υγεία και συναφή θέματα όπως η βία και η παρενόχληση στο εργασιακό περιβάλλον ή η ενσωμάτωση θεμάτων ψυχικής υγείας στη γενική πολιτική για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία εντός της επιχείρησης,
- παροχή κατάρτισης στα διοικητικά στελέχη της επιχείρησης, για τη διαχείριση του τρόπου με τον οποίο αναγνωρίζονται τα συμπτώματα



άγχους στους εργαζομένους, καθώς και τρόπων ανεύρεσης σωστών λύσεων για τη μείωση του άγχους των εργαζομένων,

- διεξαγωγή έρευνας μεταξύ του προσωπικού, με τη χρήση ανώνυμων ερωτηματολογίων προκειμένου να προσδιοριστεί τι προκαλεί προβλήματα ή ανησυχία στους εργαζομένους κατά την εργασία τους,
- αξιολόγηση των μέτρων και των προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί, βάσει διαδικασίας ανατροφοδότησης από τους εργαζομένους,
- δικτυακές πύλες για την ενημέρωση όλων των μελών του προσωπικού σχετικά με τα μέτρα και τα προγράμματα που εφαρμόζονται στους χώρους εργασίας με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας,
- μαθήματα/κατάρτιση εργαζομένων σχετικά με τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων,
- δωρεάν παροχή συμβουλών σχετικά με διάφορα και συχνά αντικρουόμενα θέματα που αφορούν την ιδιωτική ή την επαγγελματική ζωή του συνόλου των εργαζομένων (είναι δε προτιμότερο αυτό να πραγματοποιείται εντός του ωραρίου της καθημερινής εργασίας).

Καινοτόμες προσεγγίσεις για την προαγωγή της ψυχικής υγείας

Το 2009 πραγματοποιήθηκε συλλογή σειράς περιπτώσεων μελετών σχετικά με την ψυχική υγεία στην εργασία από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA). Η έκθεση, η οποία παρουσιάζεται συνοπτικά στο παρόν ενημερωτικό δελτίο, βασίζεται στη συγκεκριμένη συλλογή παραδειγμάτων καλής πρακτικής. Στην έκθεση περιλαμβάνονται πληροφορίες σχετικά με την ενσωμάτωση της ΠΨΥ σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την ενίσχυση και την προαγωγή της υγείας, της ασφάλειας και της ευημερίας των εργαζομένων στους χώρους εργασίας τους. Πολλές από τις περιπτώσεις μελέτες είναι εξαιρετικά ενδιαφέρουσες λόγω των καινοτόμων και δημιουργικών προσεγγίσεών τους.

Η προσέγγιση αφήγησης εμπειριών

Ο Δήμος Hedensted, Δανία, ανέπτυξε επιτυχώς και εφάρμοσε μια σειρά από πολιτικές για την προστασία της υγείας μέσω της ενεργού συμμετοχής των εργαζομένων. Ο Δήμος Hedensted εφάρμοσε μια προσέγγιση αφήγησης εμπειριών, ώστε να ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα. Στο πλαίσιο της εν λόγω προσέγγισης, οι εργαζόμενοι έλαβαν πρόσκληση να συμμετάσχουν σε μια «ημέρα έμπνευσης», όπου παρακινήθηκαν να μοιραστούν εμπειρίες από την εργασιακή τους ζωή, τις οποίες θεωρούσαν σημαντικές όσον αφορά την κατάσταση της υγείας τους σε σχέση με τις συνθήκες στον χώρο εργασίας τους. Με βάση αυτές τις πληροφορίες διαμορφώθηκαν συγκεκριμένες πολιτικές. Οι πολιτικές αυτές βασίζονται τόσο στις διηγήσεις των εργαζομένων όσο και σε υφιστάμενες γενικές συστάσεις, η εφαρμογή τους ωστόσο δεν συνδέθηκε με αυστηρούς κανόνες. Αντιθέτως, λαμβάνεται υπόψη το στάδιο της ζωής και η κατάσταση κάθε εργαζόμενου, σε κάθε περίπτωση όπου απαιτείται να ληφθούν αποφάσεις σχετικά με τις μεθόδους παροχής βοήθειας προς τους εργαζομένους.

Προσαρμογή της εργασίας στο άτομο

Η εταιρεία Creativ Company, Δανία, ιδρύθηκε το 2000 με σκοπό τη δημιουργία ενός εντελώς διαφορετικού εργασιακού περιβάλλοντος. Η βασική ιδέα στην Creativ Company είναι ότι η εργασία μπορεί να σχεδιαστεί σύμφωνα με τις δεξιότητες κάθε ατόμου και όχι με βάση την προσαρμογή του ατόμου σε ένα υπάρχον επαγγελματικό περιγραμμά για κάθε θέση εργασίας.

Ειδικά προγράμματα που αποσκοπούν στην υγιή συμπεριφορά εκτός των χώρων εργασίας

Η Mars, Πολωνία, προσφέρει ένα πολυδύναμο πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει μian ολοκληρωμένη αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας και του τρόπου ζωής κάθε εργαζομένου, προσφέρει αρκετά βήματα εκμάθησης ενός περισσότερο υγιούς τρόπου ζωής και ελέγχου της επιτυχίας και, τέλος, ενθαρρύνει τους εργαζομένους να διαδώσουν τα διδάγματα που έχουν αποκομίσει και να ενημερώσουν τους άλλους ανθρώπους εντός της κοινότητάς τους.

Επαγγελματικές συμβουλές και στήριξη για την αντιμετώπιση παραγόντων εκτός του χώρου εργασίας

Η μονάδα DRU-S της ATM, Ιταλία, προσπαθεί να προωθήσει την ευημερία των εργαζομένων προσφέροντας ένα δίκτυο φιλικό προς τις οικογένειες, το οποίο τους παρέχει συμβουλές, συστάσεις και υπηρεσίες που συνδέονται με τις γονικές και οικογενειακές ανάγκες τους. Ορισμένα ακόμη παραδείγματα πρακτικών προσεγγίσεων που προκύπτουν από άλλες περιπτώσεις μελέτες είναι τα προγράμματα για μελλοντικούς γονείς και τα σεμινάρια εργασίας με αντικείμενο τη διαχείριση καταστάσεων όπως του διαζυγίου, του θανάτου στην οικογένεια και του γάμου.

Κοινωνικές εκδηλώσεις για την προαγωγή υγιών τρόπων ζωής

Η Magyar Telekom, Ουγγαρία, διοργανώνει βραδιές προβολής ντοκιμαντέρ ως μέθοδο ενημέρωσης των εργαζομένων για θέματα που σχετίζονται με την υγεία, όπως είναι οι στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής, οι αναπηρίες, η οικογενειακή βία κλπ. Μετά την προβολή των ταινιών διεξάγεται διάλογος με τη συμμετοχή εμπειρογνομόνων, ώστε να συζητηθούν τα ζητήματα που έχει αναδείξει η ταινία.

Ατομικές συνεντεύξεις που σχετίζονται με την υγεία

Η 'R', Spain, διεξάγει προσωπικές συνεντεύξεις στους εργαζομένους σε μια προσπάθεια να κατανοήσει και να αναλύσει την επαγγελματική κατάσταση όλων των εργαζομένων της. Ο στόχος είναι να αποτελέσει η αυτογνωσία το σημείο αφετηρίας της προσωπικής εξέλιξής τους, αλλά και να ανακαλύψουν οι εργαζόμενοι την αξία της εργασίας τους.

Οικονομική ενίσχυση προς εργαζομένους που αντιμετωπίζουν κρίσεις

Η IFA, Ελβετία, έχει θεσπίσει έναν κοινωνικό λογαριασμό ο οποίος στηρίζει τους εργαζομένους που αντιμετωπίζουν έκτακτες οικονομικές καταστάσεις (όπως κόστος υγειονομικών παροχών, οδοντιατρικές δαπάνες, κόστος κηδείας μέλους της οικογένειας κ.λπ.). Τα μέλη του προσωπικού της IFA που έχουν έκτακτες οικονομικές ανάγκες μπορούν επίσης να ενισχυθούν με ειδικό δάνειο. Μεταξύ των καταστάσεων που δικαιολογούν τη λήψη ενίσχυσης συγκαταλέγονται ο επιδοτούμενος από την επιχείρηση τοκετός σε ιδιωτική κλινική, η χορήγηση δανείων σε εργαζομένους και η προσφορά υπηρεσιών στέγασης από την επιχείρηση για διακινούμενους εργαζομένους, μετανάστες ή για εργαζομένους οι οποίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα στέγασης.

Μελετήστε τις περιπτώσεις μελέτες και την αναλυτική έκθεσή μας προκειμένου να ενημερωθείτε και να εμπνευστείτε για τρόπους προαγωγής της ψυχικής υγείας στην εργασία!

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας ανατρέξτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://osha.europa.eu/el/topics/whp> και όσον αφορά το άγχος στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://osha.europa.eu/el/topics/stress>.

Προαγωγή της ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας — Έκθεση καλής πρακτικής διατίθεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWEU11004ENN/view.

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο είναι διαθέσιμο σε 24 γλώσσες στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://osha.europa.eu/el/publications/factsheets>.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Gran Vía, 33, 48009 Μπιλμπάο, ΙΣΠΑΝΙΑ
Τηλ. +34 944794360 • Φαξ +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή, εφόσον γίνεται μνεία της πηγής. Printed in Belgium, 2012

