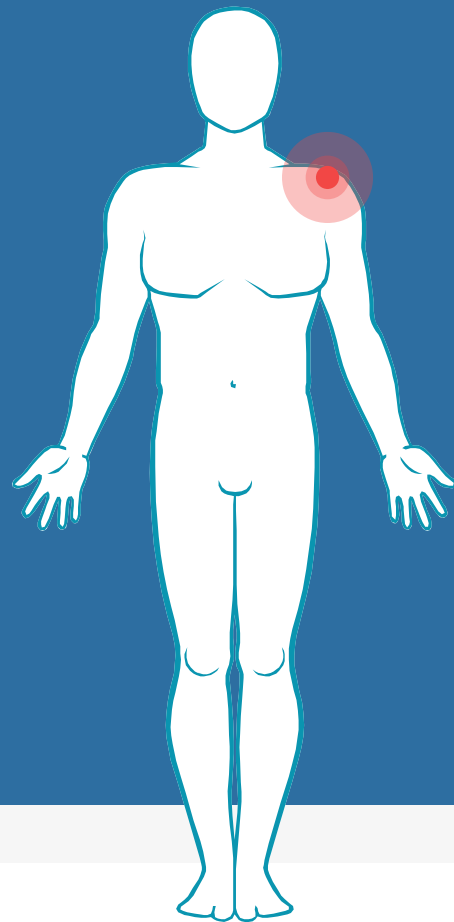


On-call (on-call)

103: Digitalni alat za resurs
zdravstvene pismenosti

Održavanje pozitivnog mentalnog
zdravlja u radnom okruženju



U OVOJ PREZENTACIJI ĆETE NAUČITI

- ▶ Što je mentalno zdravlje
- ▶ Što je zdravo radno okruženje i kako ga možete podržati
- ▶ Čimbenici rizika mentalnog zdravlja u radnom okruženju
- ▶ Strategije za potporu pozitivnom mentalnom zdravlju na radnom mjestu



MENTALNO ZDRAVLJE

A smiling man and woman are seated in a modern office environment, looking at a laptop. The man is wearing a blue denim shirt over a white t-shirt, and the woman is wearing a dark top. They are both smiling and appear to be engaged in a positive interaction. The background shows a glass-walled office space with other people working. In the foreground, there is a blurred green plant, adding a natural element to the scene.

Stanje dobrobiti u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj vlastiti potencijal, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno, te je u stanju dati doprinos njenoj ili njegovoj zajednici.

Svjetska zdravstvena organizacija

KVALITETE MENTALNO ZDRAVOG RADNOG OKRUŽENJA

- ▶ Rasprava o pitanjima mentalnog zdravlja
- ▶ Kultura timskog duha
- ▶ Snažne društvene mreže
- ▶ Jasna i realistična očekivanja, primjerena vještinama i sposobnostima zaposlenika
- ▶ Izostanak nerealnih rokova i teških radnih opterećenja
- ▶ Dobra komunikacija
- ▶ Znanje i svijest o rizicima za mentalno zdravlje
- ▶ Prijateljska atmosfera i dobra organizacija posla
- ▶ Izostanak diskriminacije i nasilnog ponašanja, posebno prema osobama s koje imaju problem s mentalnim zdravljem



ČIMBENICI RIZIKA ZA MENTALNO ZDRAVLJE

**Intenzivan
stres
povezan s
radom**

**Kratki
rokovi**

Diskriminacija

Nasilje

**Nerealna
očekivanja**

**preopterećenje
posla**

**loš timski
rad**

**snažno
rivalstvo**

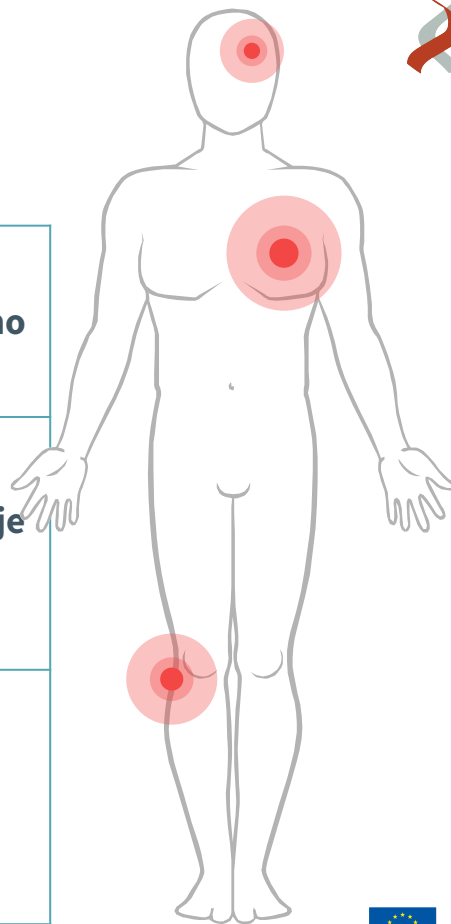
**prekovremeni
rad**

**nedostatak
podrške**

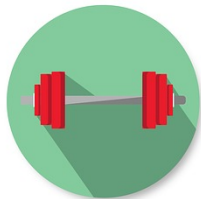
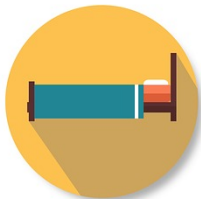
**loša
komunikacija**

ČESTI SIMPTOMI KOD PROBLEMA S MENTALNIM ZDRAVLJEM

poteškoće s koncentracijom	problemi sa spavanjem	osjećaj umora	osjećaj preplavljenosti
nemogućnost bavljenja svakodnevnim radnim zadacima	nedostatak motivacije	nestrpljivost i eksplozivnost	izbjegavanje problema
socijalno povlačenje	osjećaj omaglice, ošamućenosti ili nesvjestica	niska razina energije	agresija



STRATEGIJE ZA PODRŠKU VAŠEM POZITIVNOM MENTALNOM ZDRAVLJU NA POSLU



OGRANIČITE PREKOVREMENO

Razmisli zašto radiš prekovremeno?

- ▶ Previše posla?
- ▶ Preopterećenje sastancima?
- ▶ Preopterećenje e-mailovima?
- ▶ Distrakcije u uredu?
- ▶ Striverov sindrom?

*(kada se zaposlenici žele dobro
prikazati pred šefom)



POKUŠAJTE NE NOSITI POSAO KUĆI



Nošenje posla kući je ključan razlog zašto nismo u mogućnosti izgraditi i održati zdravu ravnotežu između poslovnog i privatnog života, što je jedan od ključnih faktora koji utječu na naše pozitivno mentalno zdravlje.

ODMORITE SE

Učinite svoje pauze učinkovitijim:

- ▶ Napustite radno mjesto za vrijeme ručka
- ▶ Vježba ili prošećite tijekom pauze
- ▶ Jedite zdravo
- ▶ Družite se s drugim ljudima tijekom pauze



NAUČITE REČI "NE"



Imate pravo na postavljanje granica u ograničenju rada kada očekivanja krenu preko granica vaše radne sposobnosti ili kapaciteta!

5

POSTAVITE REALISTIČNE ROKOVE

Prije nego što postavite rok:

- ▶ Da li imate hitne zadatke?
- ▶ Hoćete li se osloniti na nekog drugog?
- ▶ Možete li delegirati ostale zadatke?
- ▶ Zna li tvoj tim što trebaš od njih?
- ▶ Jeste li ikada bili preambiciozni u postavljanju rokova?





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.