

Психическое здоровье на рабочем месте



Профессиональная деятельность – важнейшая сфера человеческой жизни. В связи с этим профессиональный статус личности, уровень профессиональной компетентности и работоспособности в большой степени влияют как на объективную оценку социальной значимости каждого из нас, так и на самооценку. В настоящее время высокая работоспособность является необходимым условием успеха в любой сфере деятельности, и требования к ней постоянно увеличиваются. При этом, чем более развито общество и, соответственно, чем более высок в нем уровень развития

производства, тем больше внимания уделяется такому фактору, как психическое здоровье, хотя многие считают, что его значимость для успешной профессиональной деятельности до сих пор недооценивается.

А между тем, психические заболевания приводят к большему числу пропусков рабочих дней, по сравнению с такими хроническими соматическими заболеваниями, как диабет, астма, артрит и ряд других.

Каждый человек играет несколько социальных ролей: сотрудника, родителя, партнера и т. д. Эти роли могут как «мотивировать» друг друга, так и привести к ролевому конфликту или перегрузке. Баланс между работой и жизнью – это состояние благополучия, которое позволяет человеку эффективно справляться с многочисленными обязанностями на работе, дома, в обществе. В то время как дисбаланс может привести к постоянной усталости, плохому настроению, неспособности к самореализации, работе в ритме высокого эмоционального напряжения, неудовлетворенности работой. Вышеперечисленные симптомы, в свою очередь, прямой путь к дополнительному стрессу и ухудшению здоровья в целом.

Стресс относится к потенциально негативному физическому или психическому напряжению, который испытывает человек. Стрессор – это любое событие или ситуация, которую человек воспринимает как угрозу. Он может исходить как от хороших, так и плохих впечатлений, так что последствия стресса могут быть положительными или отрицательными. Стресс становится проблемой, когда он слишком интенсивный или хронический. Хронический стресс включает в себе высокий риск развития сердечно-сосудистых патологий, диабета, кожных заболеваний и даже рака.

Причиной хронического стресса может стать неблагоприятный социально-психологический климат внутри коллектива. Психологическое насилие на рабочем месте – это гораздо более широкая проблема, чем об этом принято говорить. Любое действие, в котором человек подвергается оскорблениям, угрозам или запугиванию в рабочих условиях по факту является психологическим насилием и эмоциональным прессингом.

Такое состояние коллектива очень быстро приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации у отдельно взятых работников. Выгорание на работе – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной деятельностью в сложных рабочих ситуациях. Профессии, в области здравоохранения, обучения или консультирования часто имеют высокий уровень выгорания среди работников.

Охрана психического здоровья на рабочем месте более эффективна, если главное место в ней занимают стратегии профилактики. Гигиена труда и пропаганда здорового образа жизни способствуют улучшению психического здоровья и благополучия работников, помогают снизить риск расстройств этого здоровья.

Общие рекомендации по сохранению физического и психического здоровья:

1. **Здоровый сон.** Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в сутки. Во сне «отдыхают» все органы и системы, восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.

2. **Правильное питание.** Регулярное, сбалансированное питание — залог физического и психологического здоровья человека.

3. Соблюдение режима дня. Соблюдение режима является очень важным фактором, т.к. организм — система самоорганизующаяся и несоблюдение режима могут привести к нарушениям в функционировании определенных систем или органов.

4. Ведение здорового образа жизни. Алкоголь, курение, злоупотребление лекарственными препаратами являются причинами развития возникновения стресса и даже депрессии.

5. Времяпровождение с родными и близкими. Совместные выходы в кино, театр или просто прогулки на свежем воздухе принесут пользу физическому и психологическому здоровью. Оказание внимания близким людям, доверительные отношения в семье — залог благополучия всех ее членов.

6. Больше двигайтесь. Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, можно просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.

7. Находите время для себя. Нужно находить время для своих увлечений, любимых книг и встреч с друзьями. Положительные эмоции — основной фактор в профилактике стресса.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна