

Психічне здоров'я на робочому місці: як створити здорові й комфортні умови праці й уникнути вигорання

Підготувала
директор
Лідія РОЖКО

Професійна діяльність – один із чинників, що дозволяє нам почуватися потрібними і корисними. Водночас неувага до психологічного комфорту в процесі роботи може мати негативні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Ненормований робочий день, занадто важке навантаження, відсутність планування в процесі роботи сприяють втомі, яка може накопичуватися. Людина відчувається виснаженою, ефективність праці падає. Згодом виникає явище, яке називають «вигоранням».

Що таке вигорання і чим воно відрізняється від стресу?

Вигорання не з'являється раптово – воно розвивається поступово. Цей стан не є хворобою, втім він може прискорювати розвиток, наприклад, депресії. Вигорання – не те саме, що й стрес на роботі. Стрес виникає тоді, коли людина намагається пристосуватися до навантаження, і він не є абсолютно негативним. Вигорання розвивається, коли людині не вдається адаптуватися, а стан стресу продовжується.

Основні ознаки вигорання:

- сильна непереборна втома, виснаження,
- дистанціювання від роботи, цинічне ставлення до неї,
- відчуття неефективності й знижена професійна самооцінка.

Що роблять у разі вигорання?

Вигорання не вважається хворобою, це – синдром. Проте, якщо вигорання проявляється як частина депресії чи розладу адаптації, людина може потребувати лікування і видачі листка тимчасової непрацездатності.

Вигорання може вважатися хворобою, якщо людина внаслідок нього не в змозі працювати, але основним діагнозом в цьому випадку все одно буде один із психічних розладів (наприклад, стан депресії, розлад адаптації, стрес-реакція тощо). У такому разі вигорання може бути визначене як додатковий діагноз, а активне лікування буде призначене для основного розладу. Лікування підбирається індивідуально і може включати, наприклад, стрес-менеджмент, медикаментозне лікування або психотерапію. Водночас важливим є здоровий сон.

Важка втома, що порушує працездатність (якщо вона, наприклад, супроводжується розладом адаптації), потребує лікарняного впродовж 2–3 тижнів. Стан важкої депресії часто потребує навіть більш тривалого перебування на лікарняному, адже відновлення працездатності займає більше часу, ніж зникнення симптомів. Важливо не просто перебувати на лікарняному, а й регулярно відвідувати спеціаліста з психічного здоров'я.

Якщо впродовж 1–2 місяців не спостерігається помітного поліпшення або якщо діагноз залишається нез'ясованим, людина має бути скерована на психіатричне обстеження.

Важливо пам'ятати:

- Якщо ви маєте вигорання без психічних чи інших захворювань і потребуєте відпочинку від роботи, розв'язанням проблеми є не видача лікарняного, а зменшення навантаження на роботі чи інші особливі тимчасові умови праці.
- Необхідно також оцінити, що саме в вашому випадку спричинило вигорання, до чого це призвело і яким чином можна вийти з такої ситуації.

Як запобігти вигоранню на роботі?

1. Розділяйте роботу і дозвілля. Не беріть робочі завдання додому і не розв'язуйте особисті проблеми на роботі.
2. Плануйте роботу заздалегідь, навчіться казати «ні» і чітко визначайте пріоритетність виконання завдань.
3. Чітко дотримуйтеся визначених пріоритетів.
4. Піклуйтеся про фізичний стан. Намагайтеся достатньо спати, повноцінно харчуватися і зберігати здоровий рівень фізичної активності.
5. Працюйте над добрими стосунками вдома і будуйте екологічні відносини на роботі, підтримуйте відкриту робочу атмосферу.
6. Визначте власні можливості та план кар'єрного зростання, намагайтеся постійно підтримувати та підвищувати кваліфікацію.
7. Сприймайте свою роботу як вагому. Адже кожна професія є важливою і кожен внесок має значення.

На що має звернути увагу роботодавець, щоби уникнути ризиків для психічного здоров'я працівників?

- Турбота про безпечні умови праці

Робота, де не дотримуються правил охорони здоров'я та безпеки, може погіршити психічне здоров'я працівників, призвести до звільнень та репутаційних втрат. Чи працюють люди з небезпечними матеріалами? Чи вчасно обслуговується обладнання, на якому працюють? Чи не є офіс/кабінет/інше робоче місце переповненим, погано освітленим, недостатньо

провітрюваним? Чи отримують працівники відповіді на свої скарги чи занепокоєння щодо безпеки?

- Дотримання здорової комунікації

Доброзичливе спілкування є ознакою хороших відносин між керівником і працівником. Налагоджена комунікація також може врятувати від виникнення конфліктів ще у їхньому зародку. Погана ж, навпаки, – створює напругу, підвищує стрес, погіршує психічне здоров'я.

- Підтримка працівників

Важливо цікавитися у підлеглих та колег, які вони мають перешкоди для виконання завдань, чи все їм зрозуміло. Адже брак такої комунікації часто призводить до того, що працівники почуваються перевантаженими та невмотивованими. Будьте відкритими до запитань.

- Уникання завищених вимог до продуктивності і результативності

Якщо постійно вимагати від працівників найвищих результатів у найкоротші терміни, вони можуть перебувати в стресі і відчувати необґрунтований тиск. Бажання відповідати завищеним вимогам призводить до збільшення навантаження, перепрацювань і емоційного виснаження.

- Забезпечення стабільності в умовах змін

Для українців до восьми років війни на сході і кількох років пандемії COVID-19, які і без того спричиняли стрес і викликали відчуття нестабільності, додалася повномасштабна війна. Довгострокове планування для багатьох людей втратило сенс. Тож важливо підтримувати їхню впевненість в стабільності роботи, щоби працівники не стресували через те, що не зможуть сплачувати рахунки чи утримувати сім'ю.

Публікація створена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.