

Duševné zdravie na pracovisku

Naše životy sú dnes rýchle, vzťahy často povrchné a kto v práci povolí, môže byť bez problémov nahradený. Stres, dôraz na výkonnosť pracovníka a strach zo straty zamestnania, to všetko vyvoláva u zamestnaných ľudí pocit psychickej záťaže. Priamym dôsledkom je rastúci výskyt ochorení, súvisiacich s pracovnou záťažou. Najčastejšie sú to práve duševné poruchy. Avšak pre ľudí na pracovisku je ľahké priznať, že majú zdravotné ľahkosti – nieto ešte duševné. Často sa stávajú terčom posmechu, zdrvujúcej kritiky od nadriadeného, šikany, vylúčenia z kolektívu. Pozrime sa na to, ako sa cíti človek s depresiou a ako ho môžu vnímať jeho kolegovia:

Ako sa cíti depresívny človek

- prežíva hlboké pocity smútka
- stráca záujem o prácu alebo sociálne aktivity
- ťažko sa koncentruje, má spomalené myšenie
- zabúda, má problémy so zamapátaním
- má problémy s rozhodovaním
- má problémy so spaním
- prežíva pocity viny, cíti sa úplne bezcenný
- strata energie a zvýšená únavu
- môže pocíťovať hnev a podráždenosť
- zmena hmotnosti alebo chuti do jedla

Ako ho vnímajú spolupracovníci

- vycleňuje sa z tímu, izoluje sa
- je ľahostajný
- odkladá pracovné povinnosti, mešká s termínmi
- je nesústredený a „mimo“
- je pomalý, neproduktívny, prokrastinuje (odkladá veci na neskôr)
- mešká do práce, po obede je unavený, máva nehody na pracovisku
- je neistý, chýba mu sebadôvera
- má nízku motiváciu
- má nevhodné reakcie a vytvára napäťe vzťahy, je problémový
- zmena vzhľadu

Môže sa to stať každému. Nebudme ľahostajní k problémom druhých, nedívajme sa na pracovníkov len ako na stroje a vnímajme potrebu ochrany duševného zdravia. Často ten, kto sa nám javí ako lenivý, pomalý a nezdopovedný človek, práve prežíva ľahké obdobie a potrebuje našu pomocnú ruku.

Duševné poruchy sú veľmi dobre liečiteľné a ľudia so skúsenosťou s duševnou poruchou sa vedia opäť začleniť do práce. Je dôležitá skorá identifikácia príznakov duševných problémov. Nebojte sa navštíviť odborníka. Šírite myšlienku na vašom pracovisku, my všetci potrebujeme podporu, uznanie a bezpečné miesto na prácu.

Hovorme spolu o duševnom zdraví. Bude nám lepšie.



Desato-ro o duševnom zdraví.

1. Prijímaj sám seba!



Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti i slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.

2. Hovor o tom!



O tom, čo tă trápi, čoho sa bojíš, čo si výčtaš, o svojich smútcoch, ale i radostach, o úspechoch. Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvoj násobná!

3. Bud' aktívny!



Život je rieka, raz plávame s prúdom raz proti nemu. Vždy je za čím ist' a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.

4. Uč sa novým veciam!



Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládнемe, nás blaží, čo nezvládнемe, aspoň sme vyskúšali.

5. Stretávaj sa s priateľmi!



Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radosti života.

6. Rob niečo tvorivé!



Géniov je málo, ale tvorcov je každý z nás. Tvoríť môžeme v ateliéri i záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri tvore zažijeme, nám nikto nezoberie.

7. Zapoj sa a pomôž!



Pohyb krídel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.

8. Neváhaj žiadať pomoc!



Ak cítis, že tvoje bremeno je príťažké, bolest prisilná, strata privelká, strach neznesiteľný – nehanbi sa požiadať o pomoc. Odborníka, alebo len spriaznenú dušu, niekoho kto prežil podobné trápenie.

9. Oddychuj a uvoľni sa!



Práca šlachtí, ale môže aj zabijať. Už sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzat' nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoľočnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti vyžiadajú stres všedného dňa.

10. Zdolávaj prekážky!



Uč sa bráť životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu. Čo nás nezabije... a je potom čo vyprávňať vnúčatám.

11. Neboj sa snívať!



Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa na štásie naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.

12. Ži teraz a tu!



Príliš mnoho minulosti nám bráni vzletuť a primnoho budúcnosti nám nedovolí pevn sa rozkročiť na zemi. Ži teraz a tu najlepšie ako vieš, lepší život nemáš!