



Podpora duševního zdraví na pracovišti Shrnutí zprávy o příkladech správné praxe

Co je podpora duševního zdraví?

Podpora duševního zdraví zahrnuje veškerá opatření, která přispívají k dobrému duševnímu zdraví. To vede k otázce: „Co je duševní zdraví?“ Podle Světové zdravotnické organizace je duševní zdraví „stavem pohody“, v němž jednotlivec:

- „využívá svých schopností,
- je schopen vypořádat se s běžným životním stresem,
- je schopen produktivně pracovat a
- je schopen být přínosem pro komunitu, v níž žije“⁽¹⁾.

Hlavním cílem podpory duševního zdraví je zaměřit se na faktory, které přispívají k zachování nebo zlepšení našeho duševního zdraví. Je třeba zdůraznit, že optimálně účinná podpora duševního zdraví by měla být kombinací řízení rizik na jedné straně a podpory zdraví na straně druhé.

Ochrannými faktory pro dobré duševní zdraví na pracovišti jsou:

- sociální podpora,
- pocit začlenění a smysluplné práce,
- nalezení smyslu ve vlastní práci,
- možnost rozhodovat o postupu při práci,
- možnost organizovat si práci podle vlastního tempa.

Proč investovat do podpory duševního zdraví?

V řadě členských států EU narůstá pracovní neschopnost, nezaměstnanost a nároky na odškodnění z důvodu dlouhodobého zdravotního postižení v důsledku stresu při práci a problémů duševního zdraví. Zejména se odhaduje, že deprese bude brzy hlavní příčinou pracovní neschopnosti v Evropě. Vedle pracovní neschopnosti jsou důsledky špatného duševního zdraví spojovány s četnými dalšími škodlivými dopady pro organizace, jako je snížená výkonnost a produktivita zaměstnanců, snížená motivace a vysoká fluktuace.

Evropští zaměstnavatelé jsou ze zákona povinni řídit všechny druhy rizik pro zdraví a bezpečnost pracovníků včetně rizik pro duševní zdraví pracovníků. Je však důležité upozornit, že dobrá podpora duševního zdraví by měla obsahovat oba aspekty – řízení rizik i podporu zdraví. Investice do duševního zdraví a pohody zaměstnanců znamenají pro organizace četné přínosy (například lepší výkonnost a produktivitu). Lze zlepšit i pověst podniku. V celé Evropě existuje řada ocenění pracovišť za vynikající výsledky podniku v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, která mohou dále posílit pověst a profil podniku ve vnitrostátním i mezinárodním měřítku.

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



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Co lze udělat? Praktické přístupy

Ke špatnému duševnímu zdraví může přispět řada faktorů (profesní, sociální, rodinné, osobní atd.).

Na duševní zdraví zaměstnanců může mít vliv pracovní prostředí a způsob, jakým je práce organizována a řízena. Práce může být pro duševní zdraví prospěšná tím, že zajišťuje zvýšený pocit sociálního začlenění, statusu a identity a poskytuje určitou časovou strukturu. Naopak však bylo zjištěno, že mnohé faktory psychosociálních rizik v práci zvyšují riziko pocitu úzkosti, deprese a vyhoření.

Při provádění opatření určených ke zlepšení podpory duševního zdraví při práci se obvykle uplatňuje několik přístupů:

- „zdravotní kroužky“ ke zjišťování a projednávání problémů a hledání řešení na základě účasti zaměstnanců,
- stanovování postupů zaměřených na duševní zdraví a související problematiku, jako je násilí a obtěžování na pracovišti, nebo začleňování problematiky duševního zdraví do obecné politiky BOZP v podniku,



- zajišťování odborné přípravy pro vedení týkající se metod, jak rozpoznat příznaky stresu u zaměstnanců a jak nalézt dobrá řešení pro zmírnění stresu zaměstnanců,
- provádění průzkumu mezi zaměstnanci pomocí anonymních dotazníků s cílem zjistit, z čeho mají zaměstnanci při práci obavy,
- hodnocení prováděných opatření a programů získáváním zpětné vazby od zaměstnanců,
- internetové portály informující všechny zaměstnance o všech opatřeních a programech prováděných na pracovišti s cílem zlepšit duševní pohodu,
- kurzy/školení pro zaměstnance zaměřené na způsoby zvládnání stresových situací,
- bezplatné poradenství na různá témata týkající se soukromého nebo pracovního života pro všechny zaměstnance, v ideálním případě během pracovního dne.

Inovativní přístupy k podpoře duševního zdraví

V roce 2009 zpracovala Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA) soubor případových studií na téma duševního zdraví při práci. Zpráva, kterou shrnuje tento informační list, vychází z této sbírky příkladů správné praxe. Uvedená zpráva přináší informace o tom, jak podporu duševního zdraví začlenit do komplexního přístupu ke zlepšení a podpoře zdraví, bezpečnosti a pocitu všeobecné pohody na pracovišti. Několik případových studií je zvláště zajímavých díky svému inovativnímu a tvořivému přístupu k problematice.

Přístup založený na vyprávění

Společnost **Hedensted Kommune, Dánsko**, úspěšně vyvinula a zavedla sérii zdravotních strategií prostřednictvím aktivní účasti zaměstnanců. Hedensted Kommune použila přístup založený na vyprávění jako způsobu, jak zaměstnance povzbudit k účasti v programu. V rámci tohoto přístupu byli zaměstnanci pozváni na „inspirační den“ a byli povzbuzováni k tomu, aby vyprávěli historky či zážitky ze svého pracovního života, které byly podle jejich názoru důležité z hlediska jejich vlastního zdraví, zvláště při práci. Na základě těchto podkladů byla vypracována podniková politika. Tato politika je odvozena od příběhů a obecných doporučení, nejsou však zavedena žádná striktní pravidla. Spíše je při rozhodování o metodách, jak pomoci zaměstnancům, brána v úvahu fáze života a situace každého zaměstnance.

Přizpůsobení pracovního místa dané osobě

Společnost **Creativ Company, Dánsko**, byla založena v roce 2000 s cílem vytvořit zcela odlišné pracovní zařazení. Hlavní myšlenkou ve společnosti Creativ Company je to, že pracovní místo lze navrhnout podle dovedností určité osoby, místo aby se osoba přizpůsobovala již existujícímu profilu pracovního místa.

Zvláštní programy usilující o zdravé chování mimo pracoviště

Společnost **Mars, Polsko**, nabízí program o více složkách, který zahrnuje komplexní hodnocení zdravotního stavu a životního stylu každého zaměstnance, předkládá několik návrhů, podle nichž se lze naučit, jak žít zdravěji a sledovat dosažené úspěchy, a v neposlední řadě povzbuzuje zaměstnance, aby získané poznatky šířili a aby informovali osoby ve své komunitě.

Odborné poradenství a podpora pro zvládnání faktorů mimo pracoviště

Oddělení společnosti **ATM s názvem DRU-S, Itálie**, se snaží podporovat pohodu nabídkou sítě, která je vstřícná rodině a zaměstnancům poskytuje poradenství, návrhy a služby týkající se potřeb rodičů a rodiny. K dalším příkladům praktických přístupů patří programy pro budoucí matky a otce a workshopy týkající se způsobů, jak zvládnout rozvod, úmrtí v rodině či sňatek.

Společenské akce na podporu zdravého životního stylu

Společnost **Magyar Telekom, Maďarsko**, pořádá filmové večery, na nichž jsou promítány zaměstnancům dokumentární filmy jakožto metoda informování o tématech z oblasti zdraví, jako jsou stresové životní situace, zdravotní postižení, násilí v rodině atd. Po promítání filmů probíhá interaktivní dialog s odborníky, v jehož rámci lze aktivně diskutovat o problémech a tématech, které byly ve filmu představeny.

Individuální rozhovory na téma zdraví

Odborníci společnosti **„R“, Španělsko**, vedou se zaměstnanci individuální rozhovory ve snaze porozumět profesní situaci všech zaměstnanců a analyzovat ji. Cílem je učinit sebezpoznání východiskem osobního rozvoje a dát lidem pocit smysluplnosti v jejich práci.

Finanční podpora pro zaměstnance, kteří čelí krizi

Společnost **IFA, Švýcarsko**, zřídila sociální účet, který podporuje zaměstnance potýkající se s náročným finančním výdajem (například náklady na zdravotní péči, náklady na ošetření u zubního lékaře, náklady na pohřeb rodinného příslušníka atd.). Zaměstnanec společnosti IFA může podpořit firma i zvláštní půjčkou. K příkladům patří: společnosti hrazený porod na soukromé klinice, nabídka půjček zaměstnancům a nabídka zajištění firemního ubytování pro zahraniční pracovníky nebo pracovníky v bytové tísní.

Pročtěte si naše případové studie a analytickou zprávu, abyste získali inspiraci a znalosti v oblasti způsobů podpory duševního zdraví při práci!

Více informací o podpoře ochrany zdraví na pracovišti je k dispozici na adrese <http://osha.europa.eu/cs/topics/whp> a o stresu na adrese <http://osha.europa.eu/cs/topics/stress>.

Podpora duševního zdraví na pracovišti – zpráva o příkladech správné praxe je k dispozici na adrese: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

Tento informační list je k dispozici ve 24 jazycích na adrese: <http://osha.europa.eu/cs/publications/factsheets>

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ŠPANĚLSKO
Tel. +34 944794360 • Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Reprodukce povolena pod podmínkou uvedení zdroje. Printed in Belgium, 2012

