



práce
v souladu
se životem
Evropa v pohybu

Jak vytvořit podmínky pro pohodu na pracovišti

Průvodce podmínkami duševně zdravého pracoviště

Rady pro zaměstnance





Vydal:
BKK Bundesverband/Sekretariát ENWHP
Kronprinzenstrasse 6
45128 Essen
Německo

Autoři: Lee Knifton, Verona Watson (Nadace duševního zdraví), Heleen den Besten,
Dr. Robert Gründemann, Anja Dijkman (TNO)

Redaktor: Dr. Reinold Sochert (Sekretariát ENWHP)
Rok: 2009
Překlad: Jazyková agentura Skřivánek s.r.o.
Úprava: Státní zdravotní ústav Praha

Tato příručka nenahrazuje žádné národní pokyny pro zaměstnanost. Z tohoto důvodu žádná zde uvedená doporučení nejsou zárukou a nezastupují ani nepředstavují zákony a předpisy ETC (Sdružení pro zaměstnanost a pracovní výcvik). Naše síť a její organizační partneři se snažili, aby doporučení a komentáře byly přiměřené, nepředstavují však žádné právní rady, a proto neneseme žádnou zodpovědnost za jakékoli ztráty nebo škody, které by v důsledku těchto doporučení mohly vzniknout, ať již přímo, nebo nepřímo.



Obsah

	Strana
1. Duševní zdraví je důležité pro každého na pracovišti	04
2. Co můžete udělat, abyste si udrželi dobré duševní zdraví?	05
3. Zvládání stresu	07
4. Podpora kolegů, kteří mají problémy s duševním zdravím	08
5. Co můžete na pracovišti podniknout ke zlepšení duševního zdraví	10



1. Duševní zdraví je důležité pro každého na pracovišti

Jako zaměstnanec máte právo očekávat, že vám váš zaměstnavatel a vaši vedoucí vytvoří na pracovišti podmínky, které nepoškodují vaše duševní zdraví. Jste ovšem také sami zodpovědní za své vlastní duševní zdraví, a to tak, že o něj i o duševní zdraví svých kolegů budete pečovat. Evropská síť pro podporu zdraví na pracovišti (ENWHP) pracuje spolu s jinými evropskými organizacemi na vytvoření kampaně na podporu duševního zdraví na pracovišti pod heslem „Práce v souladu se životem – Evropa v pohybu“.

Cíle této kampaně jsou následující:

- podpořit duševní zdraví na pracovišti
- pochopit a předcházet problémům, které vyvolávají stres a potíže s duševním zdravím
- pomoci zaměstnancům, u nichž takové problémy vzniknou
- vypracovat účinné postupy, jak opět zařadit do pracovního procesu a zaměstnání lidi, kteří již problémy s duševním zdravím zažili

Duševní zdraví?

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje pozitivní duševní zdraví jako „stav dobrého pocitu (pohody), kdy každý jednotlivec dokáže využít své schopnosti, zvládá normální životní stres, dokáže produktivně a úspěšně pracovat a je schopen být přínosem pro svou komunitu. Pracovníci s dobrým duševním zdravím podávají v práci lepší výkon.“ Jde tedy o to, jak myslíte, jak se cítíte a jak se chováte. Mnoho lidí nerado mluví o svých pocitech, ale je zdravé chápat a sdílet své pocity i s jinými. Rovněž existují určité kroky, kterými si můžete své duševní zdraví upevnit a snižovat stres.

Duševní nepohoda?

Termín „duševní nepohoda“ zahrnuje celou řadu problémů, které ovlivňují schopnost člověka zvládat starosti běžného života. Problémy v oblasti duševního zdraví může mít každý bez ohledu na věk nebo na prostředí, kde se pohybuje, a může se to projevovat i ve vztahu k lidem kolem něj, k rodině, přátelům i na jeho pracovní kariéře. Většina lidí umí a dokáže problémy zvládnout. Průměrně jeden člověk ze čtyř zažije v průběhu jednoho roku nějaké problémy se svým duševním zdravím, ovšem jen u poměrně malého počtu těchto lidí je diagnostikována nějaká vážná a dlouhodobá duševní choroba. Běžné duševní potíže obvykle představují pocity deprese a úzkosti, vážnější choroby jsou např. schizofrenie nebo poruchy osobnosti. Většina lidí své duševní problémy s určitou pomocí překoná, proto je důležité překonat i stigma s tím spojené, pokud se s ním na pracovišti setkáme.



2. Co můžete udělat, abyste si udrželi dobré duševní zdraví?

Hovořte o svých pocitech

Svěřovat se se svými pocity vám může pomoci udržovat si dobré zdraví. Může to pomáhat i při zvládnání vašich obav. Není projevem slabosti, když s kolegy mluvíte o svých pocitech nebo se jim svěřujete se svými problémy. Je to součástí strategie udržování dobrého duševního zdraví a kontroly nad svými příznivými životními pocity. Když vás druzí vyslechnou, mohou vám vyslovit podporu a nebudete se cítit tak sami nebo v izolaci. To nemusí představovat nějaký formální proces, ale může to být pouhá součást běžné denní konverzace. Pokud máte nějaký problém v práci nebo se cítíte v tísní, je dobré, aby o tom věděl ještě někdo jiný. Nebo můžete mít problémy, které s vaší prací nemají nic společného, ale mohou ji ovlivňovat. Může být pro vás těžké hovořit o tom, jak se cítíte, ale když o tom někomu řeknete, může vám to pomoci:

- zařadit si svůj problém do správného kontextu nebo se na něj podívat z jiné stránky;
- snížit napětí, které se ve vás vytvořilo, a získat nový pohled na tu pracovní situaci, která vaše problémy vyvolává;
- zjistit, že nejste sami a že i jiní lidé mají podobné pocity;
- najít pomoc u kolegy, zjistit možnosti nebo řešení, na která jste předtím ani nepomysleli.

Když začnete hovořit o svých pocitech, druzí mohou udělat to samé. Je důležité nechat si čas na to, abyste druhé vyslechlí, abyste je podpořili a chovali se k nim s porozuměním. Cvičte své schopnosti hovořit i naslouchat – jednak jako komunikaci s druhými lidmi, ale také jako způsob, jak s nimi sdílet své pocity i obavy.

Podpora sociálních sítí

Když máte rodinu, přátele i známé, kteří vám jsou oporou, pomůže vám to zvládat životní situace a necítit se v izolaci. Oni vám dokážou poskytnout citovou podporu, zábavu i jiné pohledy na svět. Takové sociální sítě podporují dobré duševní zdraví a pomáhají předcházet duševním chorobám. Často ale zapomínáme na to, že velkou část svého života prožíváme ve své „komunitě na pracovišti“. Proto, jak je to jen možné, na-

vazujte na pracovišti různé kontakty. Mohou být zcela neformální – třeba spolu trávíte pracovní přestávky nebo chodíte společně na oběd. Můžete rovněž pomáhat vytvářet pozitivní pracovní prostředí organizováním činnosti nebo účastí v různých společenských skupinách nebo aktivitách. Buďte tvůrčí a zvažujte takové činnosti, kterých se může účastnit každý. Můžete z toho získat i něco navíc, když například takové aktivity vyžadují i určité fyzické úsilí, když se naučíte něco nového nebo když objevíte nového koníčka.

Nulová tolerance

Závažné potíže na pracovišti souvisejí se šikanováním nebo zneužíváním moci. Šikanování může být zjevné, například fyzická nebo slovní agrese nebo zastrašování. Může mít ale jemnější podobu, když si někdo z někoho stále tropí posměch, upírá druhým bezdůvodně příležitosti nebo povýšení nebo se je snaží sabotovat. Každý může někoho šikanovat nebo být šikanován a může být velmi obtížné to jednoznačně zjistit. Zvláště zranitelná skupina pracovníků v tomto ohledu jsou lidé nějak znevýhodnění, například pohlavím, nízkým příjmem, chudobou, typem sexuality, rasou, národností, věkem, nebo i pracovníci trpící duševními problémy. Zranitelní jsou i ti pracovníci, kteří mají pracovní smlouvu na dobu určitou nebo pracují pod agenturou. Snažte se jako zaměstnanci nikdy se nepřipojit k šikaně v žádné její formě. Podporujte pracovníky, kteří se stali obětí šikany, neignorujte je a spolupracujte s kolegy na opatřeních proti šikaně a na jejich dodržování.

Snažte se zlepšovat svoji tělesnou kondici a pečovat o svůj dobrý stav

Zlepšováním svého fyzického zdraví si upevníte i zdraví duševní. První věc, kterou můžete udělat, je „být aktivní“ v práci. Pravidelné každodenní cvičení může posílit vaši sebedůvěru a sebeúctu, zlepšit vám spánek i celkovou výkonnost. Podívejte se na svůj pracovní den a naplánujte si vhodná místa pro krátké tělesné aktivity.

Můžete například:

- chodit pěšky celou cestu do práce nebo alespoň její část;

jezdit do práce na kole;
nejezdit výtahem, ale chodit po schodech;
trávit polední přestávku procházkou;
udělat si čas na nějakou aktivitu před prací
nebo po ní – co takhle zajít si třeba s kolegy
do tělocvičny, dělat nějaký sport nebo zapojit
se do skupiny, která provozuje nějakou další
činnost?

Existuje také souvislost mezi způsobem stravování a duševním zdravím. Když budete jíst zdravou a vyváženou stravu, může se vám zlepšit i celková nálada, dokážete se lépe soustředit a lépe chránit před pocity úzkosti a deprese. Když v práci vůbec nejíte normální jídla, ale jíte v běhu a spoléháte se na sladké přesnídávky a nápoje s vysokým obsahem kofeinu, můžete si tím způsobit potíže. Proto se snažte zachovávat následující zásady:

- dodržujte příslušné přestávky v práci;
- odpočívejte a pomáhejte svému zaživacímu procesu nějakou nepřilíš namáhavou činností po jídle;
- pijte rozumně – hlavně vodu.

Často pijeme alkohol, abychom si vylepšili náladu nebo zvládli strach nebo pocity osamělosti, ale příliš mnoho alkoholu tělu škodí a vyvolává problémy také v oblasti duševního zdraví.



3. Zvládání stresu

Je důležité pracovat v souladu se životem. To také znamená zvládat stres při práci. Stres je „nepříznivá reakce, k níž dochází u lidí, na které je vyvíjen nadměrný tlak nebo kteří jsou vystaveni jiným náročným požadavkům.“ (Zdroj: Úřad pro zdraví a bezpečnost, Spojené království)

Stres není sám o sobě nemocí, ale pokud trvá dlouho a ve velkém měřítku, může se vyvinout ve fyzickou nebo duševní chorobu. Práce většinou lidem prospívá, pokud je dobře naplánovaná, může ale také na člověka vyvíjet značný tlak. Takový tlak může však být kladným a motivačním faktorem, pomáhá nám dosahovat našich cílů a zlepšit výkon. Stres je přirozenou reakcí, když se takový tlak zvětší nad přijatelnou míru. Stresem vyvolaným prací může trpět každý, nezávisle na tom, co vlastně dělá.

Jste ve stresu?

Stres vyvolává celou řadu příznaků a symptomů, neuvádíme zde vyčerpávající seznam všech známek stresu, ale pokud máte pocit, že vaše postoje nebo chování se mění v důsledku situace v práci nebo doma, může to ukazovat na stres a měli byste se poradit se svým obvodním lékařem.

Pokud jde o vaše chování, můžete zjistit, že:

- máte problémy se spánkem,
- měníte své stravovací návyky,
- více kouříte nebo pijete,
- vyhýbáte se přátelům nebo rodině,
- máte sexuální problémy.

V duševní oblasti možná:

- jste nerozhodnější než dříve,
- hůře se soustředujete,
- trpíte ztrátou paměti,
- máte pocit vlastní nedostatečnosti,
- méně si vážíte sami sebe.

Mezi fyzické příznaky patří:

- únava,
- špatné zažívání, nevolnosti
- bolesti hlavy,
- svalové bolesti,
- bušení srdce.

Po emocionální stránce máte tendence:

- být podrážděný a snadno se rozčillíte,
- cítíte úzkost,
- cítíte se otupělí,
- jste přecitlivělí, vyčerpání a apatičtí.

Pokud se domníváte, že nějakým duševním problémem trpíte nebo máte výše uvedené příznaky, doporučujeme vám poradit se se specialistou nebo s obvodním lékařem. Dobré je také promluvit si se svým vedoucím, personálním oddělením nebo s odborníkem na pracovní lékařství. Je důležité začít se zabývat svými duševními problémy brzy a něco s nimi začít dělat. Projděte si svůj způsob života, zda nezjistíte určité faktory, které by k vašemu stavu mohly přispívat. Může to být vyvoláno i tím, že máte více zaměstnání najednou nebo že si berete práci domů. Prohlédněte si kapitolu 5 našeho Průvodce, najdete tam návrhy k možnému zlepšení situace.



4. Podpora kolegů, kteří mají problémy s duševním zdravím

Přestože jste podnikli opatření na podporu duševního zdraví a zvládání stresu, někteří lidé stále trpí určitými duševními problémy. Duševní problémy jsou běžné a může je zažít každý. Například každý rok trpí 10 % zaměstnanců nějakou depresí. Existují různé typy deprese, které se liší od pocitů, když je člověk prostě smutný nebo nemá náladu. Takový pracovník může mít pocit stálé únavy, negativismu, úzkosti, bezmoci, zbytečnosti a potíže se soustředěním nebo schopností dobře pracovat. Někdy existuje i přímá příčina takového duševního problému – nějaká životní událost, problémy ve vztazích, obavy z finanční situace nebo nezaměstnanosti. Příčinou mohou být i problémy přímo na pracovišti, například příliš vysoké pracovní zatížení, nedostatek podpory nebo konflikty s kolegy nebo vedoucími. Někdy neexistuje žádný jednoznačný důvod. S určitou pomocí se však většina lidí dokáže z toho dostat.

Neváhejte s vyhledáním podpory

Často je obtížné uznat, že vlastně potřebujete pomoc. Každý má občas pocity stresu, deprese nebo úzkosti, ale pokud to trvá příliš dlouho (dejme tomu asi čtrnáct dní), vyvolává to u vás problémy s jídlem, spánkem nebo prací, zhoršuje to kvalitu vašich mezilidských vztahů nebo snad máte tendence k sebepoškození, je nejvyšší čas začít hledat pomoc. Většinou je dobré ihned se obrátit na nějaké zdravotnické zařízení nebo na svého zaměstnavatele. Problémy s vysokou pracovní zátěží, nedostatečná podpora nebo špatné vztahy se spolupracovníky mohou zhoršovat vaše duševní zdraví a váš zaměstnavatel má povinnost zasáhnout. Může přehodnotit vaše pracovní povinnosti nebo posoudit některé konkrétní problémy, ale nemůže to udělat, pokud mu o tom neřeknete.

Pomáhejte svým kolegům

Můžete svým kolegům pomoci, pokud je vyslechnete, když se chtějí svěřit se svými psychickými problémy. Je neobyčejně důležité zajistit, aby ten, kdo má nějaké problémy tohoto typu, dostal dostatek příležitostí účastnit se i nadále běžného společenského života. Buďte v kontaktu i s lidmi, kteří jsou po určitou dobu v práci nepřítomni.

Buďte informovaní

Existuje celá řada kurzů a pracovních setkání na téma duševního zdraví, kde se můžete dozvědět o této problematice více. A existuje mnoho místních linek důvěry, kde lze žádat o pomoc, radu i podporu, včetně těch, které uvádíme níže v textu.



Stop obezitě (snižování nadváhy a zdravý životní styl)

www.stob.cz

Práce a vztahy (pomoc lidem s problémy na pracovišti)

www.workrelations.eu

Psychoterapie (psychoterapeutická pomoc, seznam psychoterapeutů)

www.psychoterapie.cz

Zdraví 21 (aktivní zdraví, práce a zdraví, prevence nemocí)

www.zdravi21.cz

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví

www.cmhcd.cz

Změna – Stopstigma (projekt zaměřený proti předsudkům a diskriminaci psychiatrického onemocnění)

www.stopstigmapsychiatrie.cz

Česká společnost pro duševní zdraví (psychosociální poradenství)

www.csdz.cz





5. Co můžete na pracovišti podniknout ke zlepšení duševního zdraví

Co si myslíte a jak se cítíte v práci závisí na tom, zda je tam vhodné prostředí, které podporuje vaši psychiku a snižuje stres.

Pracovní požadavky

Mezi nejdůležitější příčiny stresu v práci patří časový tlak (časová tíseň), nadměrná pracovní zátěž a nedostatek pracovníků, což vše přispívá ke zvýšeným požadavkům na pracovníky. Spolu se svými kolegy, podnikovou radou, pracovníkem BOZP (bezpečnost a ochrana zdraví při práci) nebo vedoucím úseku promyslete následující aspekty:

- Množství a složitost práce. Zvládnete to? Máte správné vybavení a dostatek času na provedení takové práce?
- Realistické cíle. Jsou vaše individuální cíle i cíle oddělení realistické a lze je splnit? Žádejte o pravidelné prověřování těchto cílů.
- Pracovní prostředí. Pokud máte nějaké problémy s hlukem, větráním, vlhkostí nebo teplotou na pracovišti, projednejte to a snažte se to zlepšit.
- Vaše odměna. Je to významný faktor v případě, když máte pocit, že nejste dostatečně odměňováni za práci, kterou děláte, nejen pokud jde o plat, ale i o jiné zaměstnanecké výhody, uznání nebo perspektivu dalšího povýšení.
- Pracovní doba. Měli byste si důsledně a co nejdříve vybírat náhradní volno (odpočinek) za své přesčasy. Vždy dodržujte pracovní přestávky a vybírejte si dovolenou.

Možnost ovlivňovat svou práci

Jestliže budete mít větší kontrolu nad tím, co děláte, a budete se snažit mít vliv i na své pracoviště, pomůže to i ke snížení stresu. Proberte se svými kolegy, podnikovou radou, pracovníkem BOZP (bezpečnost a ochrana zdraví při práci) nebo vedoucím úseku možnosti, které máte k dispozici v následujících oblastech:

- větší rozmanitost úkolů, které plníte v práci,
- vaše připomínky k tomu, co děláte (máte takovou možnost?),
- vaše připomínky k naplánování svého pracov-

ního dne (máte takovou možnost?),

- určitá možnost rozhodování o svém pracovním prostředí, například kde sedíte, nebo co si můžete umístit kolem sebe,
- lepší rovnováha mezi prací a soukromým životem. To znamená, zda máte určitou kontrolu nad tím, kdy, kde a jak pracujete, aby vám to nenarušovalo normální život. Pokud máte pocit, že máte problémy s udržováním vyváženosti mezi prací a soukromým životem, zjistěte, jak by to šlo napravit.

Pracovní role

Vaše role a zodpovědnost v práci musejí být jasně definovány.

- Přesvědčte se, že máte aktualizovaný a jasný popis své práce, který jednoznačně definuje to, co děláte.
- Pokud jste podřízeni více než jednomu úsekovému vedoucímu, zjistěte si, zda celkové požadavky na váš pracovní čas jsou na rozumné úrovni.
- Ověřte si, zda máte dostatečnou kvalifikaci a zaškolení na to, abyste mohli účinně plnit svou pracovní roli.

Organizační změny

Větší výskyt psychických chorob je spojen i s organizačními změnami a s nejistotou o dalším zaměstnání. Některé organizační změny jsou nevyhnutelné, ale může v takovém případě velmi záležet i na způsobu jejich realizace, poskytování správných informací a na tom, zda i vy můžete do celé záležitosti mluvit. Pokud se vám zdá, že nemáte dost přesných a aktuálních informací o připravovaných změnách, požádejte o tyto informace. Sejděte se s kolegy a zformulujte dotazy, které máte na připravované změny, a vystupte s nimi na schůzích kolektivu, skupinových setkáních nebo na plenárních zasedáních.

Vztahy a podpora v práci

Pokud máte vstřícné pracovní prostředí a dobré pracovní vztahy, bude pro vás snazší udržet si dobrý duševní stav. Je dobré, když můžete věřit druhým, být k nim otevřený/a a cítit, že si vás váží, být schopen/schopna identifikovat případné

problémy a požádat o pomoc. Jestliže to budete považovat za nutné:

- požádejte o podporu, kterou vám firma může poskytnout, například o návštěvu oddělení pracovního lékařství, o případné konzultace, účast v Programu pomoci zaměstnancům, krátkou terapii nebo kontrolu svého zdravotního stavu;
- poraďte se se svým úsekovým vedoucím, podnikovou radou, pracovníky z BOZP nebo personálního oddělení o případných „rozumných opatřeních“, například zkrácení pracovní doby, udělení pracovního volna na návštěvu některé poradny nebo jiného zdravotního střediska, častější kontrolu vedoucího, změnu své pracovní role, možnosti pracovat po určitou dobu doma, postupném nástupu do práce po delší absenci způsobené nemocí.



práce v souladu se životem

Evropa v pohybu



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



www.enwhp.org

Evropská síť pro podporu zdravého prostředí na pracovišti (ENWHP) byla založena v roce 1996 celou řadou organizací v oblasti zdravotnictví a bezpečnosti práce. Dnes již 31 členských zemí se shodují na stanovisku definovaném jako „Zdraví zaměstnanci ve zdravých podnicích“. V rámci probíhající spolupráce ENWHP vypracovala jednotná kritéria kvality a šíří příklady dobré praxe, aby posílila význam zdraví na pracovišti.

Sekretariát ENWHP a koordinační skupina pro kampaň „Evropa v pohybu“ má základnu v BKK Bundesverband v německém Essenu.

Kampaň „Duševní zdraví a pohoda na pracovišti“ je spolufinancována Evropskou komisí na základě programu ochrany veřejného zdraví na léta 2003 až 2008.