

Za dobro duševno počutje
na delovnem mestu

POZOR – PSIHOSOCIALNA TVEGANJA NA DELOVNEM MESTU!

Psihosocialna tveganja predstavljajo največje aktualne izzive na področju varnosti in zdravja pri delu.

50 % - 60 % izgubljenih delovnih dni

lahko pripišemo stresu in posledicam neobvladanih psihosocialnih tveganj pri delu
(podatki Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu)

Več kot 4 % bruto družbenega proizvoda v EU

znašajo letni stroški zaradi stresa, povezanega z delom, in težav v duševnem zdravju
(podatki Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj)



Psihosocialna tveganja so tveganja za duševno in telesno zdravje, ki jih povzročajo pogoji in organizacija dela, odnosi pri delu ter značilnosti delovnega okolja in opreme. Izhajajo iz medsebojnega vpliva med zaposlenim in razmerami na delovnem mestu ter izven njega. Lahko negativno vplivajo na zdravje in varnost pri delu, dobro počutje zaposlenega ter na njegovo produktivnost, zavzetost in zadovoljstvo pri delu.

12 najpogostejših psihosocialnih tveganj na delovnem mestu:

1. prevelika ali premajhna obremenitev /zahtevnost dela, velik časovni pritisk, nepredvidljiv urnik dela
2. premajhen nadzor zaposlenega nad delovnim procesom
3. prenizka podpora vodstva in sodelavcev, nezadostna informiranost, usposobljenost ali opremljenost za izvajanje nalog
4. slabo vodenje organizacijskih sprememb, nezadostno upoštevanje morebitnih vplivov sprememb na varnost in učinkovitost dela, negotovost glede plačila, pomanjkljivo komuniciranje z zaposlenimi
5. nejasnost vlog v delovnem procesu, stalne spremembe pri delovnih nalogah in zahtevah pri delu, konfliktnost vlog
6. slabi medsebojni odnosi in nerešeni konflikti na delovnem mestu, neučinkovita komunikacija, nasilje, ustrahovanje
7. nizka stopnja pravičnosti na delovnem mestu, pristranskost pri dodeljevanju delovnih nalog, nezasluženo napredovanje, neustrezna obravnava slabo opravljenega dela, pomanjkljivo priznanje
8. premalo priložnosti za učenje, karierni in osebni razvoj ter napredek, stagniranje poklicne kariere
9. slabi okoljski pogoji, delo v nevarnih ali zdravju škodljivih okoliščinah
10. delo na oddaljenih lokacijah oz. izolirano delo
11. neusklajenost oz. konflikt vrednot med zaposlenim in delovno organizacijo
12. nova in nastajajoča psihosocialna tveganja, nove oblike zaposlitve (delo na platformah, prekarno delo idr.)



Zdravstvene posledice neobvladanih psihosocialnih tveganj

Neobvladana psihosocialna tveganja lahko vplivajo na nastanek ali poslabšujejo:

- **zdravju škodljive navade** (nereden urnik in premalo spanja, neurejeno prehranjevanje, neredna telesna dejavnost, pitje alkohola, kajenje, zloraba drog) in
- **številne zdravstvene težave in bolezni** (npr. težave z želodcem in razjede, bolečine v križu, sladkorna bolezen tipa 2, izgorelost, povišan krvni tlak, možganska kap in nekatera rakava obolenja).

Povezujejo se tudi z **duševnimi motnjami**, na primer z depresivnimi in anksioznimi motnjami. Bolniške odsotnosti zaradi duševnih in vedenjskih motenj so med najdaljšimi in še naraščajo. Duševne motnje so tudi najpogostejši razlog za invalidske upokojitve.



Finančne posledice neobvladanih psihosocialnih tveganj za delodajalce:

- neposredni stroški bolniških odsotnosti (absentizem)
- stroški prezentizma (prisotnost na delu kljub bolezni), fluktuacije (odhajanje zaposlenih)
- stroški večjega števila delovnih nesreč, poškodb in napak pri delu, izgubljenih poslovnih priložnosti, slabše podobe pri delojemalcih

Psihosocialna tveganja in stres je možno obvladati prav tako uspešno kot katera koli druga tveganja za zdravje in varnost pri delu. K temu delodajalce obvezuje tudi Zakon o varnosti in zdravju pri delu (24. člen).

Upravljanje in obvladovanje psihosocialnih tveganj se splača

Z dobrim vodenjem, načrtovanjem dela ter ustreznimi ukrepi promocije duševnega zdravja pri delu je psihosocialna tveganja možno preprečevati ter uspešno obvladati v vseh delovnih okoljih ne glede na vrsto dejavnosti in velikost delovne organizacije.

Vsak vložen evro v promocijo duševnega zdravja pri delu se povrne v višini od 2,5 do 4,7 evrov, po nekaterih drugih raziskavah celo do 13,6 evrov zaradi zmanjšanja stroškov (bolniških odsotnosti, fluktuacije), višje produktivnosti in drugih pozitivnih učinkov zdravega delovnega okolja.

Več o duševnem zdravju na delovnem mestu si lahko preberete na

www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu



Za dobro duševno počutje
na delovnem mestu

OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ NA DELOVNEM MESTU

Psihosocialna tveganja predstavljajo največje aktualne izzive na področju varnosti in zdravja pri delu.

50 % - 60 % izgubljenih delovnih dni

lahko pripišemo stresu in posledicam neobvladanih psihosocialnih tveganj pri delu
(podatki Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu)



Najpogostejša psihosocialna tveganja:

prevelika / premajhna
zahtevnost in obremenitev dela

slabi odnosi, nejasna vloga in
odgovornosti na delovnem mestu

premajhen nadzor
zaposlenega nad delom

pre nizka podpora vodstva in/ali
sodelavcev, nepravilnost
v organizaciji

slabo upravljanje
organizacijskih sprememb

nasilje in trpinčenje



Z dobrim vodenjem in načrtovanjem dela ter ustreznimi ukrepi je psihosocialna tveganja možno preprečevati ter uspešno obvladati v vseh delovnih okoljih. Po zakonu je delodajalec dolžan sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje vseh oblik psihosocialnih tveganj, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev na delovnih mestih.

POMEMBNO

Uspešno obvladovanje psihosocialnih tveganj pogosto ne zahteva velikih sredstev. Neobvladana psihosocialna tveganja zaradi slabše uspešnosti za organizacijo na dolgi rok pomenijo višje stroške, kot bi stali ukrepi za njihovo obvladovanje.

Vsak vložen EUR v promocijo duševnega zdravja pri delu – povrne

od 2,5 do 4,7 evrov

(podatki EU-OSHA) ali celo

do 13,6 evrov.

CELOVIT PRISTOP

Za učinkovit pristop k razumevanju vzrokov in obvladovanju psihosocialnih tveganj je največkrat potrebno uporabiti kombinacijo različnih metod, ukrepov in postopkov. Gre za odkrivanje delovnih pogojev in okoliščin, ki bi lahko negativno vplivale na zaposlene. Pri tem se uporabi podatke in informacije iz več virov, kot so npr.:

- analiza podatkov o bolniških staležih, nesrečah pri delu, pritožbah
- fluktuacija (odhajanje zaposlenih)
- zbiranje odzivov zaposlenih z anonimnimi anketami o zadovoljstvu in pogovori

Obvladovanje tveganj ni enkratno dejanje, temveč kontinuiran proces z več fazami, predstavlja pa tudi sestavni del organizacijske kulture oz. dobre prakse vodenja in upravljanja organizacije.

UČINKOVITO



Pomembno!

Nujen pogoj za učinkovito obvladovanje psihosocialnih tveganj je podpora ter zaveza vodilnih in vodstvenih delavcev, tudi najvišje ravni vodstva organizacije.

10 značilnosti duševnemu zdravju naklonjenega delovnega mesta

1. Skrb za primerne delovne obremenitve in prilagoditev ritma dela ali prerazporeditev delovnih nalog v primeru preobremenjenosti zaposlenih
2. Jasno komuniciranje o delovnih nalogah, odgovornostih ter pričakovanih rezultatih dela
3. Sodelovanje in medsebojna podpora med zaposlenimi, še posebej ob organizacijskih spremembah
4. Spoštovanje »pravice do odklopa« izven delovnega časa in med dopusti
5. Pravičnost pri nagrajevanju, napredovanju in kariernem razvoju vseh zaposlenih
6. Prepoznavanje stresa, psihosocialnih dejavnikov tveganja in načinov njihovega obvladovanja
7. Prepoznavanje opozorilnih znakov stiske in dodatna podpora zaposlenim v težkih okoliščinah
8. Redno spremljanje zadovoljstva zaposlenih z anonimnimi vprašalniki in upoštevanje izsledkov pri načrtovanju promocije duševnega zdravja pri delu
9. Skrb zaposlenih za lastno ravnovesje med delom in zasebnim življenjem
10. Skupna zaveza za kulturo spoštovanja, vključenosti vseh zaposlenih in pozitiven odnos do duševnega zdravja

Več o duševnem zdravju na delovnem mestu si lahko preberete na

www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu



Za dobro duševno počutje
na delovnem mestu

10 NAPOTKOV ZA BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Skrb za dobro duševno počutje na delovnem mestu je skupna odgovornost delodajalcev in zaposlenih. Tudi sami lahko naredimo veliko za svoje duševno zdravje pri delu. Dobro duševno počutje na delovnem mestu prispeva k višji učinkovitosti, večji varnosti pri delu ter preprečevanju poškodb in obolenj.



1. Poskrbite za zdrav življenjski slog

Poskrbite za dovolj kakovostnega spanja, upoštevajte ergonomska priporočila na delovnem mestu, delo prekinjajte z aktivnimi odmori, uživajte zdravo in uravnoteženo prehrano, bodite redno telesno dejavni, izogibajte se čezmernemu pitju alkohola in ne kadite.

2. Recite »ne« prekomernemu delu in poskrbite za ravnovesje med delom in zasebnim življenjem

Zelo pomembno je, da se naučite reči ne dodatnemu delu in nenehni dosegljivosti za delodajalca. S postavljanjem prioritet in dobro organizacijo časa boste učinkoviteje ohranjali nadzor nad delovnimi obremenitvami, dosegli večjo učinkovitost pri delu ter uspešneje uravnotežili službene obveznosti in zasebno življenje. Tako vam bo ostalo več časa za vaše bližnje in dejavnosti, ki vas veselijo.

3. Postavite si uresničljive časovne roke in se jih držite

Če morate delavnik podaljšati ali delo nesti domov, skušajte to delovno obveznost omejiti in čim prej zaključiti. Če se vam to dogaja pogosto, gre morda za prekomerno delovno obremenitev ali pomanjkljivo organizacijo dela, o čemer se je smiselno pogovoriti z nadrejenim oz. vodjo.



4. Prizadevajte si za dostojno komunikacijo na delovnem mestu

Dobra komunikacija krepi odnose s sodelavci, pripomore k reševanju konfliktov, izboljšuje delovne procese ter zmanjšuje težave in napake. Pomembno je, da si prizadevate za spoštljivo in nenasilno komunikacijo. Svoja pričakovanja, mnenja izražajte na način, ki ne ogroža drugih, ne obtožujte, temveč iščite rešitve. Če vas preplavijo močna čustva, počakajte z odzivom, dokler se ne umirite. Prisluhnite sodelavcem. Da bi preprečili nesporazume, preverite, ali ste sogovornika prav razumeli. Ohranjajte spoštljivost, tudi če se z njim ne strinjate. Kritiko drugih vzemite kot možnost za izboljšavo svojega vedenja ali dela. Prevezemite odgovornost za svoje vedenje.

5. Krepite odpornost na delovni stres



Določena mera stresa nas lahko spodbudi k večji delovni učinkovitosti. Škodljiv je zlasti prekomeren ali dolgotrajni stres, ki pušča škodljive posledice za zdravje in delovno aktivnost. Pri obvladovanju stresa si

lahko pomagata z ustreznimi načini spoprijemanja s stresom (reševanje problema oz. sprejemanje dane situacije, če nanjo ne morete vplivati) in s tehnikami sproščanja.



8. Poskrbite za svoj osebni in karierni razvoj

Pripravljenost na vseživljenjsko učenje, odprtost do novih idej ter postavljanje novih ciljev v zasebnem in poklicnem življenju prinaša vrsto prednosti. Krepi našo samopodobo, povečuje zadovoljstvo pri delu, odpornost na stres, zmožnost prilagajanja na spremembe in pripomore k doživljanju smisla v življenju.

6. Omejite digitalni stres

Prekomerna raba tehnologij na delovnem mestu lahko vodi v digitalni stres, ki predstavlja negativen odziv na rabo digitalnih tehnologij. Med delom si vzemite redne premore od ekranov, v prostem času pa namenite dovolj časa svojim bližnjim in dejavnostim, ki vas sprostitijo in izpolnjujejo, brez digitalnih zaslonov.



7. Vzemite si dopust

Prekinjanje delovnih naporov v obdobju počitka je zelo pomembno za ohranjanje zdravja, vitalnosti ter delazmožnosti. Dopust omogoča razbremenitev in okrevanje po delovnih naporih, potek dneva v lastnem ritmu ter povezanost z drugimi. Poleg več krajših premorov si je priporočljivo na leto vzeti vsaj en daljši dopust (najmanj 14 dni).



9. Vključite se v aktivnosti promocije duševnega zdravja pri delu

V organizaciji, kjer delate, izrazite svoje potrebe in želje na področju krepitve duševnega zdravja. Spodbujajte odgovorne za promocijo zdravja pri delu k organizaciji izobraževanj, delavnic o različnih temah duševnega zdravja, ki vas zanimajo.

10. Poiščite prave informacije in pomoč !

Pozanimajte se, ali je v organizaciji, kjer delate, na voljo svetovanje oz. katera druga aktivnost v sklopu krepitve duševnega zdravja pri delu. Če pri sebi prepoznate zdravstvene težave zaradi prekomernega stresa ali izgorelosti, se obrnite na osebnega zdravnika, psihiatra, psihologa ali psihoterapevta za strokovno pomoč.

Če pri delu doživljate kakršno koli obliko nasilja (napad, trpinčenje, spolno nadlegovanje, poniževanje idr.) ali grožnjo z nasiljem oz. jo doživlja kateri od vaših sodelavcev, se za pomoč nemudoma obrnite na nadrejenega ali na osebo, ki ji v podjetju zaupate. Če to ni možno, se čim prej obrnite na zunanje vire pomoči. Zelo pomembno je, da čim prej poiščete pomoč in preprečite nadaljevanje nasilja.



Več o tem, kaj lahko sami storite za boljše duševno zdravje pri delu, si lahko preberete na:

www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu



Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja

Na enem mestu zbrane
za uporabnika ne-plačljive zdravstvene in socialnovarstvene storitve

- preventiva • krepitev duševnega zdravja • različne oblike pomoči v duševnih stiskah

več kot 900 izvajalcev po vsej Sloveniji

<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>



3 ISKALNI FILTRI:

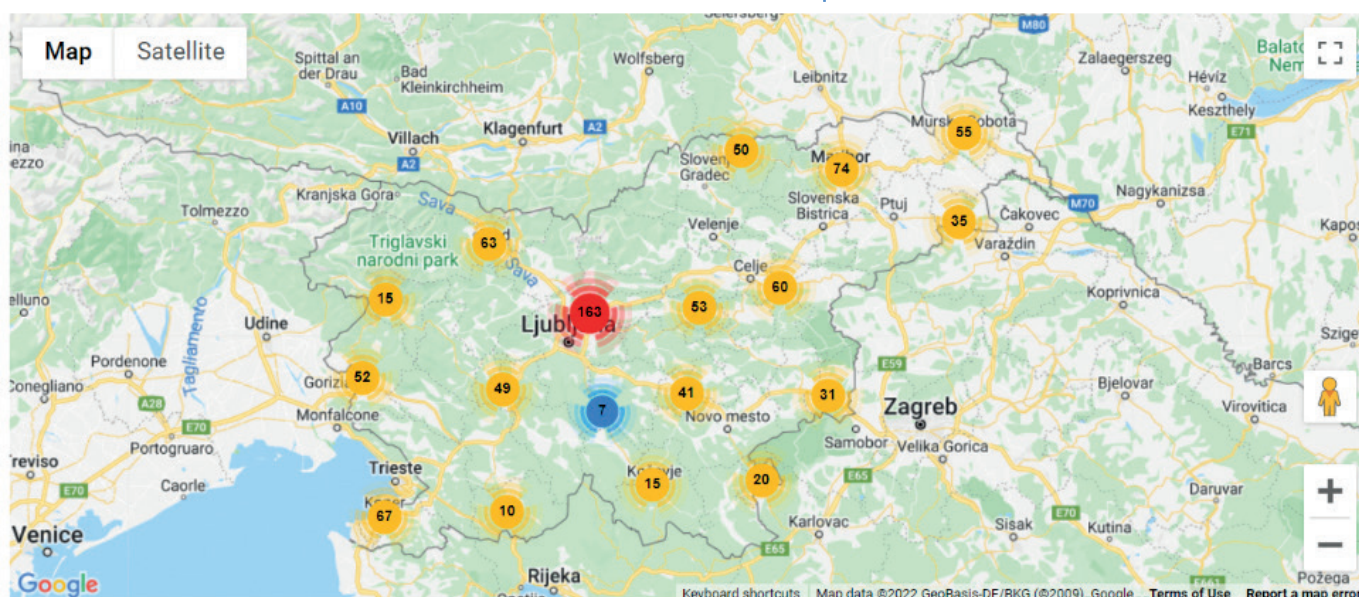
- **geografska lokacija oz. statistična regija**, v kateri iščemo določeno storitev (tudi na interaktivnem zemljevidu)
- **ciljna skupina**, kateri je storitev namenjena, npr. otrokom, odraslim, starejšim itd.
- **oblika pomoči oz. tip storitve**, ki jo potrebujemo

PODATKI O IZVAJALCIH VKLJUČUJEJO:

- kontaktne podatke,
- spletno stran (če je na voljo),
- kratek opis oblike pomoči/storitve, ki jih ponuja, in ciljne skupine

OBLIKE POMOČI:

- pomoč v duševni stiski
- krepitev duševnega zdravja
- materialna ogroženost
- pomoč pri zasvojenosti
- pomoč pri nasilju



Poiščite vire pomoči glede na vaše potrebe

Izberite regijo, obliko pomoči in ciljno skupino. V kolikor vaš izbor ne bo ponudil ustreznih zadetkov, prilagodite iskalne pojme.

Statistična regija

Vse

Oblika pomoči

Vse

Ciljna skupina

Vse

PRIKAŽI

Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja
<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>



Oblike pomoči

1. POMOČ V DUŠEVNI STISKI:

- zdravstvena strokovna pomoč
- psihosocialna pomoč in svetovanje
- telefonsko in spletno svetovanje
- terapevtske skupine / skupine za samopomoč
- podpora ob stiskah umirajočih in žalujočih
- samomorilnost
- motnje hranjenja
- demenca
- težave v duševnem razvoju
- dnevni centri za osebe s težavami v duševnem zdravju
- stanovanjske skupine / posebni socialnovarstveni zavodi
- koordinatorji obravnave v skupnosti
- zagovorništvo in zastopniki

2. KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA:

- aktivnosti, delavnice in programi
- informiranje, svetovanje in usmerjanje

3. MATERIALNA OGROŽENOST:

- finančna podpora
- materialna in druga pomoč

4. ZASVOJENOSTI:

- alkoholizem
- prepovedane droge
- digitalne naprave in splet
- druge zasvojenosti

5. NASILJE

- pomoč in podpora žrtvam nasilja
- pomoč in podpora žrtvam spolne zlorabe
- programi za povzročitelje nasilja
- koordinatorji obravnave za preprečevanje nasilja
- materinski domovi, varne hiše, zatočišča in krizni centri

Za dobro duševno počutje
na delovnem mestu

PRIPOROČILA DELODAJALCEM ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE PRI DELU NA DOMU/NA DALJAVO

V času epidemije in po njem se je ob množičnem porastu dela na daljavo pokazal pomen ukrepov varstva in zdravja pri delu, ki varujejo tako telesno kot tudi duševno zdravje zaposlenih. Delo na daljavo lahko prinaša zaposlenim povečane delovne obremenitve, dolge delavnike, osamljenost in občutek izločenosti iz delovnega procesa, slabše razumevanje dela in zasebnega življenja in povečano tveganje za nadlegovanje, npr. spletno nadlegovanje.

Po drugi strani lahko ta oblika dela krepi duševno zdravje zaposlenih zaradi možnosti bolj fleksibilnega razporejanja dela, manjše izgube časa s prihodom na delo ter priložnosti za boljše usklajevanje dela z ostalimi odgovornostmi in interesi delavca. Za spodbujanje duševnega zdravja zaposlenih je potrebno nameniti posebno skrb obvladovanju psihosocialnih tveganj, povezanih z delom na domu, in aktivnostim za krepitev duševnega zdravja zaposlenih.



Delodajalci oz. vodstveni ali vodilni delavci z ustrezno organizacijo dela na domu lahko bistveno prispevate k obvladovanju tveganj za duševno zdravje zaposlenih in k dobremu duševnemu počutju, s tem da:

- podate jasno informacijo oz. se dogovorite o pričakovani dosegljivosti delavca
- zagotovite osnovne pogoje za varno in zdravo delo
- skrbite za jasno komunikacijo o delovnih nalogah, odgovornostih in pristojnostih odločanja v zvezi z nalogami ter o pričakovanih rezultatih
- ustrezno prilagodite ali prerazporedite delovne naloge v primeru preobremenjenosti delavca

5 USMERITEV IN PRIPOROČIL DELODAJALCEM

za krepitev duševnega počutja zaposlenih pri delu na domu

1. Spodbujajte zaposlene k upoštevanju predvidenega delovnega časa in k ustaljenemu delovnemu urniku, da bi tako preprečili prekomerno delovno obremenitev ter izgorevanje zaposlenih.
2. Upoštevajte pravico do odklopa. Izogibajte se komuniciranju z delavci izven načrtovanega delavnika in k temu spodbujajte tudi sodelavce ter vodilne delavce.
3. Spodbujajte medsebojno povezovanje delavcev preko spletnih srečanj in neformalnih klepetov pred in po sestankih. Pri tem poskrbite, da sestankov ne bo preveč. Redni socialni stiki med delom na daljavo prispevajo k boljšemu pretoku informacij o poteku in rezultatih dela ter zmanjšujejo občutek osamljenosti in izključenosti.
4. Poskrbite za osnovne ergonomske, tehnične in varnostne pogoje pri delu od doma, ki vključujejo ustrezno pisarniško in IKT opremo ter ustrezne varnostne protokole za zaščito občutljivih podatkov vaše delovne organizacije ter v primeru spletnih groženj oz. prevar.
5. Opredelite prednostne naloge, način sporočanja o dosegljivosti za delo in poskrbite za razbremenitev preobremenjenih delavcev. Ton komuniciranja naj bo pozitiven, sporočila pa čim bolj jasna in nedvoumna. Na primer:



- Če je možno, skupaj z delavcem naredite individualni načrt dela na daljavo in določite prednostne naloge.

- Če je smiselno, se z delavcem dogovorite za poseben znak, s katerim sporoči, da je dosegljiv za delo, in zagotovite, da nadrejeni ter sodelavci to upoštevajo.

- Spodbujajte delavce, da sporočijo, če so preobremenjeni z delom, in pravočasno prerazporedite delovne naloge ali člane tima.

- Delavcem jasno sporočite pričakovane rezultate dela in kdaj je naloga dovolj dobro opravljena. Če je možno, posredujte delavcem pozitivno povratno informacijo o opravljeni nalogi.



- Izobrazite delavce o možnih psihosocialnih tveganjih, povezanih z delom na daljavo, znakih slabega duševnega počutja in dostopnih virih pomoči za krepitev duševnega zdravja.

- Izobrazite nadrejene in vodje delovnih procesov o posebnostih vodenja zaposlenih pri delu na daljavo in možnih negativnih posledicah psihosocialnih tveganj pri delu na domu.

Za zunanjo podporo pri skrbi za dobro počutje zaposlenih in celostno načrtovanje ukrepov promocije duševnega zdravja so vam na voljo tudi storitve ponudnikov za delovne organizacije na spletni strani: www.zadusevnozdravje.si

Povzeto po viru:

Healthy and safe telework: Technical brief [2021]: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>

Več o tem, kaj lahko delodajalci storijo za boljše duševno zdravje zaposlenih pri delu na domu oz. na daljavo, si lahko preberete na: www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu



Za dobro duševno počutje
na delovnem mestu

NAPOTKI ZA ZAPOSLENE ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE PRI DELU NA DOMU/NA DALJAVO

Delo na domu oz. na daljavo prinaša tako prednosti kot tudi slabosti, povezane z delovnimi obremenitvami in možnostjo razporejanja dela, usklajevanjem dela in zasebnega življenja in ohranjanjem socialnih stikov, kar vpliva na duševno počutje in zdravje. Pri delu na domu, še zlasti, če traja daljše obdobje, se lahko pojavijo:

- občutek osamljenosti, izključenosti iz delovnega kolektiva tako na ravni delovnih procesov kot tudi socialnih stikov
- nezmožnost »izklopiti delo«
- težave z motivacijo za delo
- težave s prednostnim določanjem delovnih nalog
- občutek negotovosti v zvezi z napredkom in rezultati svojega dela
- težave s spanjem in nespečnost



Delodajalci oz. vodstveni ali vodilni delavci lahko z ustrezno organizacijo dela na domu bistveno prispevajo k obvladovanju tveganj za duševno zdravje in k dobremu duševnemu počutju zaposlenih, s tem da:

- podajo točno informacijo oz. se z delavcem dogovorijo o njegovi pričakovani dosegljivosti
- zagotovijo osnovne pogoje za varno in zdravo delo na domu
- jasno komunicirajo o delovnih nalogah, odgovornostih in pristojnostih odločanja v zvezi z nalogami ter pričakovanih rezultatih
- ustrezno prilagodijo ali prerazporedijo delovne naloge v primeru preobremenjenosti delavca

7 NAPOTKOV ZAPOSLENIM

za bolj učinkovito delo na domu

1. Ustvarite rutino in strukturo svojega delovnega dne – poskrbite za meje med delovnim časom in prostim časom.

Rutina pri delu na domu naj posnema delovni ritem v poslovnih prostorih delodajalca. Delovnik naj se začne in konča ob (približno) isti uri in naj vključuje tudi odmore med delom. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi opomniki, merilniki časa, ki naj ne bodo namenjeni spremljanju in nadzoru delodajalca nad opravljenim delom.

2. Določite prostor, namenjen delu (to naj ne bo spalnica).

Delo od doma lahko vpliva na spanje, posebno pri ljudeh, ki težko izklopijo delo. Če je le možno, si za delo izberite drug prostor, ne spalnice. Za urejen spanec je namreč pomembno, da v spalnici ni motilcev, posebno ne takih, ki bi vas spominjali na delovne obveznosti.



3. Ostanite povezani s sodelavci in svojim nadrejenim preko rednih virtualnih ali telefonskih sestankov.

Ohranjanje stikov zmanjšuje raven stresa, občutek osamljenosti in prispeva k delovni učinkovitosti. Ker pri delu od doma ne prihaja do spontanov stikov s sodelavci, je dobro namensko organizirati (spletna) srečanja. Ta olajšajo obveščanje sodelavcev in nadrejenih o aktualnem dogajanju, tekočih delovnih nalogah, prispevajo k boljšemu razumevanju nalog in iskanju rešitev. Del srečanja (začetek ali zaključek) naj bo namenjen tudi neformalnemu pogovoru.

4. Vzemite si čas za aktivni odmor in sprostitve med delom.

Za celovito sprostitve telesa in zbistritev misli lahko izberete aktivni odmor, ki je namenjen kratki ali daljši aktivni prekinitvi dela s spremembo položaja, v katerega vas sili delo, uporabite katero od tehnik sproščanja ali pojdite ven na sprehod ali rekreacijo.

5. Dovolite si odklop od digitalnih tehnologij.

Digitalne tehnologije omogočajo neprestano povezanost in dosegljivost, kar lahko vodi v predolge delovnike, ki se lahko zavlečejo v večer. To lahko zabriše meje med delom in zasebnim življenjem. V času, ko ne delate, imate pravico do odklopa od elektronskih komunikacij, ki jih uporabljate za delo (npr. e-pošte, sms sporočil). Z zavestnim odklopom od ekranov boste pridobili čas za svoje bližnje, družino in dejavnosti, ki vas veselijo.



6. Osredotočite se na pozitivne plati dela od doma.

Delo od doma, če je primerno organizirano, lahko prispeva k boljšemu nadzoru nad delavnikom, zmanjšuje motnje iz okolja in s strani sodelavcev, zmanjšuje stres, povečuje učinkovitost in zadovoljstvo pri delu, prihrani čas in stroške, ki so povezani s potjo na delo, izboljšuje usklajenost med delom in zasebnim življenjem ter na splošno prispeva k dobremu duševnemu počutju.

7. V primeru nejasnosti oziroma težav ne odlašajte, temveč poiščite podporo in pomoč.

Če se pri delu od doma soočate z nejasnimi pričakovanji oz. nalogami, preobremenjenostjo ali drugimi neugodnimi vidiki dela, se o tem pogovorite s svojim nadrejenim in/ali osebo v kolektivu, ki ji zaupate. Informacije in podpora za krepitev duševnega zdravja in pomoč v duševni stiski so na voljo tudi v okviru mreže virov pomoči na spletni strani:

www.zadusevnozdravje.si

Povzeto po virih:

Healthy and safe telework: Technical brief (2021): <https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/news/working-from-home-a-checklist-to-support-your-mental-health-during-coronavirus/>

Več o tem, kaj lahko zaposleni storijo za boljše duševno zdravje pri delu na domu oz. na daljavo,

si lahko preberete na: www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu



Za dobro duševno počutje
na delovnem mestu

ZAKAJ JE DOBRO DUŠEVNO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO?



Ali veste, da:

- kar **50 % - 60 %** izgubljenih delovnih dni lahko pripišemo stresu in drugim psihosocialnim tveganjem, povezanih z delom?
- so bolniške odsotnosti zaradi duševnih in vedenjskih motenj med najdaljšimi, njihovo trajanje in pogostost pa se v Sloveniji v zadnjih letih povečujeta?
- da se vsak vložen EUR v promocijo zdravja pri delu povrne **2,5 - 4,7 EUR** preko zmanjšanja stroškov za bolniške odsotnosti, manjše fluktuacije, višje produktivnosti in drugih pozitivnih posledic?
- imajo delovne organizacije, v katerih zaposleni trpijo zaradi stresa oz. izgorelosti, določene skupne značilnosti?
- imajo tudi delovne organizacije, ki dobro skrbijo za duševno zdravje svojih zaposlenih, določene skupne značilnosti?
- imajo delovne organizacije, v katerih se pri zaposlenih pogostejše pojavlja izgorelost, skupne značilnosti?
- je delovno mesto **optimalno okolje** za krepitev duševnega zdravja? Pa veste, zakaj?
- duševno zdrava delovna mesta pomenijo veliko **prednost** ne samo za zaposlene in delovne organizacije, temveč tudi za **celotno družbo**?

Več o tem, kaj lahko za dobro duševno zdravje na delovnem mestu naredite sami ter kakšni so ukrepi, za delovne organizacije si lahko preberete na: www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu



KAJ LAHKO DELODAJALCI IN ZAPOSLENI STORIMO

za duševno zdravje na delovnem mestu?



Skrb za duševno zdravje na delovnem mestu je skupna odgovornost delodajalcev in zaposlenih.

Delo v zdravem delovnem okolju krepi duševno in telesno zdravje, omogoča socialne stike, prinaša priložnosti za uspeh in razvoj, nas varuje pred pojavom težav v duševnem zdravju in olajša okrevanje ob duševnih motnjah.

Pravilno izbrani in ustrezno izvedeni ukrepi za krepitev duševnega zdravja pri delu ter zgodnje prepoznavanje težav v duševnem zdravju lahko učinkovito preprečujejo oz. zavirajo nastanek duševnih in drugih zdravstvenih težav, jih blažijo in pripomorejo k hitrejšemu okrevanju.



**Obiščite zavihek »Na delovnem mestu«
na spletni strani www.zadusevnozdravje.si in:**

- preverite, **koliko vas delovni stres obremenjuje**, s pomočjo krajšega interaktivnega vprašalnika,
- preberite **12 napotkov**, kako zmanjšati negativne učinke delovnega stresa in okrepiti svoje duševno zdravje,
- se podučite, kateri so opozorilni znaki slabega duševnega zdravja,
- ugotovite, kako lahko **pomagate sodelavcu** v stiski,
- spoznajte značilnosti duševnemu zdravju naklonjenih delovnih mest,
- preverite **stanje** na področju duševnega zdravja **v vaši organizaciji** s krajšim interaktivnim vprašalnikom,
- spoznajte, katera so najpomembnejša tveganja za duševno zdravje na delovnem mestu in kako jih obvladati,
- spoznajte **5 korakov** za obvladovanje psihosocialnih tveganj pri delu,
- se podučite, kakšna je vloga vodilnih in vodstvenih delavcev za krepitev duševnega zdravja pri delu,
- poiščite ponudnike storitev, ki ponujajo strokovno podporo pri ukrepih za krepitev duševnega zdravja v delovnih organizacijah

ter si pridobite veliko koristnih informacij in spodbud za krepitev duševnega zdravja

na vašem delovnem mestu. www.zadusevnozdravje.si → Na delovnem mestu

