NIJZ Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

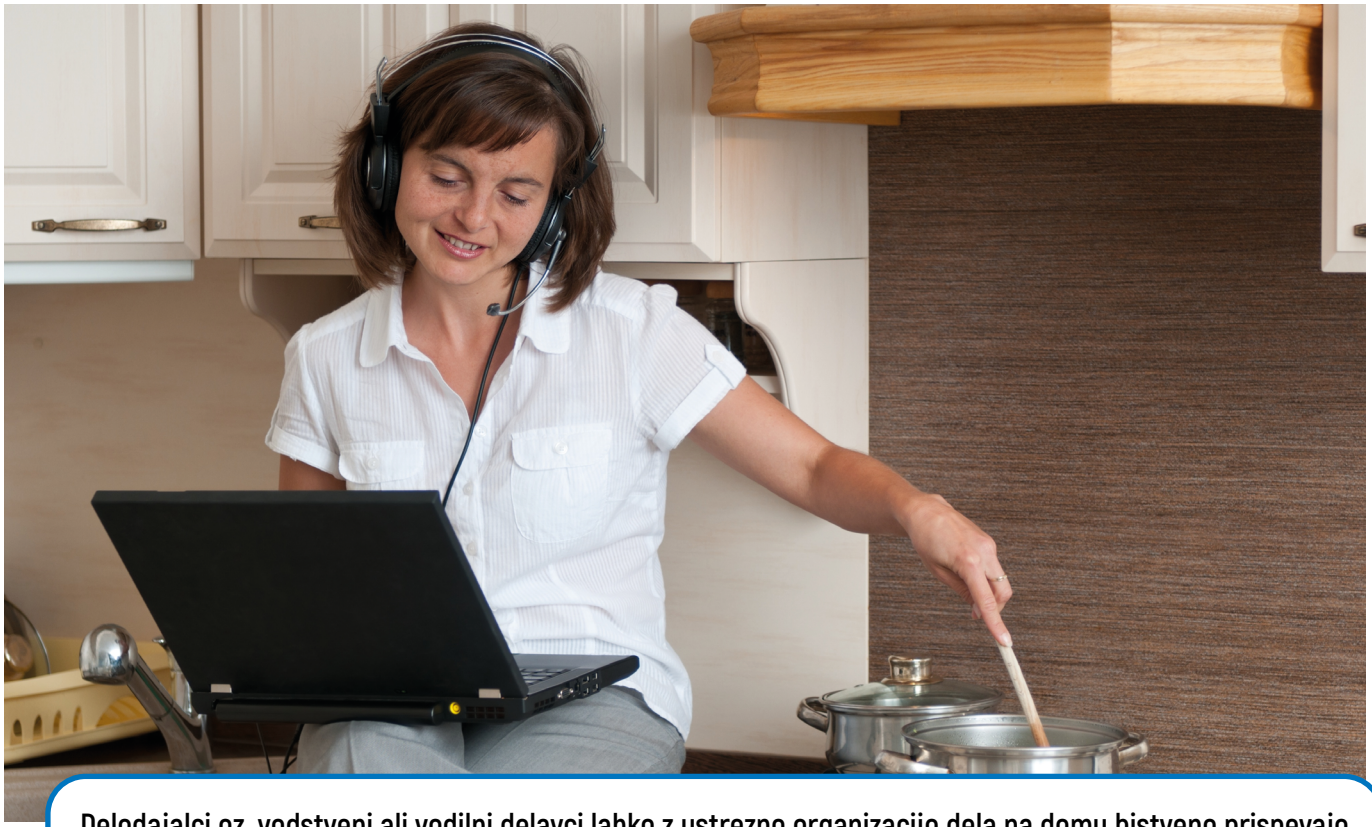
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

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 spontanih 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 sprostitev med delom.
Za celovito sprostitev 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**