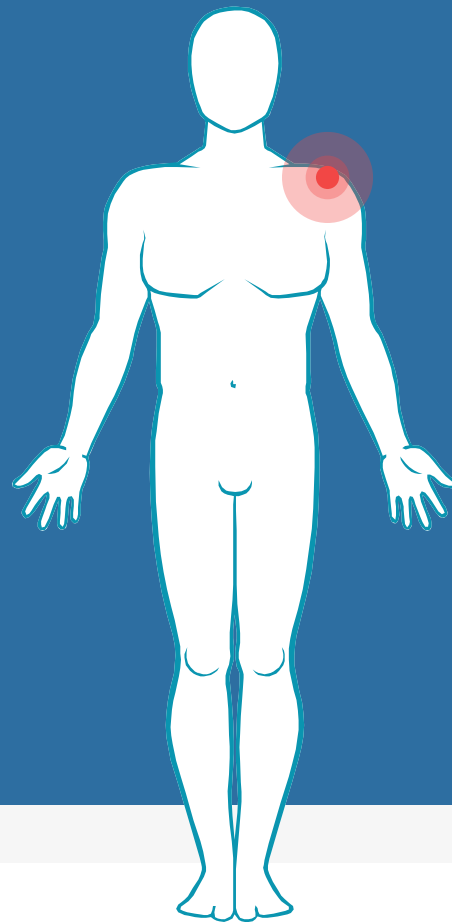


On-Call

103: Materiały cyfrowe na
temat zdrowia psychicznego
Utrzymanie pozytywnego stanu
zdrowia psychicznego w środowisku
pracy



W TEJ PREZENTACJI NAUCZYSZ SIĘ

- ▶ Czym jest zdrowie psychiczne?
- ▶ Czym jest zdrowe psychicznie środowisko pracy i jak można je utrzymać?
- ▶ Zagrożenia dla zdrowia psychicznego w środowisku pracy
- ▶ Strategie wspierania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego w miejscu pracy



ZDROWIE PSYCHICZNE

A smiling man and woman are seated in a modern office environment, viewed through a glass partition. The man, on the left, has a beard and is wearing a blue denim shirt over a white t-shirt. The woman, on the right, has dark hair and is wearing a dark top. They are both looking down at something in front of them, possibly a laptop or a document. The background shows a bright, modern office space with large windows and some office furniture. The overall atmosphere is positive and professional.

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 swój wkład do swojej społeczności.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

CECHY ZDROWEGO ŚRODOWISKA PRACY

- ▶ Otwarta dyskusja na temat zdrowia psychicznego
- ▶ Kultura poczucia przynależności do zespołu
- ▶ Silne więzi międzyludzkie
- ▶ Jasne i realistyczne oczekiwania, adekwatne do umiejętności i zdolności pracowników.
- ▶ Brak nierealnych terminów i dużego obciążenia pracą
- ▶ Dobra komunikacja
- ▶ Wiedza i świadomość zagrożeń dla zdrowia psychicznego.
- ▶ Przyjazna atmosfera i dobre warunki pracy
- ▶ Brak dyskryminacji i zastraszania, zwłaszcza wobec osób z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego.



ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

intensywny

**stres
związany z
pracą**

**napięte
terminy**

dyskryminacja

mobbing

**nierealne
oczekiwania**

**przeciążenia
w pracy**

**słaba praca
zespołowa**

**Słaba
komunikacja**

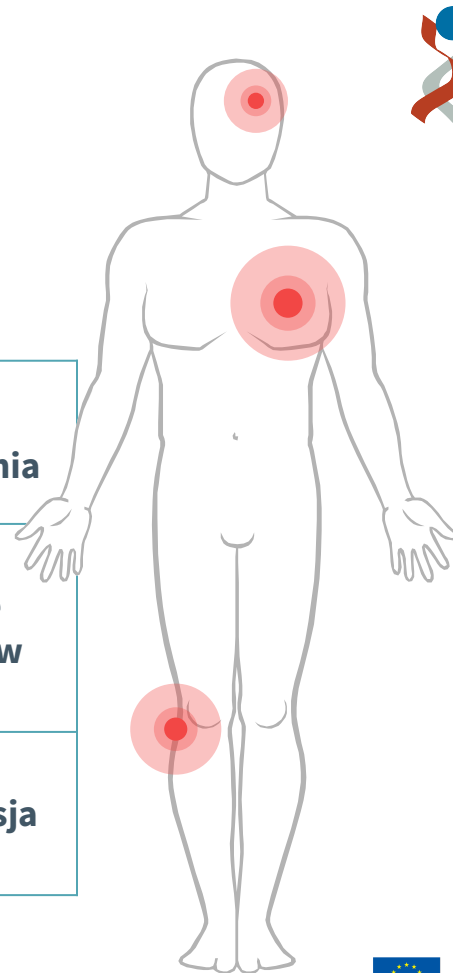
**silna
rywalizacja**

nadgodziny

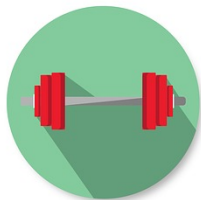
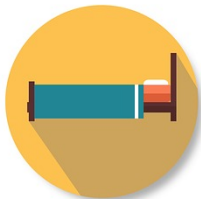
Brak wsparcia

CZĘSTEJSZE OBJAWY PROBLEMÓW ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM

Problemy z koncentracją	Problemy ze spaniem	Uczucie ciągłego zmęczenia	Uczucie przytłoczenia
Nieumiejętność wykonywania zadań zawodowych	Brak motywacji	Bycie niecierpliwym i wybuchowym	Unikanie problemów
wycofanie społeczne	zawroty głowy, lekkość lub omdlenie.	Brak energii	Złość/agresja



STRATEGIE WSPIERANIA POZYTYWNEGO STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO W PRACY



OGRANICZENIE NADGODZIN

Pomyśl, dlaczego robisz nadgodziny?

- ▶ Za dużo pracy?
- ▶ Uczucie przeciążeniem?
- ▶ Przeciążenie poczty elektronicznej?
- ▶ Rozproszenie w biurze?
- ▶ Zespół napięcia?



PRÓBUJ NIE PRACOWAĆ W DOMU



Zabieranie pracy do domu jest kluczowym powodem, dla którego nie jesteśmy w stanie zbudować i utrzymać zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym, jednego z najważniejszych czynników wspierających nasze pozytywne zdrowie psychiczne.

ZRÓB SOBIE PRZERWE

Spraw, by twoje przerwy były bardziej efektywne:

- ▶ Opuścić miejsce pracy w porze obiadu.
- ▶ Ćwicz lub przejdź się na krótkie spacery podczas przerw.
- ▶ Jedz zdrowo
- ▶ Spotykaj się z innymi ludźmi podczas przerw w pracy.





Masz prawo do ustalania limitów pracy, gdy oczekiwania zaczną przewyższać Twoje umiejętności lub możliwości pracy!

WYZNACZAJ REALISTYCZNE TERMINY

Zanim wyznaczysz termin:

- ▶ Masz jakieś natychmiastowe zadania?
- ▶ Czy będziesz polegał na kimś innym?
- ▶ Czy możesz powierzyć innym zadanie?
- ▶ Czy Twój zespół wie, czego od nich potrzebujesz?
- ▶ Czy kiedykolwiek byłeś zbyt ambitny w wyznaczaniu terminu?





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.