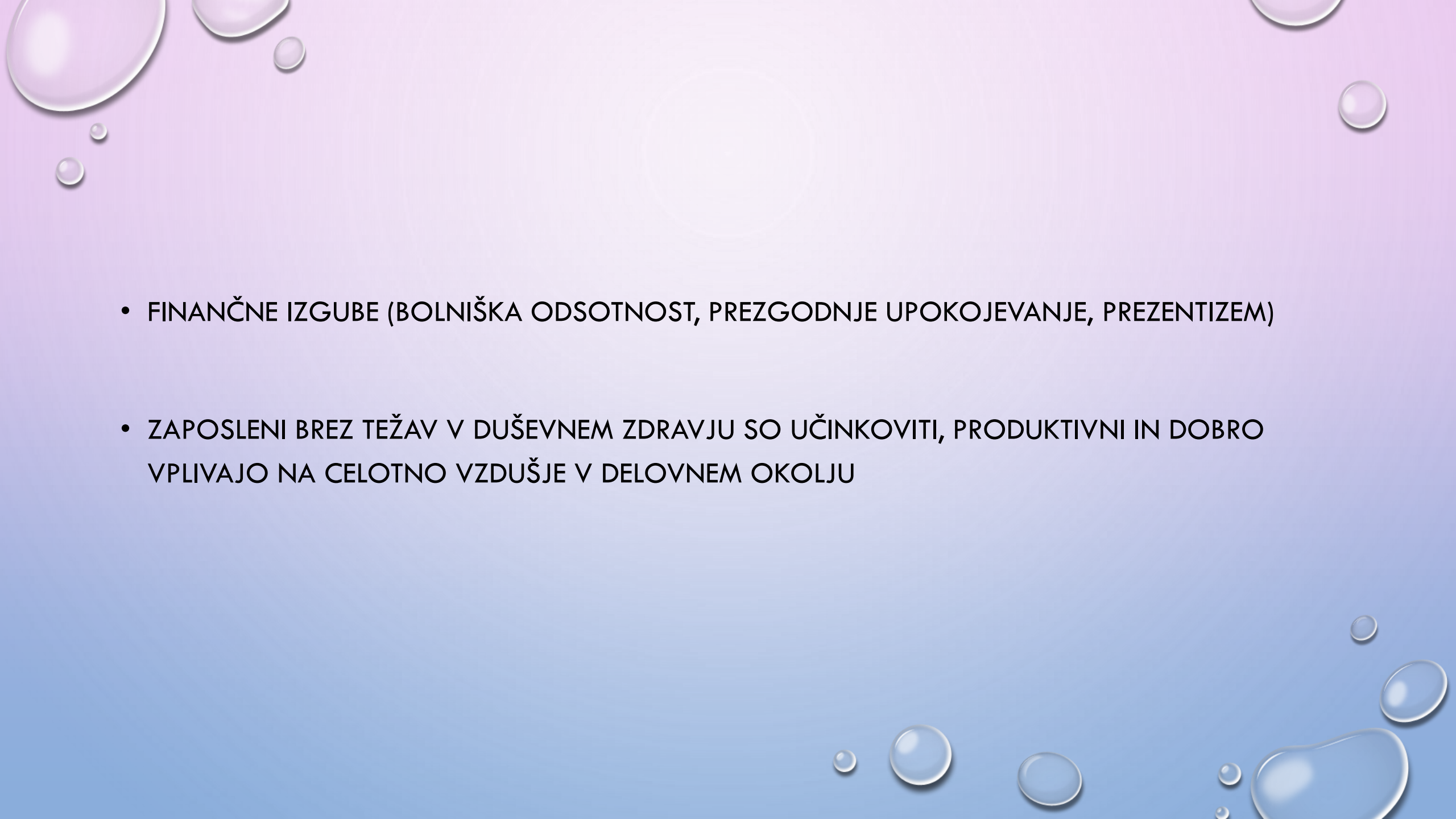




DUŠEVNO ZDRAVJE

NA DELOVNEM MESTU
POGLED SPEC. MEDICINE DELA

- 
- FINANČNE IZGUBE (BOLNIŠKA ODSOTNOST, PREZGODNJE UPOKOJEVANJE, PREZENTIZEM)
 - ZAPOSLENI BREZ TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU SO UČINKOVITI, PRODUKTIVNI IN DOBRO VPLIVAJO NA CELOTNO VZDUŠJE V DELOVNEM OKOLJU

S ČEM SE SOOČAMO, KO OBRAVNAVAMO DUŠEVNO ZDRAVJE (NA DELOVNEM MESTU)

- **TABU:** tema, ki se ne sme kritično obravnavati
- **PREDSODKI** negativen, odklonilen odnos do koga ali česa, neodvisen od izkustva
- **STIGMA** družbena zaznamovanost zaradi drugačnosti, navadno neupravičena
- **ZAPOSTAVLJANJE IN PONIŽEVANJE** oseb s težavami v duševnem zdravju



- **DUŠEVNO ZDRAVJE NA DM**

- ustvarjanje takšnih pogojev dela, ki podpirajo dobro duševno zdravje
(promocija duševnega zdravja)

- **DUŠEVNE MOTNJE (IN BOLEZNI) NA DM**

- destigmatizacija duševnih motenj v delovnem okolju

DUŠEVNO ZDRAVJE

- ni zgolj odsotnost duševnih motenj.
- ... stanje blaginje, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, se je sposoben spopadati z običajnimi stresnimi življenjskimi okoliščinami, produktivno delati ter prispevati k skupnosti.



MOTNJE V DUŠEVNEM ZDRAVJU

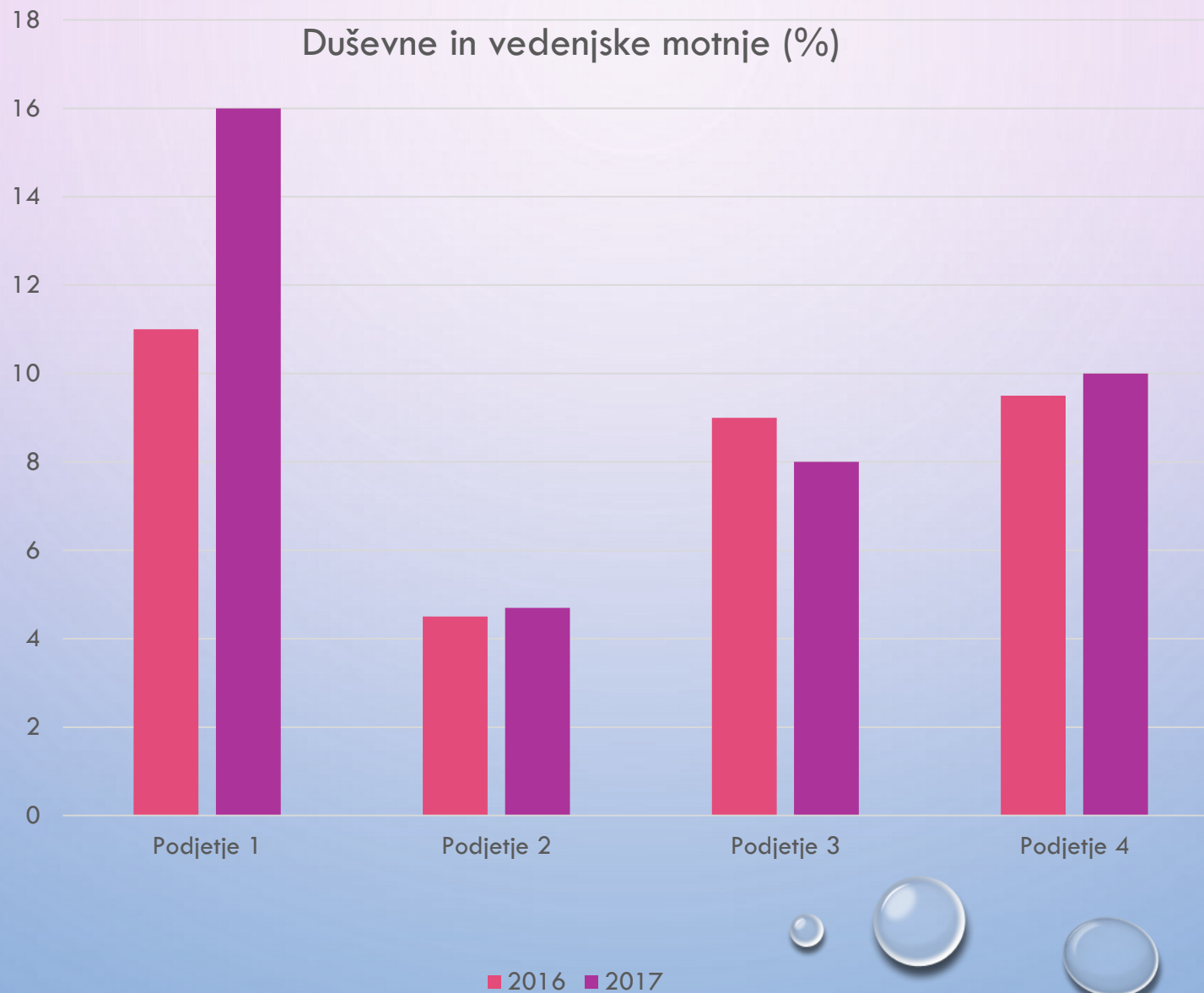
- Tiste, ki še ne izpolnjujejo meril za diagnozo duševne motnje vendar vplivajo na funkcioniranje posameznika (npr. razdraženost, nespečnost, zaskrbljenost)
- Tiste, ki izpolnjujejo merila za diagnozo; tki. „klinične“ motnje v duševnem zdravju:
 - duševne motnje katere zaradi svoje narave, resnosti in trajanja izpolnjujejo merila za diagnozo (npr. depresija, anksioznost oz. njihova kombinacija)
 - psihotične motnje oziroma hude duševne motnje katere zahtevajo intenzivno, dolgotrajno zdravljenje in pri katerih je izgubljen stik z realnostjo (npr. huda depresija, bipolarna motnja, shizofrenija)
- Bolezni odvisnosti

ZAKAJ SPECIALISTI MEDICINE DELA, PROMETA IN ŠPORTA

- Slišimo (in vidimo!) zgodbo podjetja (organizacije) z več strani.
- Vir informacij: zaposleni, zunanji partnerji podjetja, izbrani zdravniki zaposlenih, lokalno okolje.

POROČILA O PREVENTIVNIH PREGLEDIH 2017

- mišično-kostne bolezni (67%), presnovne bolezni (47%), bolezni obtočil (27%), duševne in vedenjske motnje (16%) (N = 595)
- presnovne bolezni (47%), mišično-kostne bolezni (44%), bolezni obtočil (29%), duševne in vedenjske motnje (10%) (N=428)
- mišično-kostne bolezni (50%), bolezni obtočil (46%), presnovne bolezni (44%), duševne in vedenjske motnje (8%) (N= 90)
- mišično-kostne bolezni (45%), presnovne bolezni (40%), bolezni obtočil (29%), duševne in vedenjske motnje 4,7% (N = 275)



TREND ?



• **Z56 TEŽAVE, POVEZANE Z ZAPOSLENOSTJO IN NEZAPOSLENOSTJO**

- z 56.0 nezaposlenost
- z 56.1 zamenjava službe
- z 56.2 grozeča izguba službe
- z 56.3 naporen delovni urnik
- z 56.4 spori s šefom in sodelavci
- z 56.5 neprimerno delo
- z 56.6 drugi fizični in psihični napor, povezani z delom

• **Z57 POKLICNA IZPOSTAVLJENOST DEJAVNIKOM TVEGANJA**

- hrup, sevanje, prah, strupene snovi, skrajna temperatura, tresljaji
- 

VPLIV DUŠEVNIH MOTENJ NA DELO

- slaba osredotočenost na delo zaradi drugih misli
- zmanjšana sposobnost nadzorovanja misli in ukrepanja
- večje število napak, slabo presojanje in odločanje
- slabši spomin
- pristranskost pri interpretaciji informacij („ogrožajoče“), selektivna pozornost (ANKSIOZNOST)
- kronična utrujenost, razdražljivost, umik od stikov, pomanjkanje zanimanja (DEPRESIJA)
- poslabšanje ostalih bolezni (npr. bolečine v hrbtenici)

DELOVNO OKOLJE

VZROK TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Stres na dm
Izgorelost na dm

ZAŠČITNI DEJAVNIK DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Občutek kompetentnosti
Socialna opora
Preusmerjanje misli

VZROK POSLABŠANJA DUŠEVNIH MOTENJ/BOLEZNI

DEL TERAPIJE, REHABILITACIJE DUŠEVNIH MOTENJ/BOLEZNI

○ Z delovnim mestom povezani vzroki motenj duševnega zdravja so posledica neskladja med delovnimi razmerami in posameznikom.

- DELOVNE RAZMERE:

- obremenitve in zahteve na delovnem mestu (realne ali doživete)
- širše delovno okolje

- POSAMEZNIK

- sposobnosti in zmogljivosti posameznika (realne ali občutene)
- „domače“ socialno okolje (neskladje med zasebnim in poklicnim življenjem)

Delovne razmere postanejo vzrok za nastanek težav v duševnem zdravju takrat, ko pri posamezniku povzročajo občutek preobremenjenosti.

Občutek preobremenjenosti lahko sproži:

- težave v duševnem zdravju, ki vodijo v stres na DM in „klinične“ duševne motnje
 - poslabšanje že prisotnih duševnih motenj

Delovne razmere kot vzrok preobremenjenosti

obremenitve in zahteve na delovnem mestu (realne ali doživete)

- organizacija dela (hitrost dela, kratki roki)
- vsebina dela (monotono delo, kognitivno zahtevno delo)
- nadzor nad delom (nad vrstnim redom nalog, metodami dela, hitrostjo dela)
- delovni čas (izmensko delo, dolg delovnik)
- slaba socialna podpora sodelavcev, nadrejenih
- trpinčenje, nadlegovanje
- velike emocionalne zahteve (ustrahovanje in nasilje tretjih oseb)
- ekološke, fiziološke obremenitve na delovnem mestu
- negotovost zaposlitve, slaba možnost napredovanja, slabo plačano delo

DOŽIVETJA PREOBREMENJENOSTI

- posledica neskladja med obremenitvami//zahtevami na DM in
zmogljivostjo // sposobnostmi posameznika
- poudarek na doživeti oz. občuteni preobremenjenosti
- so vezana na občutja posameznika
- dejstvo, da jih ne moremo objektivizirati še ne pomeni, da ne obstajajo
- niso prisotna zgolj pri „belih“ ovratnikih
- sprožajo več ostalih zdravstvenih težav

VLOGA SPECIALISTA MEDICINE DELA, PROMETA IN ŠPORTA

- opozori na prisotnost težav v duševnem zdravju v organizaciji
- identificira potencialne vzroke preobremenjenosti na delovnem mestu
- sodeluje pri promociji duševnega zdravja na delovnem mestu
- sodeluje pri rehabilitaciji na delovnem mestu in vračanju na delo
- sodeluje pri prilagajanju delovnega mesta

Delež preobremenjenih kaže na (ne)učinkovito delovanje katerega koli sistema

Občutki preobremenjenosti:

- 10 % zaposlenih v vsakem okolju poroča o preobremenjenosti (osebni dejavniki)
- če je 10-20 % preobremenjenih (vpliv zunanjih okoliščin)
- če je 20-30% preobremenjenih (resne organizacijske težave – ukrepi !)
- če je preobremenjenih 40% ali več (**dolgoročno ni mogoče** zagotavljati učinkovito delovanje sistema)

NAJBOLJ POGOSTI VZROKI DOŽIVETIJ PREOBREMENJENOSTI (V PRAKSI)

- intenzifikacija dela (pogosto brez dodatne nagrade)
- slaba organizacija dela
- način vodenja (avtoritativen - strah pred napakami)
- neustrezna komunikacija (pomanjkljiva, nespoštljiva)
- pomanjkanje celotnih informacij / preveč nepopolnih informacij

PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DM (1)

- Strateška odločitev vodstva in lastnikov
- Izobraževanje menedžmenta o problematiki preobremenjenosti
- Primarna preventiva: (usmerjena na delo)
 - Izločiti potencialne vire stresa
- Sekundarna preventiva (usmerjena na delavca)
 - Pomoč posamezniku pri obvladovanju preobremenjenosti

PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DM (2)

- Identifikacija obremenitev in psihosocialnih dejavnikov tveganja
 - ekološke razmere (hrup, osvetljenost, neugodno toplotno okolje)
 - fiziološke obremenitve (dvigovanje bremen, prisilna drža)
 - psihološke obremenitve in zahteve
 - tehnološke razmere (uvedba nove tehnologije pri delu)
 - organizacijske razmere (delovni čas, delo preko polnega delovnega časa)
 - ustrezni kadri (nekompetentni kadri)
 - varnost in zdravje pri delu

PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DM (3)

- Svetovalna služba za zaposlene s težavami zaradi izpostavljenosti
 - zgodnje prepoznavanje ranljivih skupin, izboljšanje ozaveščenosti
 - svetovanje, kognitivno vedenjska terapija, obvladovanje časa
 - usposabljanje za pridobivanje veščin za spopadanje s stresom

PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DM (4)

- Ustvarjanje podpornega okolja za osebe z duševno motnjo
 - destigmatizacija bolnikov z duševno motnjo („Bolnik NI bolezen“)
 - individualna obravnava odvisna od vrste duševne motnje, delovnega mesta in vzroka preobremenjenosti
 - pomoč pri integraciji v delovno okolje – delo kot del rehabilitacijskega procesa
 - razbremenitev na delovnem mestu (časovna razbremenitev, razbremenitev glede intenzivnosti dela oz. kompleksnosti nalog)
 - sodelovanje v procesu ocene invalidnosti

ZA ZAKLJUČEK

KLJUČNA IZHODIŠČA:

- **PODPORA UPRAVE** (IN SINDIKATA)
- OZAVEŠČENOST MENEDŽMENTA
- USPEŠNE SAMO CELOVITE REŠITVE, KI ZA IMPLEMENTACIJO POTREBUJEJO ČAS
- SPECIALIST MEDICINE DELA JE DRAGOCEN VIR INFORMACIJ IN STROKOVNEGA ZNANJA



• HVALA ZA POZORNOST

„MISLI ZA DOMOV“

- Bolnik ni samo njegova bolezen.
- Lahko se zgodi vsakemu izmed nas.
- Ne razumemo dokler ne doživimo.
- Izogibajmo se sodbam, presojam in bodimo pozorni na izgovorjene besede in lastno vedenje.