



Il-promozzjoni tas-saħħa mentali fil-post tax-xogħol Sommarju ta' rapport dwar il-prattika tajba

X'inhi l-promozzjoni tas-saħħa mentali?

Il-promozzjoni tas-saħħa mentali (MHP) tinkludi l-azzjonijiet kollha li jagħtu kontribut favur saħħa mentali tajba. Din twassal għall-mistoqsija: "X'inhi s-saħħa mentali?" Skont l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, is-saħħa mentali hija "stat ta' benessri" li fih individwu:

- "iwettagħ il-ħiliet tiegħu;
- ikun jista' jaffronta t-tensjonijiet normali tal-ħajja;
- ikun jista' jaħdem b'mod produttiv; u
- ikun jista' jagħti kontribut fil-komunità tiegħu" (1)

L-għan primarju tal-MHP hu li tiffoka fuq dak li jmantni u jtejjeb il-benessri mentali tagħna. Importanti li jiġi enfasizzat li MHP tabilhaqq effettiva għandha tinkludi taħlita ta' ġestjoni tar-riskju ma' promozzjoni tas-saħħa.

Fatturi protettivi fuq ix-xogħol għal saħħa mentali tajba huma:

- l-appoġġ soċjali;
- sensazzjoni ta' inkluzjoni u xogħol sinifikanti;
- is-sejbien ta' sens fix-xogħol;
- il-ħila li tittieħed deċiżjoni fuq pjan ta' azzjoni waqt ix-xogħol; u
- il-ħila li x-xogħol jiġi organizzat skont il-pass tal-individwu.

Għaliex għandu jsir investiment fil-promozzjoni tas-saħħa mentali?

F'għadd ta' Stati Membri tal-UE, l-assenteiżmu, il-qgħad u d-dizabbiltà fit-tul ikkaġunati minn tensjonijiet relatati max-xogħol u mill-problemi ta' saħħa mentali, qegħdin jżjeddu. B'mod partikolari, qed jiġi stmat li d-dipressjoni dalwaqt se tkun il-kawża ewlenija tal-leave minħabba mard fl-Ewropa. Barra l-assenteiżmu, il-konsegwenzi ta' saħħa mentali ħażina ġew marbuta ma' ħafna impatti negattivi oħra għall-organizzazzjonijiet, bħal tnaqqis fil-livelli tal-prestazzjoni u tal-produttività tal-ħaddiema, tnaqqis fil-motivazzjoni u bidliet kbar fil-persunal.

Dawk li jħaddmu fl-Ewropa għandhom l-obbligu legali li jiġġestixxu t-tipi kollha ta' riskji għas-saħħa u għas-sigurtà tal-ħaddiema, inkluzi r-riskji għas-saħħa mentali. Madankollu, importanti li wieħed jinnota li MHP tajba għandha tinkludi ż-żewġ aspetti — il-ġestjoni tar-riskju u l-promozzjoni tas-saħħa. L-investiment fis-saħħa mentali u fil-benessri tal-impjegati, iġib għadd ta' benefiċċji lill-kumpaniji, bħal titjib fil-prestazzjoni u fil-produttività. Ir-reputazzjoni ta' kumpanija tista' titjeb ukoll. Fl-Ewropa jingħataw bosta premjijiet lill-kumpaniji b'riconoxximent għal prestazzjoni eċċezzjonali fir-rigward tas-saħħa u s-sigurtà fil-post tax-xogħol. Dawn jistgħu jkomplu jtejjbu r-reputazzjoni u l-profil tal-kumpanija kemm fuq livell nazzjonali kif ukoll fuq livell internazzjonali.

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



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

X'jista' jsir? Approċċi Prattici

Hemm numru ta' fatturi (okkupazzjonali, soċjali, familjali, personali, eċċ.) li jistgħu jikkaġunaw saħħa mentali ħażina.

L-ambjent tax-xogħol u l-organizzazzjoni kif ukoll il-ġestjoni tax-xogħol jista' jkollhom effett fuq is-saħħa mentali tal-impjegati. Ix-xogħol jista' jkun ta' benefiċċju għas-saħħa mentali billi jgawwi s-sens tal-inkluzjoni soċjali, tal-istatus u tal-identità u billi jipprovdi struttura ta' ħin. Madankollu, bil-maqlub, instab li ħafna fatturi ta' riskju psikosoċjali fuq ix-xogħol iżidu r-riskju tal-ansjetà, tad-depressjoni u tal-eżawriment.

Fl-implimentazzjoni ta' miżuri li jtejjbu l-MHP fuq ix-xogħol, is-soltu jittieħdu diversi approċċi:

- "ċrieki tas-saħħa" biex jiġu identifikati u diskussi problemi u biex jinstabu soluzzjonijiet ibbażati fuq il-partecipazzjoni tal-impjegati;
- it-tfassil ta' politiki dwar is-saħħa mentali u kwistjonijiet relatati bħall-vjolenza u l-fastidju fuq ix-xogħol, jew l-integrazzjoni ta' kwistjonijiet ta' saħħa mentali fil-politika ġenerali tal-OHS fil-kumpanija;
- l-għoti ta' taħriġ għall-persunal tal-manigment dwar kif jintgħarfu sintomi ta' stress fl-impjegati u dwar kif jinstabu soluzzjonijiet tajbin li jnaqqsu t-tensjonijiet tal-impjegati;



- servej fost il-persunal, bl-użu ta' kwestjonarji anonimi, biex isir magħruf xi jħasseb lill-impjegati fuq ix-xogħol;
- l-għemil ta' valutazzjoni ta' miżuri u programmi implimentati billi jinġabar feedback mingħand l-impjegati;
- web portals li jinfurmaw lill-membri tal-persunal dwar il-miżuri u l-programmi kollha li jkunu maħsuba biex itejbu l-benessri mentali fuq il-post tax-xogħol;
- korsijiet/taħriġ għall-impjegati dwar kif ikampaw f'sitwazzjonijiet diffikultużi;
- pariri bla ħlas fuq diversi kwistjonijiet tal-ħajja privata u tax-xogħol għall-impjegati kollha, li idealment għandhom jingħataw matul il-ġurnata tax-xogħol.

Approċċi innovattivi fil-promozzjoni tas-saħħa mentali

Fl-2009, l-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (UE-OSHA) għamlet ġabra ta' studji ta' każijiet dwar is-saħħa mentali fuq ix-xogħol. Ir-rapport fil-qosor miġbur f'din l-iskeda informattiva huwa bbażat fuq din il-ġabra ta' eżempji ta' prattika tajba. Ir-rapport jagħti informazzjoni dwar kif l-MHP tiġi integrata f'approċċ komprensiv favur it-titjib u l-promozzjoni tas-saħħa, is-sigurtà u l-benessri tal-impjegati fuq ix-xogħol. Ħafna mill-istudji ta' każijiet huma partikolarment interessanti minħabba l-approċċi innovattivi u kreattivi tagħhom.

L-approċċ ta' rakkontar ta' storja

Hedensted Kommune, id-Danimarka, żviluppat u implimentat b'suċċess serje ta' politiki għas-saħħa permezz tal-involvement attiv tal-impjegati. Hedensted Kommune użat approċċ ta' rakkontar ta' storja biex tinkoraġġixxi lill-impjegati jipparteċipaw fil-programm. Bħala parti minn dan l-approċċ, l-impjegati ġew mistiedna għal "ġurnata ta' ispirazzjoni" u heġġithom jiskambjaw stejjer dwar il-ħajja tax-xogħol tagħhom li jhossu li kienu importanti għal saħħithom, b'mod speċjali fuq ix-xogħol. Il-politiki tfasslu skont dawn il-kontributi, u ssejsu fuq l-istejjer u r-rakkomandazzjonijiet ġenerali, iżda ma ġew implimentati l-ebda regoli stretti. Minflok, tqiesu l-istadju u s-sitwazzjoni tal-ħajja ta' kull impjegat meta ttiehdu deċiżjonijiet dwar kif l-impjegati jistgħu jingħataw l-għajnuna.

L-addattament tax-xogħol għall-persuna

Creativ Company, id-Danimarka, giet stabbilita fl-2000 bil-għan li tohloq post tax-xogħol totalment differenti. L-idea prinċipali fi Creativ Company hija li x-xogħol jista' jifassal skont il-ħiliet tal-

persuna minflok ma l-persuna jkollha tadatta ruħha għall-profil ta' xogħol diġà eżistenti.

Programmi speċjali maħsuba għall-impjega li jgħib 'il quddiem is-saħħa lil hinn mill-post tax-xogħol

Mars, Poland, toffri programm b'ħafna komponenti li jinkludi valutazzjoni komprensiva tal-istat tas-saħħa u l-istil tal-ħajja ta' kull impjegat, joffri diversi passi li persuna tista' tiehu biex tindokra saħħitha u tevalwa s-suċċess, u li jhegġeg lill-impjegati jaqsmu ma' haddiehor il-lezzjonijiet li jkunu tgħallmu u jinfurmaw lill-membri tal-komunità tagħhom.

Parir professjonali u appoġġ għall-ġestjoni ta' fatturi barra x-xogħol

ATM, l-Italja, id-dipartiment DRU-S jistinka biex imexxi 'l quddiem il-benessri billi joffri netwerk favur il-familja li jagħti lill-impjegati pariri, suġġerimenti u servizzi relatati mal-ħtiġijiet tal-ġenituri u tal-familja. Xi eżempji oħra ta' approċċi prattici, kif osservati f'każijiet oħra ta' studji fil-ġabra, huma programmi għal dawkl li jkunu se jsiru ġenituri u workshops dwar kif jistgħu jiġu trattati sitwazzjonijiet ta' divorzju, mewt fil-familja u żwieġ.

Avvenimenti soċjali għall-promozzjoni ta' stili ta' ħajja li jġibu 'l quddiem is-saħħa

Magyar Telekom, l-Ungerija, torganizza serati bil-films fejn jintwerew dokumentarji biex jinfurmaw lill-impjegati dwar temi relatati mas-saħħa bħal sitwazzjonijiet tal-ħajja diffikultużi, diżabbiltajiet, vjolenza fil-familja, eċċ. Wara l-films isir djalogu interattiv mal-esperti biex jiġu diskussi b'mod attiv il-kwistjonijiet u t-temi mqajma fil-film.

Intervisti individwali relatati mas-saħħa

"R", Spanja, tagħmel intervisti personali mal-impjegati biex tifhem u tanalizza s-sitwazzjoni professjonali tal-impjegati kollha. L-għan hu li tipprezenta l-għarfien personali bħala l-punt tat-tluq fl-iżvilupp tal-persuna u li tagħti lin-nies sens ta' tifsira fil-ħidma tagħhom.

Appoġġ finanzjarju għal impjegati li jkunu qed jiffaċċjaw kriżi

IFA, l-Isvizzera, stabbilixxiet kont soċjali li jappoġġa lill-impjegati li jkunu qed jiffaċċjaw emergenzi finanzjarji (bħal spejjeż għas-saħħa, spejjeż dentali, spejjeż ta' funerali ta' membru tal-familja, eċċ.). Membri tal-persunal ta' IFA b'emergenzi finanzjarji jistgħu jiġu appoġġati wkoll b'self speċjali. Xi eżempji jinkludu: twelid ta' tarbija fi klinika privata iffanzjata mill-kumpanija, l-offerta ta' self lill-impjegati, u l-offerta ta' akkomodazzjoni mill-kumpanija għal haddiema migranti jew haddiema li jkunu qed jiffaċċjaw problema ta' akkomodazzjoni.

Agħti ħarsa lejn l-istudji tal-każijiet tagħna u r-rapport ta' analiżi biex tiehu xi ideat u titgħarraf aktar dwar kif tmexxi 'l quddiem is-saħħa mentali fuq ix-xogħol.

Aktar informazzjoni dwar il-promozzjoni tas-saħħa fil-post tax-xogħol tista' tingara fuq <http://osha.europa.eu/mt/topics/whp> u dwar l-istress fuq <http://osha.europa.eu/mt/topics/stress>

Mental Health promotion in the workplace — A good practice report (Promozzjoni tas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol — Rapport dwar il-prattika tajba) jista' jinqara fuq <http://osha.europa.eu/mt/publications/reports>

Din l-iskeda informattiva tista' tingara b'24 lingwa fuq: <http://osha.europa.eu/mt/publications/factsheets>

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

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

© L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol. Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata, bil-kundizzjoni li jiġi rikonossut is-sors. Printed in Belgium, 2012
Traduzzjoni pprovduta miċ-Centru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test originali bl-Ingliż.

