



Cena za špatné duševní zdraví

V důsledku špatného duševního zdraví trpí jednotlivé osoby i jejich rodiny. Stejně tak vzniká škoda i jejich firmám, organizacím i společnosti jako takové, protože přichází o tvůrčí potenciál lidí. V EU se odhaduje, že hospodářské náklady (převážně snížení produktivity) na duševní poruchy činí asi 3 až 4 procenta hrubého domácího produktu (HDP) ročně, což je dvakrát více než činí celý HDP země velikosti Rakouska.

Zátěž pro firmy a organizace způsobená problémy s duševním zdravím se odráží v nákladech na absence z důvodů nemoci, předčasné odchody do důchodu, ve snížení produktivity, v nutnosti zaměstnat a vycvičit nové zaměstnance i ve špatném renomé. Lidé s problémy s duševním zdravím absentují zpravidla velmi dlouho. Údaje pro Českou republiku ukazují, že pouze léčení rakoviny, cukrovky a poruch krvetvorby vyžaduje delší nepřítomnost na pracovišti. Průměrná doba pracovní neschopnosti u srdeč-

ních a cévních chorob a chorob pohybového ústrojí je kratší než u duševních problémů.

S přibývajícím věkem klesá procento pracovní neschopnosti u některých chorob (infekce, dýchací a trávicí poruchy), u duševních problémů však stoupá. Zaměstnanci trpící problémy s duševním zdravím zpravidla odcházejí dříve do důchodu než lidé s jinými zdravotními problémy. Podle Evropské agentury pro bezpečnost a zdraví při práci čtvrtinu nových případů odchodu do invalidních důchodů v EU způsobují duševní poruchy. Agentura odhaduje, že náklady na snížení produktivity v důsledku deprese jsou několikrát vyšší než cena léčení.

Projekt duševní zdraví a pohoda na pracovišti

Cílem projektu je ovlivnit vlády, zaměstnavatele a pracovníky, aby vyvíjeli a realizovali zásady a opatření pro:

- podporu duševního zdraví v zaměstnání;
- předcházení problémům s duševním zdravím;



- včasné rozpoznávání duševních a emočních poruch za účelem co nejčasnějšího léčení postižených osob;
- podporu pracovníků po jejich návratu na pracoviště po skončení pracovní neschopnosti.

Cílem projektu pod vedením Evropské sítě podpory zdraví na pracovišti je: zvýšit povědomí firem a veřejnosti o potřebách a výhodách podpory duševního zdraví v zaměstnání; přimět účastníky ke spolupráci v kampani a přesvědčit je, aby investovali do podpory duševního zdraví na pracovišti; navrhnout užitečná a praktická opatření a modely podpory duševního zdraví v zaměstnání a povzbudit výměnu zkušeností na poli podpory duševního zdraví v zaměstnání.

Na základě dostupné literatury a shromážděných příkladů dobré praxe budou připraveny četné materiály, které budou pomáhat zaměstnavatelům i zaměstnancům realizovat opatření podporující duševní zdraví v zaměstnání a přesvědčit evropské účastníky a firmy o tom, že investice do programů podporujících duševní zdraví za-



městnanců jsou nejen nezbytné, ale že se vyplatí.

Jak se k nám můžete přidat a účastnit se projektu na podporu duševního zdraví na pracovišti?

První krok: průzkum duševního zdraví a pohody ve firmě

Byli bychom rádi, kdybyste vyplnili dotazník duševního zdraví a pohody ve vaší firmě; dotazník naleznete na webové adrese www.menthealthwork.cz. Na základě odpovědí pak můžete sami vyhodnotit kvalitu opatření na podporu duševního zdraví ve vaší firmě či instituci.

Druhý krok: modely dobré praxe

Jako organizace s úspěšným programem podpory duševního zdraví od nás obdržíte dotazník týkající se dobré praxe. Umožní vám podrobněji představit vaši koncepci duševního zdraví v zaměstnání. Tyto koncepce bude vyhodnocovat skupina expertů.



Třetí krok: ocenění pro firmu za úspěchy na poli podpory duševního zdraví Zástupci nejlepších firem či institucí se zúčastní závěrečného ceremoniálu projektu, a to na národní i mezinárodní úrovni, kde obdrží titul „Model vynikající praxe na poli podpory duševního zdraví na pracovišti“.

Další informace můžete získat na adrese Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, Centrum odborných činností v ochraně a podpoře zdraví, PhDr. Ludmila Kožená, tel. 267 082 731, e-mail: l.kozena@szu.cz Jarmila Kubínová, tel. 267 082 415, e-mail: jarmilaku@szu.cz

Tento leták je součástí projektu Duševní zdraví a pohoda na pracovišti (Mental Health at Workplace) podporovaného Evropskou unií v rámci programů veřejného zdraví.

Byl vytištěn s podporou grantu MZ ČR č. 9962 na rok 2009
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Vytiskl GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2009
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ



Evropský projekt

Duševní zdraví a pohoda na pracovišti



Pohoda nic nestojí. Spokojení zaměstnanci - prosperující firma. Dobré vztahy mezi lidmi. Příjemné pracovní prostředí.



Investice do lidí zlepšují konkurenceschopnost

Zaměstnanci představují nejcennější aktivum firmy. Investice do lidí a zajištění sociálního začlenění v rámci moderního sociálního modelu představuje jeden z cílů lisabonské strategie, jenž klade základy pro vytvoření dynamické a konkurenceschopné Evropy postavené na vědomostech, vyznačující se kontinuálním hospodářským růstem a lepší nabídkou pracovních míst. Investice do lidí také znamená vložit prostředky do jejich zdraví a spokojenosti na pracovišti – to jest vytvořit psychosociální prostředí a pracovní podmínky s ohledem na zdraví a ovlivňovat zaměstnance tak, aby rozvíjeli zdravý životní styl.

Projekt charakterizovaný sloganem „Práce v souladu se životem“ by měl shromáždit co nejvíce příkladů dobré praxe na poli podpory duševního zdraví zaměstnanců. Jejich šířením si přejeme podpořit zlepšování duševního zdraví a následně i konkurenceschopnost ekonomiky.

Pracovní podmínky podporující zdraví

Práce poskytuje většině lidí finanční prostředky k životu a současně představuje významnou součást jejich identity. V pracovním prostředí, které podporuje zdraví, má práce pozitivní vliv na duševní i fyzickou kondici lidí. Na druhou stranu může být práce i zdrojem zdravotních rizik. Psychosociální zátěž, která zvyšuje stres a způsobuje poruchy duševního zdraví, patří v současné době mezi nejčastější problémy. Pracovní podmínky vyznačující se nevhodným stylem vedení, nízkou vzájemnou podporou mezi zaměstnanci, neefektivní komunikací, nedostatečným šířením informací, hlučným a nebezpečným pracovním prostředím, přetížením prací, časovým tlakem, existenční nejistotou, nemožností rozhodovat o vlastní práci, nízkou mírou nezávislosti, šikanováním a dalšími formami násilí, nedostatkem příležitostí ke sladění pracovních a rodinných povinností a častými organizačními změnami mají na duševní zdraví zvláště negativní dopad. V dobách hospodář-



ské krize patří k významným rizikovým faktorům rozvoje duševních poruch i rostoucí míra nezaměstnanosti a nejistota výdělku.

Komplexní přístup ke zdraví, též známý jako podpora zdraví („health promotion“), nám umožňuje zdraví zachovávat a posilovat a předcházet nemocem, čímž se snižuje zátěž, kterou špatné zdraví představuje pro jednotlivé osoby i pro jejich rodiny, pracovní organizace a společnost jako celek. Pracoviště může být ideálním prostředím pro realizaci opatření pro podporu zdraví, protože je tam možné oslovit relativně velký počet lidí, poskytnout jim informace a naučit je, jak zdravě žít a jak vypadá zdravý styl práce. Pracovní prostředí se dá změnit ve spolupráci s uvědomělými zaměstnavateli, aby se nejen předcházelo škodám na zdraví, ale aby se i vytvořily podmínky pro zdraví příznivé.

Firmy a organizace mohou zlepšovat duševní zdraví několika způsoby.



Například:

- pomocí organizačních opatření snižujících rizika stresu (adaptabilní způsob práce, větší možnosti zaměstnanců ovlivňovat vlastní práci, možnosti lepší koordinace pracovních a rodinných povinností, zlepšování komunikace a kooperace mezi vedením a zaměstnanci, zlepšování týmové práce, zapojení zaměstnanců do rozhodování v rámci organizace atd.);
- výcvikem zaměstnanců, jak zvládat stres;
- prevencí drogové závislosti u zaměstnanců;
- jasným určením úloh a odpovědností zaměstnanců a pravidelným informováním o dění v organizaci;
- podporou zaměstnanců, kteří zažívají stres nebo kteří mají jiné problémy s duševním zdravím;
- vytvářením kultury spolupráce a vzájemného porozumění.

Světová zdravotnická organizace WHO definuje duševní zdraví jako pocit pohody, v němž každý jedinec naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat



produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity.

Některé údaje o duševním zdraví

Podle průzkumu Eurobarometru z roku 2006 se většina občanů Evropy cítí dobře, více než 60 procent lidí se cítí naplněno životem, štěstím a klidem a více než polovina má dostatek energie.

Naproti tomu část lidí se v moderním světě necítí už tak dobře a duševní poruchy blokují stále více pracovních a tvůrčích schopností lidí. Celkem 27 procent dospělé populace Evropské unie (EU) trpí každoročně duševními poruchami, z nichž nejčastější jsou úzkost a deprese. Depresi trpí každoročně 4,5 procenta obyvatel EU. Každý čtvrtý občan EU trpí duševní poruchou nejméně jednou za svůj život. Více než čtvrtina evropských pracovníků pocituje v práci stres; dlouhodobý stres může vést k úzkostem, depresím a „vyhoření“.

Duševní poruchy představují jednu z nejčastějších příčin absencí z dů-

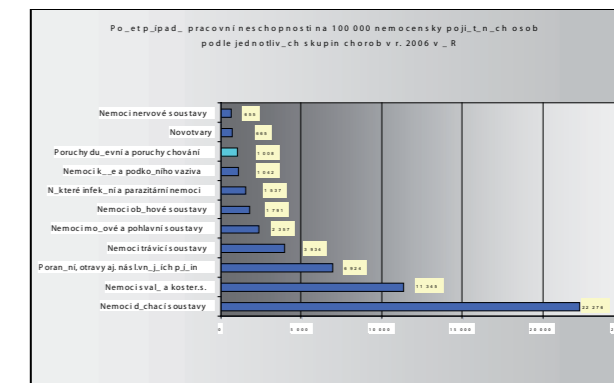


vodu nemoci a také předčasného odchodu do důchodu. I když jsou mezi jednotlivými unijními státy určité rozdíly v pořadí zdravotních příčin pracovní neschopnosti (např. ve Slovinsku se duševní poruchy řadí na třetí až čtvrté místo spolu s chorobami dýchacího ústrojí, zatímco v České republice se duševní poruchy uvádějí až na 9. místě – obr. 1 a 2), shoda v evropských statistikách však panuje v tom, že asi 10 procent dlouhodobých zdravotních problémů a postižení může pramenit z duševních a emočních poruch. Lidé s duševními problémy jsou více ohroženi tělesnými chorobami, např. chorobami srdce, mrtvicí, cukrovkou, dýchacími problémy i rakovinou.

Velmi výmluvným indikátorem špatného duševního zdraví je také počet sebevražd, protože ty bývají téměř ve 40 procentech důsledkem duševních poruch. Sebevraždy v EU si ročně vybírají 60 tisíc životů, v České republice více než 1400. Naše republika se v počtu sebevražd řadí na průměrné 10. místo z 24 sledovaných států, ve věkové kategorii 15 – 24 let zaujímá 12. místo.



Obrázek 1. Příčiny absencí z důvodu nemoci vyjádřené v počtech případů, ČR 2006 (ÚZIS)



Obrázek 2. Vývoj počtu případů pracovní neschopnosti způsobené duševními poruchami a poruchami chování na 100 000 pojištěnců v České republice od r. 1990 (ÚZIS)

