

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ НА РАДНОМ МЕСТУ

– 10. ОКТОБАР 2024. –

Према дефиницији Светске здравствене организације (СЗО), ментално здравље представља стање благостања у којем је свако од нас у позицији да оствари своје потенцијале, да се носи са свакодневним стресом живота, продуктивно да ради и доприноси својој заједници.

Сваке године се **10. октобра обележава Светски дан менталног здравља** широм планете, већ 25 година. Циљ обележавања овог датума је подизање свести људи о важности менталног здравља и мобилизација капацитета друштва и појединаца како би се стварали повољни услови и окружење за остваривање доброг менталног здравља. Ове године Светски дан менталног здравља је посвећен теми „**Ментално здравље на радном месту**“.

Радну средину сачињава физички простор, одређени број људи и сва писана и неписана правила понашања и поступања. Како се осећамо на радном месту, један је од важних фактора који утиче на опште благостање појединца, али и на продуктивност на послу. С друге стране, негативна атмосфера на радном месту може водити у физичке и психичке проблеме, прекомерну употребу алкохола, одсуствовање са посла и смањену продуктивност на радном месту. У многим земљама западне Европе психичке потешкоће су узрок 30-40% укупног одсуствовања са посла.

Веза између посла и менталног здравља

Посао може играти огромну улогу у вашем општем здрављу и добробити. Поред финансијских користи, ваш посао може додати смисао, структуру и сврху вашем животу. Такође вам може пружити осећај идентитета, ојачати ваше самопоштовање и понудити важан друштвени положај.

Међутим, рад у негативном окружењу може имати супротан ефекат и тешко утицати на ваше емоционално здравље. Дуги радни сати, недостатак особља, недостатак подршке и узнемиравање на радном месту могу повећати ниво стреса и допринети проблемима менталног здравља као што су анксиозност, депресија и злоупотреба супстанци. Ови проблеми су само погоршани пандемијом и великим променама у нашим радним навикама у последњих неколико година. Многи од нас су провели месеце прилагођавајући се новим стресорима рада на даљину, на пример, да би сада поново морали да се прилагоде путујући на посао и поново радећи на лицу места. Због тога се осећамо напето, несрећно и забринуто за будућност и како проводимо дане.

Као што посао може утицати на ваше ментално здравље, тако и ваше ментално здравље може утицати на ваш рад, утичући на ваш радни учинак и продуктивност. У ствари, недавне процене показују да проблеми менталног здравља коштају глобалну економију билион долара годишње због изгубљене продуктивности, одсуства и флукуације особља.

За већину нас, много тога о нашем радном окружењу остаје ван наше контроле. Културу на послу успостављају они на вишим позицијама изнад нас и често се осећамо неспособним да проговоримо без страха од осуде или ризика од посла. Али било да су ваши проблеми са менталним здрављем узроковани вашим радним местом или потичу са неког другог места и утичу на ваш радни учинак, постоје кораци које можете предузети да бисте се бринули о себи и заштитили своје благостање. Помоћу ових савета можете научити да разговарате са својим послодавцем о менталном здрављу, да се носите са уобичајеним изазовима на послу, повећате своју отпорност и боље се трудите да испуните свој потенцијал – на радном месту и шире.

Фактори ризика на радном месту за ментално здравље

Уобичајени изазови везани за посао који могу негативно утицати на ваше ментално здравље укључују:

- Дуги, нефлексибилни сати, недостатак особља због смањења или непопуњених радних места, или све већег обима посла.
- Рад на даљину без јасног одвајања између посла и личног времена.
- Токсично радно место које подстиче малтретирање, узнемиравање или злостављање.
- Недостатак обуке или упутства за улогу коју се очекује да испуните.
- Ограничена или нејасна комуникација руководства о задацима, циљевима или доношењу одлука.
- Недостатак подршке, недостатак опреме или других ресурса за посао, или несигурне радне праксе.

Знаци и симптоми проблема са менталним здрављем на послу

Сви имамо лоше дане на послу с времена на време, дане када се чини да ништа не иде како треба. Можда ћете имати потешкоћа са фокусирањем, осећате се претерано под стресом, раздражљивим или нецењеним, или вам недостаје енергије и мотивације да завршите чак и најосновнији задатак. Али ако се овако осећате из дана у дан, то може бити знак да нешто није у реду.

Многи проблеми са менталним здрављем могу вам се полако појавити. Можете се толико навикнути да се осећате исцрпљено, узнемирено и разочарано на послу да то почне да се осећа „нормално“. Али игнорисање раних знакова проблема неће учинити да он нестане; временом ће се само погоршавати, остављајући вас подложним болестима и другим здравственим проблемима, узрокујући сагоревање и штетећи вашем послу, односима и породичном животу.

Иако симптоми проблема менталног здравља могу варирати у зависности од стања и особе која их доживљава, важно је да будете свесни било каквих промена у начину на који размишљате, осећате се и понашате. Ако се идентификујете са неколико од следећих симптома код себе (или код колеге или запосленог), то може указивати на то да је време да се обратите за помоћ.

- Смањење учинка на послу. Борите се да функционишете у својим свакодневним обавезама на послу (као и код куће или у друштвеном животу).
- Проблеми са концентрацијом и размишљањем. Имате проблема са фокусирањем на задатке или имате потешкоћа са памћењем, размишљањем или чак променама у обрасцима говора.
- Промене у вашем апетиту или обрасцима спавања. Борити се са несаницом, превише спавати, наглим променама у томе колико једете или се све више ослањате на дроге и алкохол да бисте се изборили.
- Промене у вашем расположењу. Осећате се безнадежно, беспомоћно, на ивици или доживљавате неуобичајене промене расположења или чак самоубилачке мисли.
- Губитак интересовања за активности. Губите интересовање за аспекте свог посла у којима сте раније уживали, напуштате хобије које сте волели или се повлачите из пријатељстава и друштвених активности. Ово може бити праћено израженом апатијом.
- Страх или нервоза. Осећате се превише сумњичаво према другима на послу или у друштву, или се изненада осећате нервозно и уплашено у одређеним ситуацијама.
- Повећана осетљивост. Осетљивији сте на призоре и звукове и покушавате да избегнете било какве ситуације које су превише стимулативне.
- Необично понашање. Осећате се неповезано са својом околином, показујете некарактеристично, необично или ван контроле понашања, видите или чујете ствари које нису стварне.
- Необјашњиви болови, као што су главобоља, узнемирени стомак или бол у мишићима.

Суочавање са проблемима менталног здравља у вези са радом

Када стрес, узнемиравање или проблеми са менталним здрављем негативно утичу на ваш учинак, односе и физичко функционисање на послу, можда ћете се осећати изоловано, преоптерећено и борити се да знате где да се обратите. Али далеко сте од тога да будете сами.

Недавне анкете показују да око један од пет одраслих у САД сваке године пријављује проблеме са менталним здрављем, док 70% доживљава симптоме стреса. Иако већина људи никада не тражи помоћ, постоје кораци које можете предузети данас да бисте почели да побољшавате своје осећање.

Стрес

Иако вам одређени стрес може пружити фокус и енергију да испуните рокове и изазове на послу, превише може утицати на ваше здравље и продуктивност. Када сте стално забринути да ћете бити отпуштени, да морате да радите све дуже и дуже или да се стално осећате под притиском на послу, ваше расположење, лични живот и радни учинак ће патити.

Без обзира колико је ваш посао тренутно стресан, постоје начини на које можете ублажити притисак, смањити ниво стреса и повратити осећај контроле.

Депресија

Нормално је да се с времена на време осећате утучено или несрећно, али осећај као да сте у црној рупи, безнадежни и беспомоћни, може бити знак депресије. Када сте депресивни, осећате се толико безвољно и очајно да то утиче на вашу способност да радите, једете, спавате и уживате у животу. Само устајање из кревета ујутру може изгледати неизводљиво.

Али колико год ствари изгледале суморно у овом тренутку, постоје кораци које можете предузети да бисте побољшали своје расположење, превазишли осећања туге и очаја и повратили осећај наде.

Анксиозност

Као и стрес, није свака анксиозност лоша. У контролисаним дозама, може вам помоћи да се суочите са изазовном ситуацијом, као што је интервју за посао или важна презентација. Али када вас муче стална брига, негативне мисли или неодољив осећај напетости или панике, то може ометати ваш свакодневни живот и способност да радите на радном месту. Анксиозност може да вас емоционално исцрпи, да се осећате нервозно и немирно, и да изазове несаницу, главобољу, болове у стомаку и напетост мишића.

Без обзира на врсту анксиозног поремећаја са којим се суочавате, постоје начини да искључите анксиозне мисли и поново пронађете мир.

Малтретирање или узнемиравање

Када се малтретирање, злостављање или узнемиравање дешавају на радном месту, то може створити непријатељско окружење и имати штетан утицај на ваше расположење, изглед и опште здравље и добробит. Без обзира да ли сте на мети због свог пола, расе, сексуалне оријентације или религије, можда ћете радити у сталном страху, осећати се принуђеним да узмете боловање кад год је то могуће или чак желите да дате отказ, без обзира на финансијске последице.

Иако се можда осећате немоћно да зауставите малтретирање и узнемиравање, посебно када је починилац шеф или колега са високим учинком, постоје кораци које можете предузети да бисте повратили контролу. Документујте негативно понашање, потражите подршку од свих сарадника који су му били сведоци, а затим се обратите некоме вишем рангу од насилника или злостављача – било да је то менаџер, директор или симпатична особа за људске ресурсе.

Да ли сами лечите своје проблеме?

Када осећања напетости, страха, безнађа или туге почну да утичу на ваш радни живот, често може бити примамљиво да покушате да сами пронађете најлакши начин да се изборите. За многе од нас то значи узимање пилуле или сипање пића. Док само-лечење

ваших проблема понекад може понудити краткорочно олакшање, временом само ствара још више потешкоћа.

Било да се окренете алкохолу, илегалним дрогама, лековима на рецепт или чак храни да бисте променили начин на који се осећате, постоје здравији и ефикаснији начини да побољшате своје расположење и да се носите са својим проблемима.

Како да бринете о свом менталном здрављу на послу

Када се осећате под стресом и преоптерећени захтевима посла, одвајање времена – коришћење личних или боловања или одмора – може вам помоћи да се напуните и избегнете сагоревање. Међутим, ако имате упорни проблем са менталним здрављем, као што је депресија или анксиозност, биће вам потребно више од само неколико слободних дана.

Брига о вашем менталном здрављу на радном месту није само бављење непосредним проблемима менталног здравља. Такође се ради о промовисању благостања. Чак и ако се тренутно не суочавате са изазовом менталног здравља, предузимање корака за бригу о свом емоционалном здрављу може вам помоћи да изградите отпорност, побољшате свој радни учинак и пружите вам алате за боље суочавање са неизвесношћу и изазовима у будућности. Следећи савети могу помоћи:

Искључи се. Без обзира да ли радите на лицу места или на даљину, важно је да успоставите здраву равнотежу између посла и приватног живота. То значи да правите редовне паузе током дана и да искључите екране када се радни дан заврши. Уместо да budete доступни 24/7 да одговарате на пословне позиве, е-поруке или друге поруке, важно је да се усредсредите на пријатеље и породицу и одвојите време да се опустите, напуните и уживате.

Вежбајте технике опуштања. За опуштање и пуњење потребно је више од пуког одмарања на каучу испред телевизора. Да бисте смањили штетне ефекте стреса и заштитили своје ментално здравље, потребно је да активирате релаксациони одговор свог тела. Ово се може урадити вежбањем технике опуштања као што је медитација, дубоко дисање, ритмичке вежбе или јога.

Пази на себе. Довољно квалитетан сан ноћу, здрава, хранљива исхрана и редовно вежбање могу направити огромну разлику за ваше ментално здравље - на послу и ван њега. Ово су такође аспекти вашег живота над којима имате више контроле него многе ствари на свом радном месту. Што више труда уложите у бригу о себи, боље ћете се осећати. Ако је потребно, разговарајте са терапеутом о изградњи стратегија за самопомоћ.

Пронађите смисао и сврху у свом раду. Чак и ако не волите свој посао, ипак можете пронаћи начине да извучете смисао и сврху из посла који радите. Покушајте да се усредсредите на то како ваш рад помаже другима, на пример, пружа важан производ или услугу, или на односе у којима уживате са својим колегама. Тражење могућности да добијете више обуке или похађате часове везане за посао такође вам може помоћи да пронађете више смисла у свом послу.

Покушајте да се повежете и сарађујете. Као људска бића, жудимо за везом. Развијање узајамно подржавајућих односа са својим колегама, сарадња као тим и заједничко дружење могу помоћи у ублажавању стреса и побољшању расположења на послу. Ако нисте блиски са својим колегама, потрудите се да удружите ресурсе на пројекте, радите ближе заједно и будите друштвенији током пауза и ван радног места.

Изградите отпорност. Што сте отпорнији, боље сте у стању да толеришете осећања стреса, анксиозности и безнађа које могу изазвати проблеми на послу. Изградња отпорности вам такође може помоћи да се извучете из неуспеха у каријери или личном животу и да вам помогне да задржите позитивну перспективу. Уместо да буде мачо квалитет, отпорност је нешто што захтева труд да се изгради и одржи током времена.

Како разговарати са својим послодавцем о менталном здрављу

Ако ваше емоционално стање утиче на вашу способност да радите на послу, можда ћете одлучити да је време да разговарате са својим шефом, посебно ако је ваше радно окружење оно које узрокује проблем. Међутим, многи од нас су разумљиво суздржани у разговору са другима о свом менталном здрављу, посебно са нашим надзорницима или послодавцима. Можда се плашите да ћете бити негативно оцењени, да ће ваша репутација патити или да ће вам каријера бити оштећена.

Такође остаје стигма везана за ментално здравље која може отежати отварање на исти начин на који бисте то урадили о проблему физичког здравља. Неки људи доживљавају осећај стреса, депресије, анксиозности или трауматизације као неку врсту мане карактера, нешто чега се треба стидети. Али истина је да ће 80% нас у неком тренутку у животу доживети стање менталног здравља које се може дијагностиковати. Дакле, без обзира да ли сте тога свесни или не, велике су шансе да ваш шеф има или ће доживети проблем менталног здравља.

Ово никада није било истинитије него сада. Стрес и преокрет пандемије ЦОВИД-19 довели су до вртоглавог пораста проблема менталног здравља. Врло мало нас је остало нетакнуто. Ипак, на срећу, све више и више људи осећа се способним да подели оно кроз шта пролазе, помажући да се смањи стигма нормалних људских стања.

Разговарам са својим шефом

Ментално здравље и злоупотреба супстанци коштају компаније милијарде долара сваке године, тако да је у интересу вашег послодавца да слуша и предузме кораке за побољшање радног места кад год је то могуће.

Колико ћете одлучити да откријете у великој мери зависиће од личности вашег послодавца, нивоа поверења у ваш однос са њима и вашег сопственог нивоа удобности. Ако је ваш шеф тај који узрокује проблем – малтретирање, узнемиравање или стварање нефункционалног окружења – пожелете да се обратите његовом.

Такође може помоћи да:

Изаберите право време за разговор. Нађите мирно време на послу да бисте приступили свом послодавцу, када је већа вероватноћа да ће бити смирен и без стреса. То може бити крајем недеље, на пример, када се ствари смирују, а не у шпицу или пре крајњег рока. Покушајте да закажете време када обоје немате ометања и мало је вероватно да ћете бити прекинути.

Фокусирајте се на свој радни учинак. Уместо да једноставно наведете све своје жалбе, објасните свом шефу како специфични услови утичу на вашу способност да обављате свој посао. На пример, могли бисте да објасните како су изненадне промене у вашим дужностима и одговорностима довеле до високог нивоа стреса или погоршале ваше нападе панике.

Понудите конкретна решења кад год је то могуће. Предложите промене које ваш шеф може да унесе да би вам помогао да побољшате свој радни учинак. На пример, ако треба да посетите свог терапеута, а да не касните на посао, да тражите флексибилно радно време или да радите код куће одређеним данима у недељи може бити практично решење. Или, ако сте презапослени због недостатка особља, предложите које задатке ниског приоритета бисте могли да прескочите или делегирасте како бисте били сигурни да не заостајете.

Запамтите да је снага у бројевима. Ако су неки сарадници такође малтретирани, узнемиравани или пате у негативном окружењу, приступ свом послодавцу као група може додати тежину вашем гласу.

Имајте разумевања за свог послодавца. Ово су стресна, захтевна времена за све нас. Пандемија је много променила начин на који радимо и чини се да се „нова нормалност“ стално мења. Дакле, немојте очекивати да ће ваш шеф одмах имати све одговоре. Дозволите им да размисле о ономе што сте им рекли, али обавезно одредите време за следећи састанак.