

Održavanje zanemaring zdravlja na radnom mjestuu

Priručnik (1) za za mentor



Psihičko zdravlje na radnom mjestu

Naš posao

Psihičko (mentalno) zdravlje definirano je kao “**stanje blagostanja u kojem svaki pojedinac shvaća svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te može dati doprinos svojoj zajednici**”

U današnjem svijetu posao igra važnu ulogu u našim životima i radno mjesto je važno okruženje kada govorimo o psihičkom (mentalnom) zdravlju. Raspravljajući o temi mentalnog zdravlja u odnosu na radno okruženje s članovima vaše lokalne skupine trebali biste im pomoći da shvate je biti zadovoljan i radostan dobro za njihovu opću dobrobit. To daje ljudima osjećaj svrhe i pomaže im da zadovolje svoje potrebe. S druge strane, negativno radno okruženje može utjecati na njihovo mentalno zdravlje s različitim negativnim čimbenicima kao što su stres povezan s poslom, diskriminacija, pritisak ili maltretiranje.



Zdravo radno mjesto

Zdravo radno okruženje je mjesto gdje su zahtjevi realni i uravnotežene su potrebe zaposlenika i poslodavca. To je mjesto pozitivne radne kulture temeljene na poštovanju i povjerenju, koja potiče otvorenu raspravu o pitanjima mentalnog zdravlja članova tima.

Kako biste pomogli ljudima razumjeti koliko je važno raditi na psihički zdravom radnom mjestu, možete naglasiti da visoka razina mentalnog/psihičkog zdravlja povećava produktivnost rada, kreativnost i sposobnost učenja. Također podržava zadovoljstvo na radu, pozitivno utječe na opću dobrobit, promiče prosocijalna ponašanja i fizičko zdravlje te potiče da se potruži više u korist većeg profesionalnog i osobnog razvoja.

Važno je podsjetiti da izgradnja zdravog radnog mjesta nije samo odgovornost menadžera, već i zaposlenici imaju svoju ulogu. Obje skupine trebaju stvoriti pozitivnu radnu kulturu u kojoj uvjeti mentalnog zdravlja nisu problem stigme, već podrška. U ovom priručniku ćete naći neke savjete koje možete podijeliti sa svojom radnom skupinom o tome što oni mogu učiniti kako bi održali svoje pozitivno mentalno zdravlje na poslu.

Strategije za podupiranje pozitivnog mentalnog zdravlja u radnom okruženju

Ograniči prekovremeni rad

Prekovremeni rad je nešto u čemu vrlo malo zaposlenika uživa. Poslodavci često nisu sretni što njihova radna snaga ostaje dodatne sate jer to proizvodi dodatne troškove rada. Rad prekovremeno ima negativan učinak na mentalno i fizičko zdravlje, kao i produktivnost.

Postavljanje realnih rokova

Rokovi na knap su jedan od najčešćih razloga za intenzivan stres na poslu. Upravljanje svakodnevnim rasporedom tako da ste u toku s rutinskim zadacima, pomoći će smanjiti pritisak.

Uzmajte pauze

Uzimanje redovitih pauza tijekom dana je izuzetno korisno, fizički i psihički. Prije svega, pauze su neophodne za

funkcioniranje tijela i mozga – one daju priliku za dostavu pravilnih sastojaka. Pauza pomaže osvježiti pažnju i održati koncentraciju. Korisna je za održavanje visoke kreativnosti i razine produktivnosti.

Pokušajte ne uzeti posao kući

Ključ za dug i sretan put u bilo kojoj profesiji nije nošenje posla kući. Zajedno s radom koji zaposlenici donose u vezi s tim stresom, a kasnije ga iskaljuju na svojoj obitelji i prijateljima. Uzimanje posla kući je najčešći razlog zašto ljudi nisu u mogućnosti izgraditi zdravu ravnotežu između poslovnog i privatnog života.

Saznajte kako reći 'Ne'

Nije uvijek lako reći "ne". Ali morate podsjetiti članove svoje grupe da oni također imaju pravo postaviti ograničenja



u poslu kada očekivanja počinju prelaziti
njihove radne sposobnosti ili sposobnosti.



Kako koristiti ovaj resurs u svom radu s lokalnom grupom?

U ovom priručniku ćete naći osnovne informacije o tome što je mentalno zdravlje i kako ono može biti pod utjecajem radnog okruženja. U prezentaciji *Održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja u radnom okruženju* koji predstavlja element tog resursa zdravstvene pismenosti, naći ćete detaljnije informacije o tome što je mentalno zdravlje u odnosu na radno mjesto i zašto je tako važno da ga zadržimo. Prezentaciju koristite kako bi:

- Razgovarali s članovima lokalne radne skupine o kvalitetama mentalno zdravog radnog okruženja.
- Pokušali skrenuti pozornost na faktore rizika koji mogu utjecati na njihovo pozitivno mentalno zdravlje na poslu.
- Opisali popularne simptome koji bi trebali biti upozoravajući znakove

da se nešto nije moguće dogoditi njihovom stanju blagostanja.

- Predstavili im korisne savjete o strategijama kako održati svoje pozitivno mentalno zdravlje na poslu.

Aktivnost grupe

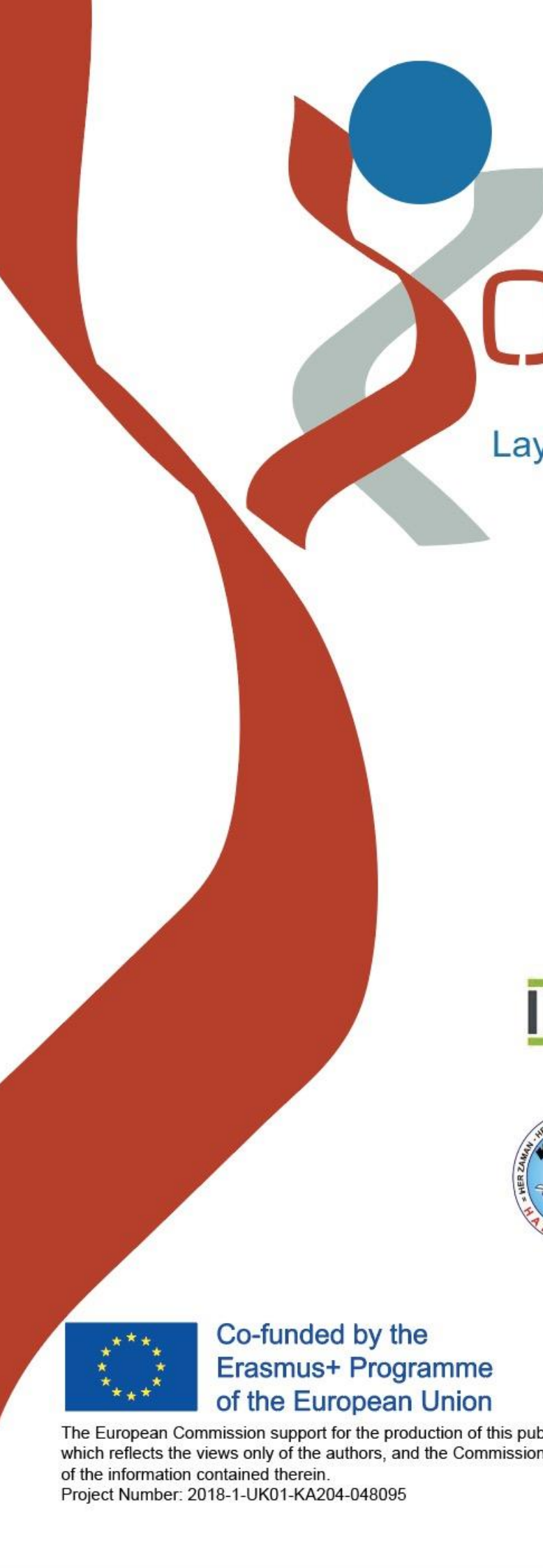
Nakon što s članovima lokalne grupe podijelite videozapis i prezentaciju na temu *Održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja u radnom okruženju* trebali biste ih potaknuti da započnu raspravu koja će im pomoći da bolje razumiju važnost održavanja pozitivnog mentalnog zdravlja. Evo nekoliko pitanja koja bi mogla biti korisna za moderiranje razgovora:

- Jeste li ikada imali problem s mentalnim zdravljem ili svjedočili bilo kakvim problemima vašeg kolege zbog posla? Koji su bili simptomi?
- Mislite li da vaše radno mjesto pozitivno utječe na vaše mentalno zdravlje? Zašto ne?



- Koji je utjecaj vašeg radnog okruženja na druge sfere vašeg života?





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095