

Svetový deň duševného zdravia

Čo dokáže
ničiť psychickú
pohodu
na pracovisku?



Pracuje takmer 60 % svetovej
populácie

Všetci pracovníci majú právo na bezpečné a zdravé pracovné prostredie. Práca môže byť ochranným faktorom duševného zdravia, ale môže tiež prispieť k jeho potenciálnemu poškodeniu. Dôstojná práca podporuje dobré duševné zdravie tým, že poskytuje:

- živobytie;
- pocit dôvery, cieľa a úspechu;
- príležitosť pre pozitívne vzťahy a začlenenie do komunity, okrem mnohých iných výhod.

Pre ľudí s poruchami duševného zdravia môže dôstojná práca prispieť k zotaveniu a začleneniu sa, zlepšiť sebadôveru a sociálne fungovanie.

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RUVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/42 80 106,
www.uvzsr.sk/web/ruvzsl,

Zdroj: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2024>

10. október 2024: „Duševné zdravie na pracovisku“

WHO definuje DUŠEVNÉ ZDRAVIE ako „stav telesnej a duševnej pohody, v ktorom si jednotlivec uvedomuje svoje schopnosti, dokáže zvládnuť obvyklý životný stres, môže pracovať produktívne a úspešne a dokáže byť prínosom pre svoju spoločnosť“.

Dobré duševné zdravie je kľúčom k efektívnej práci a spokojnému životu – osobnému aj pracovnému.

Bezpečné a zdravé pracovné prostredie nie je len základným právom, ale s väčšou pravdepodobnosťou minimalizuje napätie a konflikty v práci, zlepšuje udržanie zamestnancov, pracovný výkon a produktivitu. Naopak, nedostatok efektívnych štruktúr a podpory v práci môže ovplyvniť schopnosť človeka tešiť sa z práce a robiť svoju prácu dobre; môže ovplyvniť dochádzku do práce a v neposlednom rade zabrániť ľuďom získať si prácu. **Dobré psychosociálne prostredie zvyšuje dobrý výkon a osobný rozvoj, ako aj duševnú a fyzickú pohodu pracovníkov.**

PSYCHICKÉ ZDRAVIE NA PRACOVISKU: TIPY NA ZLEPŠENIE PRODUKTIVITY A ZMIERNENIE STRESU

Spravte si pauzu medzi jednotlivými úlohami, skúste ju zaplniť inou aktivitou. Prejdite sa, spravte si čaj, kávu, poriadok na pracovnom stole. **Čím „primitívnejšiu“ aktivitu zvolíte, tým viac váš mozog vypne.**

Naučte sa správne dýchať. Ak sa cítime šťastní, naše dýchanie sa spomalí a prehĺbi, pokiaľ prežívame strach alebo stres, naše dýchanie je o čosi rýchlejšie a plytšie. Dychové cvičenia priamo ovplyvňujú duševný stav.

Škatuľové dýchanie upokojuje telo a myseľ vo veľmi stresujúcich situáciách: Nadýchnite sa nosom na štyri doby a zadržte dych na štyri doby. Pomaly vydychujte ústami na štyri doby a úplne vyprázdňte pľúca. Štyri doby počkajte, znova sa nadýchnite a celý proces opakujte.

Fyzická aktivita ovplyvňuje duševnú pohodu a môže zmierniť symptómy psychických stavov, ako sú depresia a úzkosť. Najvhodnejším vypnutím sú **intenzívne silové cvičenie** – t. j. **cviky s váhou a kardiocvičenie**, ktoré zvyšujú výkonnosť. Kombináciu silových cvikov a dychových cvičení ponúka joga.

Začnite si škrtať úlohy. Napíšte si na zoznam aj tie najdrobnejšie úlohy a postupne si ich počas dňa škrtajte. Dokončenie aj tých najmenších vecí a ich následné škrtnutie dodáva pocit úľavy a úspechu.

Nastavte si limity napríklad: „žiadna práca po 19:00“ alebo „žiadna práca cez víkendy“. Patrí tam tiež obmedzenie používania sociálnych sietí. Aj prílišná angažovanosť a záujem môže spôsobiť nepohodu v práci.

