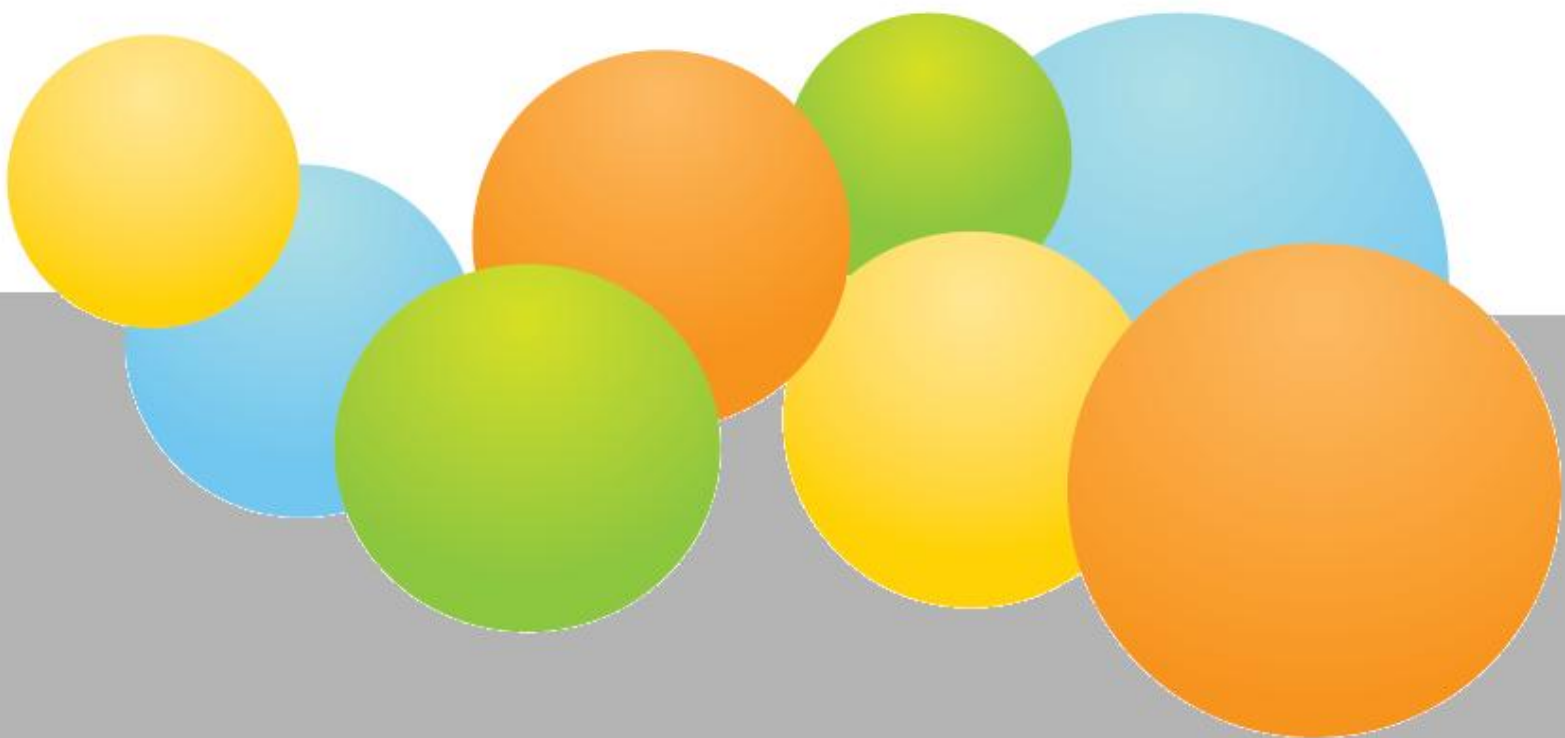


Hogyan teremtsünk lelki egészséget támogató munkahelyet?

Útmutató munkavállalóknak





Tartalomjegyzék

1. A lelki egészség mindenki számára fontos a munkahelyen. 3	
2. Mit tehetünk a lelki egészség elősegítéséért és a lelki egészséget támogató környezet létrehozásáért a munkahelyünkön?	4
3. Megküzdés a stresszel	6
4. A lelki problémákkal küzdő munkavállalók támogatása	7
5. Amit a munkahely tehet a lelki egészség javítása érdekében	8

A "Munka: Lélekre Hangolva" kampány az Európai Bizottság 2003-2008-as Népegészségügyi Programjának társfinanszírozásával valósul meg. Az Európai Bizottság Egészség- és Fogyasztóügyi Végrehajtó Ügynöksége nem vállal felelősséget a kiadványban felhasznált információkért, kizárólagos felelősség a szerzőt terheli.



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet





1. A lelki egészség mindenki számára fontos a munkahelyen

Munkavállalóként joggal elvárhatjuk munkáltatóinktól, feletteseinktől, hogy olyan munkahelyi feltételeket teremtsenek számunkra, amelyek támogatják lelki egészségünket. Emellett persze a mi felelősségünk is mind saját, mind kollégáink lelki jóllétéről gondoskodni. A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata (European Network for Workplace Health Promotion – ENWHP) különböző európai szervezetekkel együttműködve elindított egy munkahelyi lelki egészségfejlesztési kampányt, amelynek elnevezése: „Munka: Lélekre Hangolva”.

A program céljai:

- a lelki egészség elősegítése a munkahelyeken
- a stresszt, valamint mentális és pszichés egyensúlyvesztéseket, problémákat, zavarokat (továbbiakban lelki problémákat) okozó tényezők feltérképezése és megelőzése
- a lelki problémákkal küzdő dolgozók támogatása
- hatékony irányelvek kidolgozása, amelyek révén lehetőség nyílik a mentális problémákkal küzdő munkavállalók re-integrációjára és foglalkoztatására

Lelki egészség?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a lelki egészséget a jóllét olyan állapotaként határozza meg, amelyben az egyén képes kihasználni lehetőségeit, megküzdeni a mindennapi élettel járó stresszel, produktívan és eredményesen dolgozni és aktívan részt

venni közössége életében. A jó mentális egészséggel rendelkező munkavállalók jobb teljesítményt nyújtanak munkahelyükön.

Sokan kényelmetlennek érzik, ha az érzéseikről, problémáikról kell beszélniük, de az egészségünk megőrzése érdekében fontos annak megértése, hogy a problémákkal foglalkozni kell és meg lehet osztani azokat másokkal. Ezzel a megközelítéssel is lépéseket tehetünk lelki egészségünk fejlesztésének irányába, valamint csökkenthetjük a mindennapi stresszhatásokat.

Mentális problémák?

Lelki problémák kortól, nemtől, származástól függetlenül bárkit érinthetnek és ezek az egyén környezetére (család, barátok) is hatással lehetnek. Évente átlagosan négyből egy embernél jelentkezik valamilyen lelki probléma, azonban ezeknek csak töredékét diagnosztizálják komoly, tartós mentális zavarként. Ezek leggyakrabban depresszió és szorongás formájában jelennek meg. Megfelelő támogatással azonban a legtöbben felépülnek belőlük, ezért is olyan fontos felülkerekedni a hozzájuk kapcsolódó megbélyegzésen.



2. Mit tehetünk a lelki egészség elősegítéséért és a lelki egészséget támogató környezet létrehozásáért a munkahelyünkön?

Beszéljen az érzéseiről!

Lelki egészségünkért már azzal sokat tehetünk, ha beszélünk érzéseinkről. Ne higgyük, hogy az a munkavállaló gyenge, aki beszél az érzéseiről, megosztja azokat kollégáival! Ez hozzájárul a lelki egészség fenntartásához és közvetetten jóllétünk eléréséhez egyaránt. Ha valakit meghallgatnak, az biztonságérzetet nyújt számára és nem érzi magát elszigeteltnek. A beszélgetésnek nem kell hivatalos formában zajlania, inkább legyen része a mindennapi társalgásnak. Miután valaki megtette az első lépést, a kollégák is követni fogják a példáját. Fontos továbbá, hogy legyen elegendő idő egymás meghallgatására.

Támogató közösségek

A megfelelően támogató barátokból, családból, közösségből álló szociális háló segít megküzdenni az élet kihívásaival és ellensúlyozza magányosság-érzetünket. Az ilyen jellegű szociális közösségek elősegítik a lelki egészséget és megelőzhetik a lelki problémák kialakulását.

Gyakran elfeledkezünk róla, hogy időnk nagy részét munkahelyi közösségünkben töltjük, így tanácsos a munkahelyen minél több kapcsolatot kiépíteni, például a munkaszüneteket együtt tölteni, vagy együtt ebédelni. Legyünk kreatívak és találjunk ki olyan elfoglaltságokat, amelyekben bárki részt vehet. Még előnyösebb, ha a tevékenység mozgásos elemeket is tartalmaz vagy új készségek elsajátítására irányul.

Zéró tolerancia a megfélemlítéssel szemben

A munkahelyi stressz legnagyobb része a megfélemlítésből és a hatalommal való visszaélésből ered. A megfélemlítés lehet nyílt vagy verbális, ritkán fizikai agresszió, fenyegetés. Lehet azonban rejtett is, mint

például a kollégák kigúnyolása, lehetőségek elhallgatása, vagy az előrelépés gátlása. Bárki lehet bántalmazó és bárkit bántalmazhatnak, így ezeknek a helyzeteknek a feltárása meglehetősen nehézkes. Mindenesetre azok a munkavállalók különösen sebezhetőek, akik alapvetően hátrányban vannak nemük, koruk, származásuk, etnikumuk, alacsony jövedelmük vagy szexuális beállítottságuk miatt, de ide tartoznak a lelki problémákkal küzdők is. Alkalmazottként annyit tehetünk, hogy a zaklatás, megfélemlítés bármely módját elítéljük. Ahelyett, hogy tudomást sem veszünk a megfélemlített kollégákról, inkább támogassuk őket és a többiekkel együtt tegyünk azért, hogy munkahelyünk valamilyen irányelvet tűzzön ki a munkavállalók zaklatása ellen.

Törődjön fizikai egészségével és jóllétével

Az aktív testmozgás a lelki egészség fenntartásához is hozzájárul. Legyünk aktívak a munkahelyen is, hiszen a rendszeres napi mozgás magabiztosságot ad és növeli önbecsülésünket, segít a jó alvásban és szervezetünk megfelelő működésében. Miért is ne lehetne a kollégákkal együtt felkeresni egy edzőtermet vagy bármilyen sporttevékenységet végezni? Sétálhatunk egyet az ebédidőnkben vagy kezdhetjük olyan apró lépésekkel is, mint például a lépcső használata a lift helyett.

A táplálkozás és a lelki egészség között is van kapcsolat: ha napközben kihagyunk egy-egy étkezést, vagy sietősen eszünk, esetleg csak magas cukor- vagy koffeintartalmú ételeket-italokat fogyasztunk, az ugyanúgy felelős lehet a stressz kialakulásáért. Ezért próbáljunk meg a munkahelyen is kiegyensúlyozottan táplálkozni, tartsunk szüneteket, ilyenkor próbáljunk kicsit lazítani, igyunk elegendő folyadékot.

Hangulatunk javítására, a félelem vagy a magány leküzdésére gyakran fogyasztunk alkoholt, de a túlzott alkoholfogyasztás

kedvezőtlen hatással van szervezetünkre, valamint lelki problémákhoz is vezethet.



3. Megküzdés a stresszel

A „Munka: Lélekre Hangolva” elnevezésű európai kampányban is fontos szerephez jut a munkahelyi stressz kezelése. A stressz „az emberi szervezet reakciója a rá nehezedő túlzott nyomás vagy más követelmény miatt.” A stressz nem betegség, azonban ha túlzott mértékűvé vagy tartós időtartamúvá válik, lelki vagy fizikai problémák egyaránt felléphetnek a következtében. A stressz lehet pozitív, motiváló tényező is: segíthet elérni céljainkat, jobban teljesíteni, de amikor a nyomás túlzott mértékűvé válik, negatív hatással van ránk. Foglalkozásától függetlenül bárki szenvedhet a munkával kapcsolatos stressztől.

Mennyire érinti Önt a stressz?

A stressznek számos jele és tünete van. A következő lista nem meríti ki a tünetek teljes tárházát. Ha úgy érezzük, hogy valamely munkahelyi vagy családi szituáció miatt változik a hozzáállásunk vagy viselkedésünk, az a stressz megjelenésére utalhat. Ezért ilyenkor érdemes felkeresni házi orvosunkat, pszichológust és/ vagy más segítő szakembert (továbbiakban szakembert) további tanácsért.

Viselkedésbeli tünetek:

- alvászavar
- megváltozott étkezési szokások
- túlzott alkoholfogyasztás, dohányzás
- a család, barátok, elhanyagolása
- szexuális problémák

Lelki tünetek:

- döntésképtelenség
- koncentrációzavar
- memóriaromlás
- alkalmatlanság-érzet
- alacsony önértékelés

Fizikai tünetek:

- fáradékonyság
- gyomorpanaszok és/vagy hasmenés
- izomfájdalom
- heves szívverés

Érzelmi tünetek:

- ingerlékenység és/vagy düh
- szorongás
- fokozott érzékenység, kimerültség, fásultság
- izzadás

Ha úgy érezzük, hogy valamilyen lelki problémától, vagy a fenti felsorolásban szereplő tünettől szenvedünk, érdemes szakembert felkeresni. Az is jó ötlet, ha közvetlen felettesünkkel, a HR menedzserrel, vagy a foglalkozás-egészségügyi orvossal, ill. a fenti szakemberekkel beszéljük meg a problémát. Fontos, hogy már az elején komolyan vegyük az ilyen jellegű problémákat és lépéseket tegyünk megoldásuk érdekében. Gondoljuk át az életvitelünket, így talán megtaláljuk a probléma forrását, vagy azokat a tényezőket, amelyek hozzájárultak annak kialakulásához!



4. A lelki problémákkal küzdő munkavállalók támogatása

Sokan felismerik a lelki egészség fejlesztésének és fenntartásának fontosságát, és lépéseket tesznek ez ügyben, de ennek ellenére is előfordulhatnak ilyen jellegű problémák egy közösségben. A lelki problémák gyakoriak és bárkinél jelentkezhetnek (például évente a teljes munkavállalói állomány 10%-a átesik depressziós időszakon). Aki depressziós, folyamatosan fáradtnak érzi magát, elutasító, szorong, tehetetlennek és értéktelennek tartja magát, így nehezen koncentrálna munkájára. Előfordulhat, hogy több konkrét kiváltó oka van, például valamilyen esemény a munkavállaló életében, párkapcsolati problémák, vagy aggodalom a pénzügyek, a munkanélküliség miatt. De a munkahelyi problémák, mint a munka túlzott mennyisége, a támogatás hiánya, vagy a kollégákkal való konfliktus szintén kiválthatják ezt a reakciót. Megfelelő támogatással a legtöbb ember kilábalhat ezekből.

A korai segítségkérés fontossága

Amennyiben olyan lelki megterhelést tapasztalunk, amely már elviselhetetlennek tűnik számunkra, vagy kollégánkon észleljük ezt, feltétlenül konzultáljunk orvossal, szakemberrel, esetleg a munkaadónkkal. Mivel a munka mennyisége, a kollégákkal való konfliktusok csak súlyosbíthatják problémánkat, így munkaadónknak kötelessége közbelépni és tenni valamit.

Nyújtsunk támaszt a kollégáknak!

Ha meghallgatjuk a lelki problémával küzdő munkatársainkat, máris sokat tettünk azért, hogy megkönnyebbüljenek. Ez azért is fontos, mert a problémával küzdő munkatárs így kevésbé érzi magát kirekesztve, megbélyegezve. Amennyiben a kolléga problémája miatt hiányzik a munkahelyről, akkor se felejtsük el, tartani vele a kapcsolatot!

Tájékozódjunk!

Napjainkban sokféle képzés és módszertani szakanyag közül választhatunk, ha szeretnénk többet tudni a lelki problémákról. Az interneten is sok helyen tájékozódhatunk a témakört illetően, például az alábbi linkeken:

- www.mpt.hu (a Magyar Pszichológiai Társaság hivatalos honlapja)
- www.psycomp.hu (a Magyar Pszichiátriai Társaság hivatalos honlapja)
- www.sos505.hu (a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat hivatalos honlapja)
- www.lelkisegely.linkcenter.hu
- www.lekititkaink.hu
- www.lekiegeszseg.hu



5. Amit a munkahely tehet a lelki egészség javítása érdekében

Az Ön gondolkodásmódja, és az, hogy miként érzi magát a munkahelyén, attól is függ, hogy környezete elősegíti-e és támogatja-e lelki egészségét és csökkenti-e a stresszt.

Munkahelyi elvárások

A munkahelyen a legfontosabb stresszt okozó tényezők között említendő a határidők miatti nyomás, a túlterheltség és a munkaerőhiány, amelyek mind fokozott elvárásokhoz vezetnek. Gondolja végig a következő kérdéseket kollégáival, a munkavállalói érdekképviseléssel, a foglalkozás-egészségügyi és biztonsági szolgálattal, vagy közvetlen felettesével:

- A munka mennyisége és összetettsége. Meg tud vele birkózni? Rendelkezik a megfelelő eszközökkel és van elegendő ideje, hogy elvégezze a munkáját?
- Reális célok. Reálisak és elérhetőek az Ön egyéni és osztály szintű céljai? Kérje, hogy rendszeresen vizsgálják felül ezeket.
- Munkakörnyezet. Beszéljék meg, amennyiben problémája van a zajjal, a szellőztetéssel, a páratartalommal vagy a hőmérséklettel, és keressenek megoldást.
- Jutalmazás. Jelezze, ha úgy érzi, hogy a megfelelően elvégzett munkáért nem részesül ellentételezésben, nem csak a fizetésen, hanem juttatásokon, elismerésen és előmeneteli lehetőségeken keresztül sem.
- Munkaidő. A túlórákat, amint lehet, kompenzálja munkaidő kedvezményel. Mindig használja ki az Önnek járó szüneteket és vegye igénybe összes szabadságát.

A munka felett gyakorolt ellenőrzés

A munkafolyamat feletti fokozott ellenőrzési lehetőség, és a munkahelyen gyakorolt nagyobb befolyás segíthet csökkenteni a stressz szintet. Gondolja végig kollégáival, a

munkavállalói érdekképviseléssel, a foglalkozás-egészségügyi és biztonsági szolgálattal, vagy közvetlen felettesével, hogy lehetőség szerint

- miként tudna változatosabb feladatokat végezni
- miként tudná saját elképzelése szerint végezni munkáját
- miként tudná saját elképzelése szerint megtervezni munkanapját
- miként tudná saját maga alakítani munkakörnyezetét, például, hogy hol ül, vagy, hogy rendezze be munkaterét
- miként tudna jobb egyensúlyt teremteni a munka és magánélet között. Vagyis, legyen befolyása arra, hogy mikor, hol és hogyan dolgozik, és ez által biztosítson jó életminőséget magának. Amennyiben úgy érzi, hogy nehézséget okoz a munka és magánélet közti egyensúly kialakítása, keressen lehetséges megoldásokat a változtatásra.

Munkakör

Az Ön feladat- és felelősségi körének világosnak és egyértelműnek kell lennie.

- Gondoskodjon róla, hogy egyértelmű és naprakész munkaköri leírása legyen, ami pontosan leírja feladatait.
- Amennyiben egynél több felettesnek tartozik beszámolási kötelezettséggel, tisztázza, hogy a munkakövetelményeik mennyi időt igényelnek, annak érdekében, hogy az elvárások reálisak legyenek.
- Győződjön meg róla, hogy rendelkezik a munkakör hatékony betöltéséhez szükséges képzettséggel és képesítéssel.

Szervezeti változások

A szervezeti változások és a bizonytalan foglalkoztatási helyzet egyaránt összefügg a lelki egészségbeli problémák előfordulásának növekedésével. A szervezeti változások

időnként elkerülhetetlenek; de a változások kezelési módja, a dolgozók pontos és részletes tájékoztatása, ill. a változások megtervezésben való részvétele sokat számít. Amennyiben úgy érzi, hogy nem tájékoztatják megfelelően és naprakészen a változásokról, kérjen információt. Kollégáival együtt fogalmazzák meg kérdéseiket a tervezett változással kapcsolatban és tegyék fel azokat a csoport-, és osztályértekezleteken, ill. az állománygyűléseken.

Kapcsolatok és támogatás a munkahelyen

A támogató környezet és a pozitív munkahelyi kapcsolatok hozzájárulnak a jó lelki egészséghez. Segít, ha megbízhat másokban, nyitott lehet, értékesnek érezheti magát és képesnek arra, hogy felismerje problémáit és segítséget kérjen. Ha szükségesnek tartja:

- Érdeklődjön a szervezet által nyújtott támogatási formákról, például a foglalkozás egészségügyi szolgálatról, tanácsadásról, a munkavállalókat támogató programokról (Employee Assistance Program), rövid terápiás lehetőségekről, valamint az egészségi vizsgálatokról.
- Egyeztessen a közvetlen felettesével, a munkavállalói érdekképviseléssel, az egészségi és biztonsági szolgálattal vagy a személyzeti osztállyal az indokoltnak tekinthető változtatásokról, mint például: rövidebb munkaidő, munkaidő kedvezmény tanácsadáson vagy más kezelésen való részvétel céljából, több szupervízió a munkahelyen, a betöltött munkakör módosítása, ideiglenes otthoni munkavégzés, hosszabb betegséget követően a munkába való fokozatos visszatérés lehetősége.