

Utrzymanie
pozytywnego stanu
zdrowia psychicznego
w środowisku pracy
Podręcznik Tutora



Zdrowie psychiczne w środowisku pracy

Nasza praca

Zdrowie psychiczne definiuje się jako „stan dobrego samopoczucia, w którym każdy człowiek realizuje swój potencjał, radzi sobie z normalnym stresem życia, może pracować produktywnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść wkład w swoją społeczność”.

W dzisiejszym świecie praca odgrywa ważną rolę w naszym życiu, a miejsce pracy jest istotnym środowiskiem, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Omawiając temat zdrowia psychicznego w odniesieniu do środowiska pracy z członkami Twojej lokalnej grupy, powinieneś pomóc im zrozumieć, że posiadanie satysfakcjonującego wnętrza jest dobre dla ich ogólnego samopoczucia. Daje ludziom poczucie celu i pomaga zaspokoić ich potrzeby. Z drugiej strony, negatywne środowisko pracy może wpływać na ich zdrowie psychiczne za pomocą różnych negatywnych czynników, takich jak stres związany z pracą, dyskryminacja, presja lub zastraszanie.



Zdrowe psychicznie środowiska pracy

Zdrowe psychicznie środowiska pracy to miejsce, w którym wymagania są realistyczne i równoważą potrzeby pracowników i pracodawcy. Jest to miejsce pozytywnej kultury pracy opartej na szacunku i zaufaniu, które zachęca do otwartej dyskusji na temat zdrowia psychicznego członków zespołu.

Aby pomóc ludziom zrozumieć, jak ważna jest praca w zdrowym psychicznie miejscu pracy, można podkreślić, że wysoki poziom zdrowia psychicznego zwiększa wydajność pracy, kreatywność i możliwości uczenia się. Wspiera również satysfakcję z pracy, pozytywnie wpływa na ogólne samopoczucie, prospołeczne zachowania i zdrowie fizyczne oraz zachęca do podejmowania wysiłków na rzecz większego rozwoju zawodowego i osobistego.

Należy przypomnieć, że budowanie zdrowego psychicznie miejsca pracy jest zadaniem nie tylko menedżerów, ale również pracowników. Obie grupy powinny stworzyć pozytywną kulturę pracy, w której warunki zdrowia psychicznego nie są problemem

stygmatyzacji, ale wsparcia. W tym podręczniku znajdziesz kilka wskazówek, którymi możesz podzielić się ze swoją grupą roboczą na temat tego, co mogą zrobić, aby utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego w pracy.

Strategie wspierania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego w środowisku pracy

Limit nadgodzin

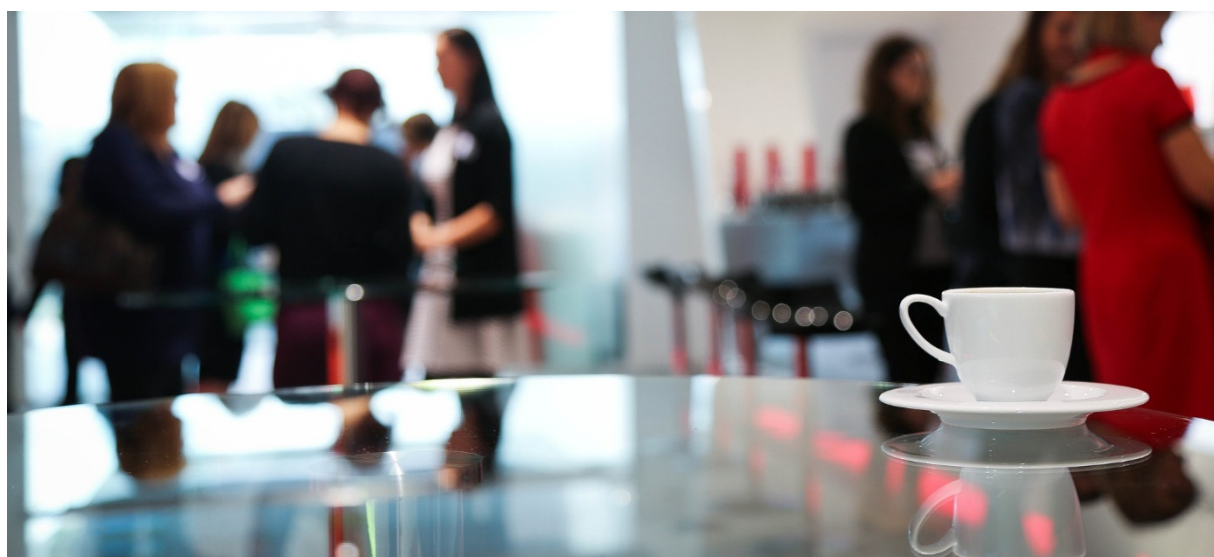
Praca w nadgodzinach jest czymś, co bardzo niewielu pracowników lubi. Często sami pracodawcy nie są zadowoleni z faktu, że ich pracownicy pozostają w nadgodzinach, ponieważ powoduje to dodatkowe koszty pracy. Praca w godzinach nadliczbowych ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz wydajność.

Ustalanie realistycznych terminów

Zbyt krótkie terminy są jedną z najbardziej popularnych przyczyn intensywnego stresu w pracy. Zbyt krótkie terminy są jedną z najbardziej popularnych przyczyn intensywnego stresu w pracy. Managing everyday schedules so that you were up to date with routine tasks, help minimise the pressure.

Zróbcie sobie przerwę

Regularne przerwy w ciągu dnia są niezwykle korzystne, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Przede wszystkim przerwy są niezbędne



dla funkcjonowania organizmu i mózgu - dają szansę na dostarczenie właściwego odżywiania. Przerwy pomagają odświeżyć uwagę i utrzymać koncentrację. Są one korzystne dla utrzymania wysokiego poziomu kreatywności i produktywności.

Spróbuj nie zabierać pracy do domu

Kluczem do długiej i szczęśliwej kariery zawodowej jest nie zabieranie pracy do domu. Wspólnie z pracownikami przynoszą ze sobą stres związany z pracą, a później biorą go na swoje rodziny i przyjaciół. Zabranie pracy do domu jest popularnym powodem, dla którego ludzie nie są w stanie zbudować zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Naucz się mówić "nie"

Nie zawsze jest łatwo powiedzieć "nie". Ale musisz przypomnieć członkom swojej grupy, że mają oni również prawo do ustalania limitów pracy, gdy oczekiwania

zaczynają przekraczać ich możliwości lub możliwości pracy.

Jak korzystać z tego zasobu w pracy z lokalną grupą?

W tym podręczniku znajdziesz podstawowe informacje na temat tego, czym jest zdrowie psychiczne i jak środowisko pracy może na nie wpływać. W prezentacji na temat utrzymania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego w środowisku pracy, stanowiącej element tego zasobu wiedzy na temat zdrowia, znajdziesz bardziej szczegółowe informacje na temat tego, czym jest zdrowie psychiczne w odniesieniu do miejsca pracy i dlaczego tak ważne jest jego utrzymanie. Wykorzystaj prezentację do:

- Porozmawiaj z członkami lokalnej grupy roboczej na temat cech zdrowego psychicznie środowiska pracy.
- Spróbuj zwrócić ich uwagę na czynniki ryzyka, które mogą mieć



- wpływ na ich pozytywny stan zdrowia psychicznego w pracy.
- Opisz popularne objawy, które powinny być znakami ostrzegawczymi, że coś złego może się stać z ich stanem dobrego samopoczucia.
 - - Zaprezentuj im przydatne wskazówki dotyczące strategii wspierania własnego pozytywnego stanu zdrowia psychicznego w pracy.
- Jaki ma wpływ Twoje środowisko pracy na inne sfery Twojego życia?

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami lokalnej grupy filmem wideo i prezentacją na temat *Utrzymania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego w środowisku pracy* należy zachęcić ich do rozpoczęcia dyskusji, która pomoże im lepiej zrozumieć znaczenie utrzymania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego. Oto kilka pytań, które mogą być pomocne w prowadzeniu rozmowy:

- Czy kiedykolwiek doświadczyłeś/aś problemów związanych ze zdrowiem psychicznym lub byłeś/aś świadkiem któregoś z problemów swojego kolegi z pracy? Jakimi były objawy?
- Czy uważasz, że Twoje miejsce pracy pozytywnie wpływa na Twoje zdrowie psychiczne? Dlaczego tak/Dlaczego nie?



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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