NIJZ Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

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

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 sprostijo in izpolnjujejo, brez digitalnih zaslonov.

7. Vzemite si dopust

Prekinjanje delovnih naporov z obdobji 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).

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.

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 organizacij 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