

Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати?

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

В умовах війни та у післявоєнний час ментальне здоров'я працівників стає у фокусі уваги з боку роботодавців та потребує відповідних дій на рівні підприємства.

На сьогодні вразливими категоріями, які потребують підтримки, є внутрішньо переміщені співробітники, вагітні жінки, співробітники із фізичними або психічними проблемами, співробітники, які мають близьких у зонах активних бойових дій, які повертаються на роботу після пережитого травматичного досвіду, які втратили своїх близьких та майно.

В умовах воєнного стану важливим аспектом є психосоціальна підтримка на робочому місці. Цілями підтримки ментального здоров'я є, зокрема, підвищення рівня знань співробітників щодо методів управління стресом та навичок психологічного відновлення; сприяння запобіганню важким психічним і поведінковим розладам; запобігання емоційному й професійному «вигоранню» у воєнний та післявоєнний час; навчання співробітників навичок надання першої психологічної допомоги тощо.