



102
LT

FACTS

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

ISSN 1725-7042

Psichinės sveikatos stiprinimas darbo vietoje Ataskaitos apie gerą praktiką santrauka

Kas yra psichinės sveikatos stiprinimas?

Psichinės sveikatos stiprinimas apima bet kokius veiksmus, kurie padeda gerinti psichinę sveikatą. Taigi kyla klausimas „Kas yra psichinė sveikata?“ Pasaulio sveikatos organizacija psichinę sveikatą apibrėžia kaip „gerovės būseną“, kurios būdamas asmuo:

- „suvokia savo sugebėjimus;
- gali įveikti gyvenime įprastą įtampą;
- gali produktyviai dirbti ir
- gali duoti naudos savo bendruomenei“ (1).

Svarbiausias psichinės sveikatos stiprinimo tikslas – rūpintis tuo, kas palaiko ir gerina mūsų psichinę gerovę. Svarbu pabrėžti, kad psichinės sveikatos stiprinimo veiksmingumas yra optimalus tuomet, kai derinamas rizikos valdymas ir sveikatos stiprinimas.

Darbuotojų gerą psichinę sveikatą palaiko šie veiksniai:

- socialinė parama;
- socialinės įtraukties jausmas ir prasmingas darbas;
- prasmės matymas darbe;
- galimybė pačiam spręsti, kokių veiksmų imtis darbe;
- galimybė organizuoti darbą sau tinkamu tempu.

Kodėl verta investuoti į psichinės sveikatos stiprinimą?

Dėl su darbu susijusios įtampos ir psichinės sveikatos problemų daugelyje ES valstybių narių dažnėja nebuvimo darbe dėl ligos lygis, nedarbas ir ilgalaikė negalia. Netgi yra nuomonių, kad depresija Europoje greitai taps dažniausia nedarbingumo lapelių išdavimo priežastimi. Prastos psichinės sveikatos pasekmės siejamos ne tik su nebuvimo darbe dėl ligos lygiu, bet ir su daugeliu kitų organizacijoms žalingų padarinių, kaip antai prastesni darbuotojų darbo rezultatai ir produktyvumas, sumažėjusi motyvacija ir didelė darbuotojų kaita.

Europos įstatymai įpareigoja darbdavius valdyti visokią darbuotojų sveikatai ir saugai kylančią riziką, įskaitant riziką, kylančią darbuotojų psichinei sveikatai. Tačiau svarbu pastebėti, kad psichinės sveikatos stiprinimo veikla yra gera tik tuomet, kai derinami du aspektai – rizikos valdymas ir sveikatos stiprinimas. Investicijos į darbuotojų psichinę sveikatą ir gerovę organizacijoms atneša daug naudos (pavyzdžiui, gerėja darbuotojų darbo rezultatai ir produktyvumas). Taip pat laimi įmonės reputacija. Visoje Europoje egzistuoja daug apdovanojimų už pasiektus labai gerus įmonės rezultatus darbuotojų sveikatos ir saugos srityje, kurie savo ruožtu prisideda prie įmonės reputacijos ir gero vardo ne tik nacionaliniu, bet ir tarptautiniu mastu.

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



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Ką galima padaryti? Praktiniai metodai ir priemonės

Psichinė sveikata gali suprastėti dėl daugelio priežasčių, susijusių su darbu, šeima, socialiniais veiksniais, asmeninėmis problemomis ir t. t.

Darbuotojų psichinei sveikatai įtakos gali turėti darbo aplinka ir darbo organizavimo būdai. Darbas gali būti naudingas psichinei sveikatai, nes didina socialinės įtraukties, savo statuso ir tapatybės pajautimą, be to, padeda organizuoti darbo laiką. Ir atvirkščiai, nustatyta, kad daugelis psichosocialinių veiksnių darbe didina nerimo, depresijos ir išsekimo riziką.

Įgyvendinant darbuotojų psichinės sveikatos stiprinimo programas, paprastai taikoma keletas priemonių:

- „sveikatos būrelių“, kuriuose dalyvaujantys darbuotojai nustato ir aptaria problemas ir ieško sprendimų;
- politikos psichinės sveikatos ir kitais susijusiais klausimais, kaip antai smurtas ir priekabiavimas darbe, formavimas arba psichinės sveikatos klausimų integravimas į bendrą įmonės DSS politiką;



- įmonės vadovų mokymas, kaip atpažinti darbuotojų įtampas simptomus ir rasti darbuotojų įtampas mažinimo gerų sprendimų;
- darbuotojų apklausos anoniminiais klausimynais apie tai, kas darbuotojams kelia nerimą darbe;
- darbuotojų atsiliepimai apie įgyvendintas priemones ir programas;
- interneto portalai, informuojantys visus darbuotojus apie darbo vietoje įgyvendinamas priemones ir programas psichinei gerovei didinti;
- darbuotojų mokymas, kaip reaguoti į įtampą keliančias situacijas;
- visiems darbuotojams nemokamos konsultacijos įvairiais privataus gyvenimo ar darbo klausimais, (pageidautina, kad būtų teikiamos darbo dienos metu).

Inovaciniai metodai psichinei sveikatai stiprinti

2009 m. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra (EU-OSHA) rinko informaciją apie konkrečius darbuotojų psichinės sveikatos stiprinimo atvejus. Ataskaita, kuri apibendrinama šiame informaciniame biuletenyje, yra paremta būtent tokiais geros praktikos pavyzdžiais. Ataskaitoje galima rasti informacijos, kaip integruoti psichinės sveikatos stiprinimą į bendrą darbuotojų sveikatos, saugos ir gerovės stiprinimo ir gerinimo veiklą. Kai kurie konkretūs atvejai ypač įdomūs dėl panaudotų inovacinių ir kūrybiškų metodų.

Pasakojimų apie savo patirtį metodas

Hedensteds savivaldybė Danijoje sėkmingai sukūrė ir įgyvendino keletą aktyvių darbuotojų dalyvavimu paremtų priemonių. Pasakojimų apie savo patirtį metodą Hedensteds savivaldybė pasirinko, norėdama suaktyvinti darbuotojų dalyvavimą programoje. Taikant šį metodą, darbuotojai kviečiami apsilankyti „įkvėpiančių idėjų dienos“ renginyje ir papasakoti kokią nors istoriją iš savo darbo patirties, kuri, jų nuomone, buvo svarbi jų sveikatos būklei ir savijautai, ypač darbe. Tokių pasakojimų pagrindu buvo sukurtos bendros programos ir rekomendacijos, bet griežtų taisyklių laikytis nereikalaujama. Atvirkščiai, parenkant pagalbą darbuotojams metodus, atsižvelgiama į kiekvieno darbuotojo gyvenimą ir aplinkybes.

Darbas pagal žmogų

Danijos įmonė „Creativ Company“ buvo įsteigta 2000 m., siekiant sukurti visiškai kitokią darbovietę. Pagrindinė įmonės idėja – ne žmogus turėtų būti verčiamas prisitaikyti prie jau nustatytų

darbo ypatumų, o darbas turėtų būti planuojamas ir projektuojamas pagal žmogaus sugebėjimus ir įgūdžius.

Specialios programos, skatinančios sveiką gyvenimą už darbuotojų ribų

Lenkijos bendrovė „Mars“ įgyvendina daugialypę programą, kurioje numatyta išsamiai įvertinti kiekvieno darbuotojo sveikatos būklę ir gyvenimą, keliomis pakopomis mokyti darbuotojus sveikesnės gyvenimo ir stebėti rezultatus ir galiausiai skatinti darbuotojus skleisti įgytas žinias ir informaciją savo bendruomenėje.

Profesionalų konsultacijos ir pagalba sprendžiant problemas už darbuotojų ribų

Italijos viešojo transporto bendrovės **ATM** padalinys DRU-S, siekdamas didinti darbuotojų gerovę, sukūrė šeimoms skirtą tinklą, kuriame darbuotojams teikia patarimus, siūlymus ir paslaugas, susijusias su vaikų auklėjimu ir kitais šeimos poreikiais. Tarp surinktų konkrečių atvejų yra kitų šeimos problemoms skirtų praktinių priemonių, kaip antai būsimųjų mamų ir tėvelių programos ir patarimai kaip elgtis skyrybų, vedybų ar mirties atvejais.

Socialiniai renginiai, skirti sveikos gyvenimo propagavimui

Vengrijos bendrovėje „Magyar Telekom“ vakarais rodomi dokumentiniai filmai, iš kurių darbuotojai pasisemia žinių įvairiais su sveikata susijusiais klausimais, pavyzdžiui, apie gyvenimiškas didelės įtampas situacijas, negalią, smurtą šeimoje ir t. t. Po filmų vyksta pokalbiai su ekspertais, kuriuose aptariami filme iškelti klausimai ir temos.

Individualūs pokalbiai sveikatos klausimais

Ispanijos bendrovėje „R“ vyksta individualūs pokalbiai su darbuotojais, kuriuose stengiamasi suprasti ir išanalizuoti su darbu susijusias darbuotojų problemas. Pokalbių tikslas – padėti darbuotojams rasti prasmę savo darbe ir suprasti, kad asmeninis tobulėjimas prasideda nuo savęs pažinimo.

Parama rimtų finansinių problemų turintiems darbuotojams

Šveicarijos Tarptautinė mokesčių asociacija (IFA) atidarė socialinę sąskaitą, iš kurios remiami finansinių problemų turintys (pavyzdžiui, su sveikata ar dantų priežiūra, šeimos nario laidotuviemis ir pan. susijusių išlaidų) darbuotojai. Tokiems IFA darbuotojams taip pat gali būti skiriama speciali paskola. Kai kurie tokios paramos pavyzdžiai: įmonė finansavo gimdymą privačioje klinikoje; suteikė darbuotojams paskolų; migruojantiems darbuotojams ir kitiems būsto problemų turintiems darbuotojams suteikė įmonei priklausantį būstą.

Idėjų ir žinių apie tai, kaip stiprinti darbuotojų psichinę sveikatą, rasite susipažinę su mūsų surinktais konkrečiais atvejais ir jų analize mūsų ataskaitoje.

Daugiau informacijos apie sveikatos stiprinimą darbo vietoje galima rasti adresu <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>, o informacijos **streso** valdymo klausimais <http://osha.europa.eu/en/topics/stress>

„Psichinės sveikatos stiprinimas darbo vietoje. Geros praktikos ataskaita“ paskelbta adresu: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

Šį informacinį biuletenį 24 kalbomis galima rasti adresu: <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets>

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPAÑA
Tel. +34 944794360 • Faks. +34 944794383
El. paštas: information@osha.europa.eu

© Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį. Printed in Belgium, 2012

