



# VLAGANJE V ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE DELAVCEV SE OBRESTUJE



Zaradi različnih družbenih, tehnoloških, gospodarskih in drugih sprememb, ki se posredno kažejo tudi na telesnem in duševnem zdravju posameznikov, se vedno več zaposlenih spopada z duševnimi težavami. To ima vpliv tako na posameznika, njegovo učinkovitost pri delu, posledično pa tudi na njegovo družino, delovno organizacijo, sodelavce in širšo družbo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje, [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Najpogosteje omenjene zdravstvene težave v zvezi z delom v večini držav članic Evropske unije (EU) in tudi v Sloveniji so stres, težave z **depresijo** in anksioznostjo. Zato je pomembno, da za duševno zdravje skrbimo tudi na delovnem mestu, saj tam zaposleni preživijo tretjino svojega časa. »Delovno mesto in delovni procesi lahko pozitivno vplivajo na duševno zdravje, dobro počutje in ga krepijo, lahko pa nanj vplivajo negativno. Če zaposleni doživljajo pozitiven občutek vključenosti

in koristnosti, kreativnosti, potrditve v delu, podpore sodelavcev, potem je delovni proces lahko varovalni dejavnik,« je povedala Ada Hočevar Grom z **NIJZ**. Dodala je: »Če pa se na delovnem mestu pojavljajo monotone delovne naloge, prezahtevne naloge, preveč dela, premajhna udeležba pri odločanju, nejasne vloge, slabi odnosi, neustrezen način vodenja in komuniciranja ali pa strah pred izgubo službe, to lahko vodi v stres, težave, motnje in bolezni.« Kombinacija velike obremenjenosti

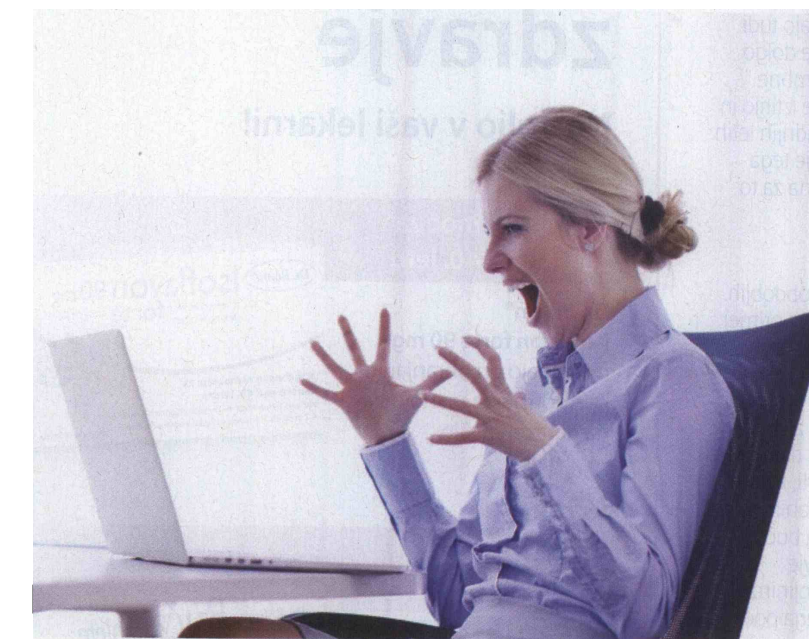
pri delu in negotovosti zaposlitve pri posameznikih lahko za 14-krat poveča tveganje za razvoj **depresije** v primerjavi s tistimi, ki imajo nadzor nad delovno obremenitvijo in varno zaposlitvijo. Dolgi delavniki so povezani s pojavom **depresije** pri ženskah, absentizem pa z monotonim delom ter slabimi možnostmi za pridobivanje novih znanj in spretnosti. Za posledicami psihosocialnih obremenitev na delovnem mestu trpi več kot četrtina zaposlenih v EU, v številnih državah pa se povečuje tudi izostajanje z dela zaradi težav z duševnim zdravjem. Poleg izostajanja z dela so posledice duševnih motenj tudi manjša delovna storilnost, manjša motivacija in večja fluktuacija.

## Skoraj tretjina odraslih je pogosto pod stresom

Po podatkih slovenske raziskave CINDI 2012 med odraslimi, starimi med 25 in 64 let, je približno četrtina vprašanih stres doživljala zelo pogosto oz. vsakodnevno, pogosteje so ga doživljale ženske, bolj izobraženi in tisti v starostni skupini

**14-krat**

večje je tveganje za razvoj **depresije** pri zaposlenih s kombinacijo velike obremenjenosti pri delu in negotovosti zaposlitve v primerjavi s tistimi, ki imajo nadzor nad delovno obremenitvijo in varno zaposlitve.



Ce se na delovnem mestu pojavljajo monotone delovne naloge, prezahtevne naloge, preveč dela, premajhna udeležba pri odločanju, nejasne vloge, slabi odnosi, neustrezen način vodenja in komuniciranja ali pa strah pred izgubo službe, to lahko vodi v stres, težave, motnje in bolezni.

25–39 let. Težave z obvladovanjem stresa je imelo 4 % vprašanih, približno četrtnina je zelo pogosto doživljala stres in imela hkrati težave z njegovim obvladovanjem. »Dobrih 87 % vprašanih meni, da stres (od vseh naštetih dejavnikov, ki so bili še **kajenje**, premalo gibanja, nepravilna prehrana, **debelost** itd.) največ prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih. Kot vzroke za stres so največkrat navedli obremenitve na delovnem mestu, slabe gnotne razmere, težave v družini ter slabe odnose s sodelavci, hrupno okolje in osamljenost,« je pojasnila dr. Helena Jeriček Klanšček z **NIJZ**. Da so bili v zadnjem mesecu v depresivnem stanju, je ocenilo slaba petina vprašanih, **depresijo**, ki jo je diagnosticiral zdravnik, pa je navedlo

8 % vprašanih, medtem ko je antidepresive v zadnjem tednu jemalo dobrih 12 % vprašanih, dobrih 5 % pa jih je v zadnjem tednu jemalo pomirjevala ali uspavala. »Doživljanju stresa se ne moremo povsem izogniti, saj je človek ves čas izpostavljen stresorjem. Bolj ko ima izdelane strategije spoprijemanja s stresom, lažje bo spet ujel ravnotežje. Tudi če se bodo pojavile kakšne težave, ne bodo usodne,« je še dodala dr. Helena Jeriček Klanšček.

**Pomen promocije duševnega zdravja**  
Delodajalci so zakonsko zavezani upravljati vse vrste tveganj, povezanih z varnostjo in zdravjem delavcev, vključno s tveganji za njihovo duševno zdravje. Vendar pa je promocija duševnega zdravja ključna, saj vlaganje v duševno zdravje in dobro počutje delavcev prinaša koristi tako organizacijam kot zaposlenim. Na **NIJZ** smo skupaj s partnerji – Inštitutom za produktivnost, Obalno sindikalno organizacijo Koper in Konfederacijo sindikatov 90 Slovenije – v okviru projekta Znanje za zdravje delavcev, ki ga sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, pripravili brezplačna usposabljanja za aktivno promocijo zdravja pri delu.

Za posledicami psihosocialnih obremenitev na delovnem mestu trpi več kot četrtnina zaposlenih v EU, v številnih državah pa se tudi povečuje izostajanje z dela zaradi težav z duševnim zdravjem. Poleg izostajanja z dela so posledice duševnih motenj tudi manjša delovna storilnost, manjša motivacija in večja fluktuacija.

### Elektronski priročnik za delodajalce in zaposlene

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je pripravil tudi priročnik v elektronski obliki z naslovom Duševno zdravje na delovnem mestu, ki prinaša opise posameznih duševnih motenj in duševnih bolezni, predvsem pa nakazuje izhodišča za preprečevanje in spoprijemanje s stresom in depresijo, ki sta najpogostejši težavi. »Priročnik vsebuje vaje in vprašalnike, ki bralcu pomagajo razumeti počutje in raven stresa ter ga seznanijo z različnimi tehnikami spoprijemanja s stresom – tehnikami sproščanja, čuječnostjo in strategijami reševanja problemov. Vse z namenom krepitev dobrega počutja in reševanja stisk na delovnem mestu in širše,« je povedala mag. Maja Bajt, NIJZ. Priročnik je namenjen delodajalcem in zaposlenim, saj je za doseganje uspeha ključno sodelovanje obojih. Prav tako pa je treba promocijo duševnega zdravja vključiti v celosten pristop k povečevanju in spodbujanju varnosti in zdravja ter dobrega počutja zaposlenih pri delu. Priročnik Duševno zdravje na delovnem mestu je na voljo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje in na spletni strani <http://www.znanje.zdravje-delo.si/>.

