

Dnes stres v práci a zítra deprese?

Změny v globální ekonomice a finanční krize umožňují vznik nových druhů stresu souvisejícího s prací. Odborníci i veřejnost se shodují v tom, že jedním z nejdůležitějších úkolů do budoucna bude udržet duševní zdraví a pohodu zaměstnanců.

Duševní nemoci a poruchy chování se stávají novou „epidemií 21.století“. Zaměstnanci se potýkají především s novými druhy psychosociálních rizik, jako jsou atypické způsoby zaměstnání, nejistota zaměstnání, problematické sladění pracovního a rodinného života, apod. Souvislost mezi stresem v zaměstnání a rozvojem duševních poruch jasně vyplývá z různých studií.

Mezi hlavní zdroje pracovního stresu patří nevyváženost mezi náplní práce a individuálními schopnostmi zaměstnance, pracovní podmínky a organizační struktury v zaměstnání. Posilování individuálních schopností je třeba kombinovat se zlepšováním pracovních podmínek a organizace práce, je třeba podporovat i aktivní účast zaměstnanců na pracovním procesu.

Přístupy na individuální úrovni lze s úspěchem použít u osob bez obtíží, ale i u zaměstnanců s vysokou zátěží stresem, a dokonce i u osob s již existující duševní poruchou. Tyto přístupy mohou ulehčovat potíže způsobované stresem, redukovat absentismus, zmírňovat úzkosti a deprese. Bohužel nelze vždy efektivně zohlednit všechny potenciální zdroje stresu na pracovišti: jde zejména o pracovní procesy či styl vedení, tedy zdroje stresu na organizační úrovni. Proto by měly být intervenční programy organizovány i na úrovni organizace.

Odborníci se shodují, že nejúčinnějšími preventivními programy jsou ty, které kombinují obě úrovně přístupů – individuální i organizační. V praxi se prokazuje, že dlouhodobého efektu lze dosáhnout pouze komplexním přístupem se zapojením všech úrovní podniku. Toto zahrnuje zejména dokonalou analýzu potřeb podniku i cílových skupin zaměstnanců před zahájením projektu, systematické naplánování a provádění potřebných opatření, a jejich vyhodnocování v průběhu projektu i po jeho skončení. Důležitá je také kontinuita prováděných aktivit, a to zejména v případě duševního zdraví. Dobře strukturovaný program, který bude pokrývat specifické potřeby různých cílových skupin, bude přínosem jak pro zaměstnance tak i pro zaměstnavatele.

MUDr. Vladimíra Lipšová