

10  
октября



Информационный бюллетень отдела областного ЦГЭОЗ  
Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья отмечается каждый год 10 октября для повышения осведомленности о проблемах психического здоровья и мобилизации усилий в интересах улучшения психического здоровья.

Тема 2017 года – «Психическое здоровье на рабочем месте».

**Психическое здоровье** является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья; это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности, это состояние благополучия, в кото-

ром человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Депрессивные и тревожные состояния – распространенные нарушения психического здоровья, которые негативно отражаются на способности

работать и трудиться производительно.

Создание психически здоровых рабочих мест имеет много преимуществ, как для работодателей, так и для работников. Хорошо продуманное рабочее место должно поддерживать индивидуальное психическое здоровье и привести к повышению производительности труда.



### Психически здоровое рабочее пространство

Психически здоровое рабочее пространство определяет:

**Психологическая поддержка.** Рабочее место должно быть пространством, где сотрудники и руководители заботятся о психологическом и психическом здоровье. Это важно потому, что в коллективе, которому присуща психологическая поддержка, удовлетворенность результатом присутствует желание остаться в организации и эффективно работать.

**Вежливость и уважение** Рабочее пространство должно быть тем местом, где сотрудники уважительны и тактичны в общении друг с другом. Уважительное отношение на рабочем месте связано с повышением удовлетворенности работой, более позитивным настроением, увеличением морального духа, повышением интереса к личностному развитию, вовлеченностью в разрешение проблем.

**Управление рабочей нагрузкой.** Большая рабочая нагрузка нередко может вызывать стресс на рабочем месте. Эмоционально утомленные работники имеют низкое чувство личного удовлетворения. Чрезмерная рабочая нагрузка является одной из главных причин, по которой работники негативно отзываются о своей работе и работодателях.

**Баланс** Важно понимание необходимого баланса между работой, семьей и личной жизнью. Поскольку это – состояние благополучия, которое позволяет человеку эффективно справляться с многочисленными обязанностями на работе, дома и в своих личных других группах.

**Рост и развитие.** На рабочем месте сотрудники должны получать поощре-

ние и поддержку в развитии их межличностных, эмоциональных и профессиональных навыков. Это помогает работникам на их текущих должностях, а также готовит их для возможных будущих профессиональных позиций.

**Психологическая защита.** Место работы должно характеризоваться психологической безопасностью, которая проявляется тогда, когда человек чувствует себя способным открытым, чтобы задать вопросы, попросить помощи, сообщить об ошибках и проблемах, предложить новую идею, не опасаясь негативных последствий для себя, дела или карьеры.

Также существует множество других факторов, которые могут повлиять на психическое здоровье. Среди них: физическая безопасность, стигмы, профессиональное выгорание и др.

#### К сведению:

##### По данным ВОЗ:

- в мире от депрессии страдает более 300 миллионов человек;
- более 260 миллионов человек живет с тревожными расстройствами;
- 10 % работающего населения используют отпуск из-за депрессии;
- 50 % людей с депрессией не получают лечения;
- до 94 % населения имеют опыт переживания нарушения когнитивных функций на рабочем месте (снижение памяти, интеллектуальной работоспособности и др.).

#### Обратите внимание:

Подсчитано, что один из шести людей трудоспособного возраста страдает от психического заболевания, которое связано с очень высокими личными и экономическими издержками.

Психические расстройства являются одними из ведущих причин нетрудоспособности по болезни и снижения производительности труда.

Появляется все больше доказательств, что работа играет важную и активную роль в сохранении психического здоровья и благополучия своих работников.