

Profilaktyka zdrowia psychicznego w miejscu pracy

Zespół ds. Administrowania Informacją Elektroniczną Data modyfikacji: 19.07.2022 Data publikacji: 19.02.2020

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W MIEJSCU PRACY

Zdrowie psychiczne, to poczucie szczęścia, sensu i bycia potrzebnym. Profilaktyka zdrowia psychicznego winna być wpisana w jakość nowoczesnego zespołu. Pracodawca we własnym interesie powinien dbać o dobre samopoczucie pracownika.

Dziś, co 4 osoba zagrożona jest problemami na miarę zaburzeń zdrowia psychicznego. Podłożem tych zaburzeń jest stres, który wpisuje się na listę chorób cywilizacyjnych. Mimo, że zaburzenie to nie choroba, to jednak w znaczący sposób obniża efektywność pracownika.

Warto stan swojego zdrowia psychicznego konsultować ze specjalistami. Również pracodawca powinien czuwać nad jakością samopoczucia swojego zespołu. Pracownik, który jest przeciążony pracą i wykonuje ją w nieprzychylniej atmosferze będzie nie tylko mało kreatywny ale również mało wydajny.

Istotne dla zdrowia psychicznego zagrożenia wynikają z funkcjonowania w przewlekłym napięciu, nadmiar obowiązków, ograniczenia czasu odpoczynku, obniżania się poziomu życia, biedy, braku pracy, wypalenia zawodowego. Następuje wówczas powolny spadek dobrego samopoczucia, kreatywności i efektywności, stopnia pewności siebie i odpowiedzialności, stabilności i poczucia bezpieczeństwa, poczucia szczęścia i spełnienia.

Trwanie takiego stanu przez dłuższy czas może prowadzić do rozwinięcia się stanów lękowo-depresyjnych, zaburzeń snu i odżywiania, spadku satysfakcji i zmniejszenia poczucia własnej wartości. Dotyczy to każdego, bez wyjątków.

Warto konsultować się w związku z tym z doradcą zawodowym lub psychologiem. Przy wczesnym i odpowiednim wsparciu, w szybki sposób zachodzi poprawa funkcjonowania i pełny powrót do zdrowia. Ważna jest prewencja zdrowia psychicznego.

Brak wrażliwości na zagrożenia zdrowia psychicznego prowadzi do rozwoju takich zagrożeń jak depresja, czyli choroba 350 milionów osób na świecie. Co roku z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego, około miliona osób popełnia samobójstwo. Finansowe szkody wynikające ze zmniejszenia efektywności pracowników spowodowanych zaburzeniami zdrowia psychicznego liczone są w miliardach dolarów.

Aby coraz lepiej rozwijać się i osiągać lepsze efekty pracy, należy zwracać uwagę na jakość i poziom zdrowia psychicznego – swój i swojego otoczenia.

Zachęcamy do zapoznania się z [przewodnikiem o dostępnych formach: opieki zdrowotnej, pomocy społecznej, aktywizacji zawodowej, opieki w stanach kryzysu psychicznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, ich rodzin oraz ofiar sytuacji kryzysowych w województwie warmińsko-mazurskim](#) przygotowanym przez zespół Biura Polityki Zdrowotnej w Departamencie Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.