HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

SIGURNO NA POSLU
– UNAPREĐENJE PRAKSI ZAŠTITE NA RADU

Važnost očuvanja mentalnog zdravlja na radnom mjestu

GRAD ZAGREB

Ovaj projekt financira Grad Zagreb. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza udruga invalida rada i ne održava nužno stajalište Grada Zagreba.

O PROJEKTU

Projektom „Sigurno na poslu – unapređenje praksi zaštite na radu" želi se unaprijediti zaštitu zdravlja i sigurnosti na radu u udrugama osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu.

Projekt se provodi od 1. siječnja 2024. do 31. prosinca 2024. godine.

ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo poremećaja ili bolesti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji to je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje je značajno povezano s našim osjećajem dobrobiti – našom emocionalnom, psihološkom, socijalnom, duhovnom, ali i tjelesnom dobrobiti i sastavni je dio općega zdravlja. Osoba koja je dobroga mentalnog zdravlja zadovoljna je, pozitivna, sposobna biti sretna u obitelji, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je na radnom mjestu i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima.

Za očuvanje mentalnoga zdravlja je važno ulaganje u emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihološka dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje), duhovnu dobrobit (smisao života). Sve to čini naše mentalno zdravlje.

Mentalno zdravlje nije neko savršeno stanje, već podrazumijeva pozitivan stav i odnos prema sebi i drugima, pozitivnu sliku o sebi, visoku razinu samosvijesti i samopoštovanja, osjećaja kontrole i optimizma te sposobnost suočavanja s problemima. Samosvijest, odnosno znanje koje imamo o sebi i doživljaj toga tko smo, istovremeno je osnova našeg mentalnog zdravlja i naš unutarnji zaštitni mehanizam.

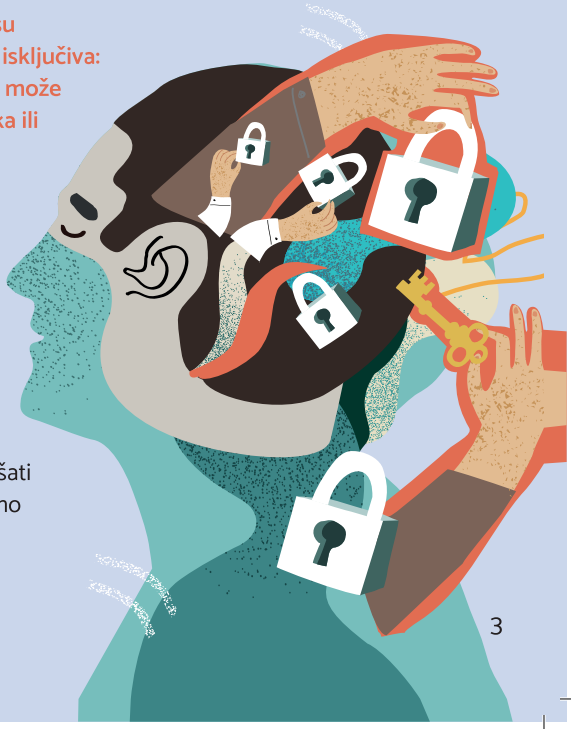
Treba imati na umu da dobro mentalno zdravlje ne znači život bez stresa i neugodnih emocija (ljutnje, tuge, straha, zabrinutosti...). Ono ima zaštitnu ulogu: štiti nas od negativnih posljedica stresa i teškoća koje su dio života svakog pojedinca tako da ih možemo prihvatiti i s njima se nositi koristeći svoje resurse, znanja, vještine i sposobnosti te tako pomaže smanjiti rizik od razvoja ili pogoršanja problema mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja ili bolesti.

Dobro mentalno zdravlje štiti nas i time što podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo i prilagođavamo, učimo i testiramo sebe u novim situacijama i s novim problemima te razvijamo nove načine i strategije suočavanja s teškoćama.

Mentalno zdravlje imamo priliku graditi kroz bezbroj trenutaka, situacija i odnosa na svakodnevnoj razini. Na naše emocije, doživljaje, spoznaje, razmišljanja i ponašanja utječu složeni međuodnosi nas i naše okoline iz prošlosti i sadašnjosti. Kako su okolnosti promjenjive, svi možemo u nekom trenutku doživjeti psihičku uznemirenost ili kratkotrajne psihičke smetnje, ali i biti u opasnosti da razvijemo ili pak razviti neki dugoročniji ili ozbiljniji problem mentalnog zdravlja. Međutim, i kada se to dogodi, uvijek imamo mogućnosti za oporavak.

Ta stanja nisu međusobno isključiva: svaka osoba može doživjeti neka ili sva od tih stanja u kraćem ili duljem razdoblju.

Ona mogu predstavljati priliku za učenje koje može poboljšati naše mentalno zdravlje.



ZDRAVA OKOLINA

U današnjem ubrzanom svijetu, mentalno zdravlje često ostaje u sjeni, iako izravno utječe na našu sposobnost da živimo ispunjen i sretan život. Utjecaji poput pandemija, ekonomskih izazova, društvenih promjena, promjena u poslovnim okruženjima i sve bržeg načina života povećali su pritiske na mentalno zdravlje, osobito među najranjivijim skupinama. Stoga je od iznimne važnosti zajedničkim snagama graditi društvo koje ne samo da prepoznaje ove izazove već i aktivno podržava i uključuje osobe sa svim oblicima mentalnih poteškoća. Samo tako možemo stvoriti okruženje u kojem svatko ima priliku ostvariti svoj potencijal.

Ulaganje u mentalno zdravlje donosi dugoročne koristi za pojedinca i društvo u cjelini.

ZDRAVO I SIGURNO RADNO MJESTO

Sigurno i zdravo radno okruženje pridonosi mentalnom zdravlju kao zaštitni čimbenik. Nezdravi radni uvjeti koji uključuju stigmatizaciju, diskriminaciju, uznemiravanje mogu predstavljati značajne rizike, utječući na mentalno zdravlje, opću kvalitetu života te posljedično i na produktivnost na radnom mjestu.

Radno mjesto važan je socijalni kontekst koji igra ulogu u mentalnom zdravlju pojedinca. Karakteristike radnog mjesta jedan su od čimbenika koji mogu narušiti ili unaprijediti mentalno zdravlje. Dostojanstven rad podupire mentalno zdravlje pružajući: sredstva za život, vremensku strukturu, osjećaj samopouzdanja, svrhe i postignuća, priliku za pozitivne odnose i uključivanje u zajednicu. Za osobe sa psihičkim problemima dostojanstven rad može pridonijeti oporavku i uključivanju, poboljšati samopouzdanje i društveno funkcioniranje.

Mentalno zdravlje nije luksuz ili privilegija – ono je temeljno ljudsko pravo.

PSIHOSOCIJALNI RIZICI

Psihosocijalni rizici i proizašle posljedice za mentalno i fizičko zdravlje među najvećim su izazovima u području sigurnosti i zdravlja na radu. Osim njihova štetnog učinka na zdravlje pojedinca, psihosocijalni rizici mogu također negativno utjecati na učinkovitost organizacija kao i na gospodarstva u cjelini.

Stres, tjeskoba i depresija čine drugi najčešći zdravstveni problem povezan s radom koji pogađa europske radnike. Navođenje aspekata mentalnog zdravlja i spominjanje izazova na radnom mjestu i dalje je povezano sa strahom od stigmatizacije.

Psihosocijalni rizici proizlaze iz lošeg načina rada, organizacije i upravljanja, kao i iz lošeg socijalnog konteksta rada, a mogu dovesti do negativnih psiholoških, fizičkih i socijalnih ishoda. Neki od primjera radnih uvjeta koji dovode do psihosocijalnih rizika jesu:

- prekomjerno radno opterećenje
- proturječni zahtjevi i nejasna uloga radnika
- neuključenost u donošenje odluka koje utječu na radnika
- nemogućnost utjecanja na način na koji se posao obavlja
- loše upravljanje promjenama unutar organizacije
- nesigurno radno mjesto
- neučinkovita komunikacija
- nedostatak potpore upravnog tijela ili kolega
- psihološko i seksualno uznemiravanje
- fizičko nasilje
- zahtjevni korisnici

Prilikom razmatranja zahtjeva radnog mjesta, važno je jasno razlikovati psihosocijalne rizike poput prekomjernog radnog

opterećenja i uvjete u kojima postoji radno okruženje koje pruža potporu, iako je poticajno i ponekad izazovno, te u kojem su radnici dovoljno autonomni, osposobljeni i motivirani za obavljanje posla na najbolji mogući način. Dobro psihosocijalno okruženje poboljšava učinkovitost i osobni razvoj, kao i mentalnu i fizičku dobrobit radnika.

Radnici doživljavaju stres ako su opći radni zahtjevi pretjerani i nadilaze njihove mogućnosti nošenja s njima. Osim problema povezanih s mentalnim zdravljem kao što su izgaranje, tjeskoba, depresija, pa čak i suicidalne namjere, radnici koji pate od dugotrajnog stresa mogu razviti ozbiljne fizičke zdravstvene probleme kao što su bolest krvožilnog sustava ili mišićno-koštani poremećaji.

Na razini organizacije negativni učinci uključuju loš sveukupan poslovni učinak, učestalije izostajanje s posla i prezentizam (radnici dolaze na posao kada su bolesni i ne mogu učinkovito funkcionirati), te veću izmjenu radnika, kao i povećane stope nezgoda i ozljeda.

Izostanci povezani s mentalnim zdravljem obično su dulji od onih koji proizlaze iz drugih razloga, a čimbenici rizika povezani s radom važan su element koji doprinosi povećanim stopama prijevremenog umirovljenja.

STRES KAO JEDAN OD ASPEKTA ZAŠTITE NA RADU

U Zakonu o zaštiti na radu koji je stupio na snagu 2014. godine stres je konačno institucionaliziran te je prepoznat kao bitan aspekt zaštite na radu. Tako je člankom 51. Zakona o zaštiti na radu propisano da je poslodavac obvezan provoditi prevenciju stresa na radu ili u vezi s radom koji je uzrokovan osobito čimbenicima kao što su sadržaj rada, organizacija rada, radno okruženje, loša komunikacija i međuljudski odnosi, kako bi na najmanju mjeru sveo potrebu radnika da savladava poteškoće zbog dugotrajnije izloženosti intenzivnom pritisku te otklonio mogućnost da se umanji radna učinkovitost radnika i pogorša njegovo zdravstveno stanje. Stoga, ako postoje naznake stresa na

radu ili u vezi s radom, poslodavac je obvezan posebnu pozornost usmjeriti na organizaciju rada i radnih postupaka (radno vrijeme, stupanj samostalnosti, radno opterećenje i drugo), radne uvjete i okolinu (izloženost radnika i poslodavca nasilnom ponašanju, buku, vrućinu, hladnoću, opasne kemikalije i drugo), komunikaciju (neizvjesnost o tome što se očekuje od posla, izgledi za očuvanjem posla ili nadolazeće promjene i sl.), te subjektivne čimbenike (emocionalni i društveni pritisci, osjećaj nemoći, osjećaj da nema dovoljno podrške i sl.).

ZNAKOVI NARUŠENOG MENTALNOG ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU:

- Česte promjene raspoloženja
- Smanjena produktivnost
- Često izostajanje s posla
- Povlačenje od kolega
- Gubitak motivacije

VAŽNO JE POTRAŽITI PODRŠKU

Važno je svakodnevno prepoznavati i podržavati one kojima je pomoć potrebna. Jer svaki korak prema očuvanju mentalnog zdravlja na radnom mjestu je neprocjenjiv stoga neka svaki dan bude poticaj za trajnu brigu o sebi i svojim suradnicima. Njega mentalnog zdravlja jednako je važna kao i briga o fizičkom zdravlju jer oboje čini temelj općeg blagostanja i radne učinkovitosti. Poticanje svijesti o mentalnom zdravlju u poslovnom okruženju može nas osnažiti da se otvoreno suočimo s izazovima i izgradimo kulturu podrške.

Nema zdravlja i osjećaja prirodne životne radosti koja daje smisao postojanju, bez mentalnog zdravlja.

Podrška stručnjaka mentalnog zdravlja nije namijenjena samo osobama koje imaju psihički poremećaj ili bolest, već može biti korisna i ljudima koji doživljavaju prolazne psihičke smetnje, krize ili samo žele raditi na sebi. Važno je potražiti

stručnu pomoć kada se osjeti potreba, a stručnjaci mentalnog zdravlja znaju prepoznati ako i kada trebaju osobu uputiti nekome drugome. U procesu pronalaska prave podrške i pomoći važno je imati strpljenja i ne odustati.

PROMICANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

Promicanje mentalnog zdravlja proces je kojim se osobama omogućuje da povećaju kontrolu nad svojim mentalnim zdravljem i poboljšaju ga jačanjem svojih kompetencija i otpornosti, osnaživanjem te izgradnjom podržavajućeg okruženja. Izravni interes promicanja mentalnog zdravlja nije samo prevencija mentalnih poremećaja već i osnaživanje individualnih, društvenih i okolišnih uvjeta koji povećavaju dobrobit i djeluju kao zaštitni čimbenici za mentalno zdravlje općenito.

Aktivnosti promicanja mentalnog zdravlja usmjerene su i na omogućavanje pristupa vještinama, resursima i podržavajućim okruženjima koja povećavaju pravičnost te održavaju pojedince i društva mentalno zdravima. Međutim, iako je promicanje mentalnog zdravlja usmjereno na očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja pojedinca, skupina i zajednica, jedan od njegovih dugoročnih ciljeva i ishoda jest i prevencija mentalnih poremećaja (bolesti).

SAVJETI ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

1. OSMISLITE I ODRŽAVAJTE RUTINU

Rutina nam pruža osjećaj smisla, sigurnosti, kontrole nad situacijom te čuva mentalnu stabilnost. Redovito i dovoljno jedite i spavajte, odredite vrijeme u danu za obroke, razdoblje spavanja i odmora, vrijeme za bližnje, kućanske poslove, umjereno gledanje i čitanje vijesti i sl.

2. SVAKOG DANA ODVOJITE KRATKO VRIJEME ZA SEBE

Možete li smisliti jednostavne načine za mini pauze tijekom radnog dana? To bi jednostavno moglo biti da ponesete svoju najdražu šalicu za kavu na posao, tijekom ručka se izdvojite i prošetajte ili slušajte svoju omiljenu glazbu.

3. BUDITE FIZIČKI AKTIVNI

Preporučena dnevna tjelesna aktivnost je 30 minuta. Šetajte, istegnite se, plešite, pronađite online treninge koji Vam odgovaraju. Fizička aktivnost treba biti umjerena, s realno postavljenim ciljevima. Njome potičemo pokretnost i samopouzdanje, a smanjujemo razinu stresa, ali i tjeskobe i depresije.

4. NAUČITE ČEŠĆE REĆI „NE"

Naučite češće reći „NE". Svima ste na usluzi na poslu i kod kuće? Odbijete li ikada određeni zadatak na poslu, primjerice zbog preopterećenosti? Radite li i izvan radnog vremena? Imate li dojam da uspješno postavljate granice? Možete li se sjetiti nečega čemu biste htjeli reći NE? S druge strane, kada sagorimo zbog previše ulaganja u različite uloge, osjećamo se iscrpljeno, ogorčeno i nezadovoljno. Tada je moguće da na svaki zahtjev kažemo „NE". Ako ste prestali pristajati na pozive za druženja s prijateljima, iskušavati nove stvari i slično, promislite što možete promijeniti na tom planu.

5. POTRAŽITE POMOĆ OD DRUGIH - I KOD KUĆE I NA POSLU

Ne očekujte da Vam drugi čitaju misli, već razgovarajte kod kuće i na poslu o preprekama i problemima s kojima se susrećete, kako biste pokušali pronaći i dogovoriti nove načine funkcioniranja u cilju uvođenja potrebnih promjena.

6. UKLJUČITE SE U STRUČNE RADIONICE I EDUKACIJE

Redovito stručno osposobljavanje jedan od najboljih načina za brigu o mentalnom zdravlju i zadovoljstvu zaposlenika. Neke koristi od uključivanja u takve programe su: povezivanje s kolegama, uzimanje slobodnog vremena od rada te unaprjeđenje svog načina rada. Promislite o radionicama ili edukacijama koje Vas zanimaju.

IZVORI :

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo
- Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike
- Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu

HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA / CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

i dalje s ružom

Hrvatski savez udruga invalida rada – HSUIR djeluje od 1967. godine s ciljem unapređenja društvenog položaja invalida rada, prevencije nastanka ozljeda na radu, zaštite prava invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.

U svome članstvu okuplja 30 udruga s područja cijele Republike Hrvatske. U smjeru unapređenja društvenog položaja i kvalitete življenja svih osoba s invaliditetom Hrvatski savez udruga invalida rada zagovara prava osoba s invaliditetom, sudjeluje u kreiranju i oblikovanju socijalnih politika i mjera, organizira i provodi edukacije, seminare, okrugle stolove, tribine, treninge, pruža podršku u jačanju kapaciteta udruga članica informiranjem, savjetovanjem i edukacijama. Savez obilježava Nacionalni dan invalida rada Hrvatske – 21. ožujak i Međunarodni dan osoba s invaliditetom - 3. prosinac te vrši senzibilizaciju javnosti.

HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA / CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

Hrgovići 47, 10 110 Zagreb
tel: +385 1 48 29 295
info@hsuir.hr

hsuir.hr

Grad Zagreb
Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom
Draškovićeva 15,
10 000 Zagreb

GRAD
ZAGREB

Ovaj projekt financira Grad Zagreb. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza udruga invalida rada i ne održava nužno stajalište Grada Zagreba.