

Mentalno zdravlje na poslu



Josipa Kuretić
stručni suradnik psiholog
josipa.kuretic@rivrtici.hr
Dječji vrtić Rijeka – CPO Turnić

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

Dana 10. listopada obilježava se svjetski dan mentalnog zdravlja. Cilj je podizati svijest o važnosti mentalnog zdravlja i podržati mentalno zdravlje. Ove godine tema svjetskog dana mentalnog zdravlja je mentalno zdravlje na poslu. Ova brošura ima za cilj informirati o izazovima mentalnog zdravlja na poslu i ponuditi nekoliko strategija za održavanje mentalnog zdravlja.



Mentalno zdravlje i posao

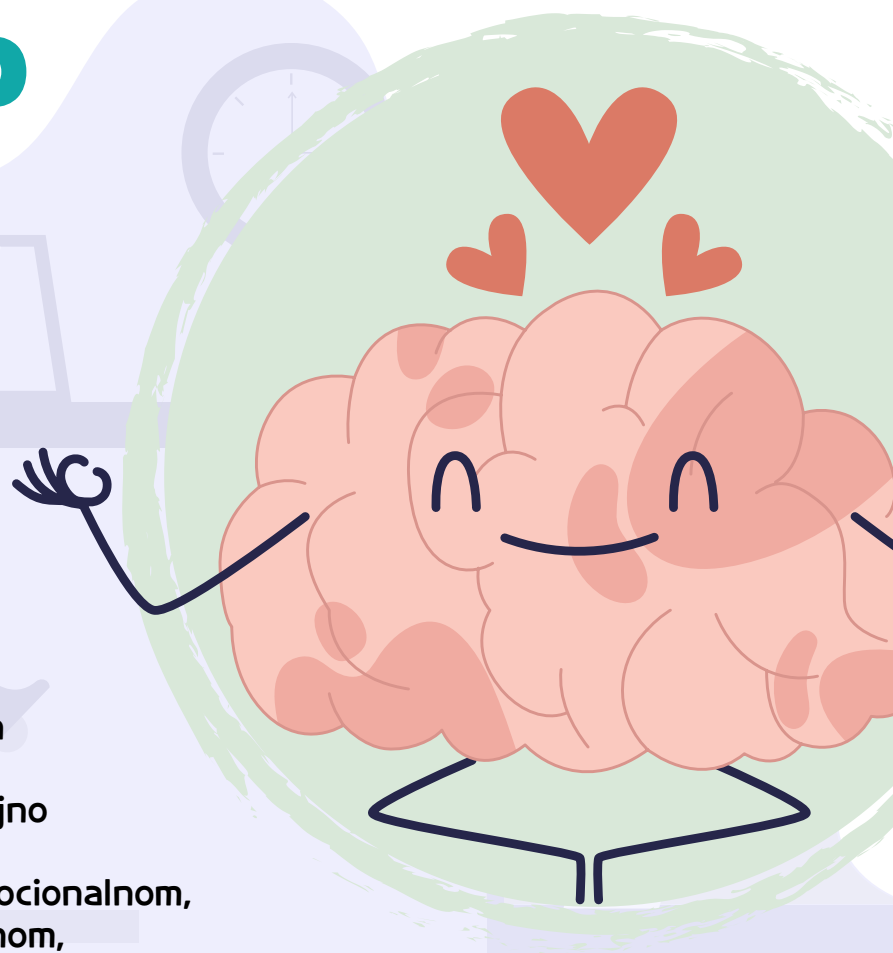
Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi sa životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno i sposoban je pridonositi zajednici u kojoj živi. Mentalno zdravlje je značajno povezano s našim subjektivnim osjećajem dobrobiti - našom emocionalnom, psihološkom, socijalnom, duhovnom, ali i tjelesnom dobrobiti i dio je općega zdravlja.

Mentalno zdravlje povezano je s poslom. Podržavajuće i sigurno radno okruženje doprinosi mentalnom zdravlju osiguravajući svrhovitost i stabilnost, a nepovoljno radno okruženje može naštetiti mentalnom zdravlju smanjujući zadovoljstvo životom.

Osim kao način zarade, posao pruža strukturirane rutine, pozitivne međuljudske odnose, mogućnost razvoja različitih vještina, daje osjećaj smisla i postignuća. Posao oblikuje naš doživljaj sebe, podržava ili umanjuje naš osjećaj samopoštovanja.

Nije moguće savršeno razdvojiti naša osobna iskustva i emocije i ne dozvoliti osobnim krizama da utječu na naš rad, kao što nije moguće ni spriječiti utjecaj izazova na poslu na naš privatni život. Posao i privatni život utječu jedan na drugi - svoja osobna iskustva nosimo sa sobom na posao, a poslovna iskustva nosimo sa sobom kući.

Zadovoljstvo životom i zadovoljstvo poslom su pozitivno i recipročno povezani. Prema prelijevajućem (spillover) modelu veze između zadovoljstva poslom i zadovoljstva životom, domena posla prelijeva se u ostale aspekte života. Osobe koje su zadovoljne s poslom, zadovoljnije su



i s drugim specifičnim domenama života i općenito sa životom. Budući da je posao važan (nekima čak i centralan) dio života, ova korelacija je razumljiva - iskustva na poslu prelijevaju se na životna iskustva.

Prema samoprocjenama radnika na različitim radnim mjestima čak 45% radnika procjenjuje da su na poslu izloženi rizičnim faktorima koji utječu na njihovo mentalno zdravlje. 27% radnika izjavljuje da doživljavaju stres, anksioznost ili depresiju koju izaziva ili pospješuje posao. 25% radnika izjavljuje da su doživjeli neke od problema mentalnog zdravlja. Istraživanja pokazuju da su najvišem profesionalnom stresu izloženi on zaposlenici čiji poslovi uz svakodnevnu čestu interpersonalnu interakciju uključuju i visoku razinu odgovornosti - a upravo to karakterizira posao odgojno-obrazovnog djelatnika. 2005. godine u istraživanju stresa odgajatelja našeg vrtića, samo 6% odgajateljica smatralo je da njihov posao uopće nije stresan ili je malo stresan. 42% odgajateljica doživljavalo je svoj posao vrlo stresnim.

"Djeci nije dovoljno da budemo dobri prema njima, već očekuju da i mi sami budemo dobro, da se dobro osjećamo, da smo zadovoljni ili da radimo na tome, drugim riječima da se brinemo o sebi i svojim potrebama."

iz Godine prve zašto su važne



Izazovi mentalnom zdravlju odgojno-obrazovnih djelatnika

Izazovi u radu
s djecom

Zahtjevi
organizacije

Širok
opseg posla

Nedostatno
usavršavanje

Osjećaj
odgovornosti
i ranjivosti

Zahtjevni
roditelji

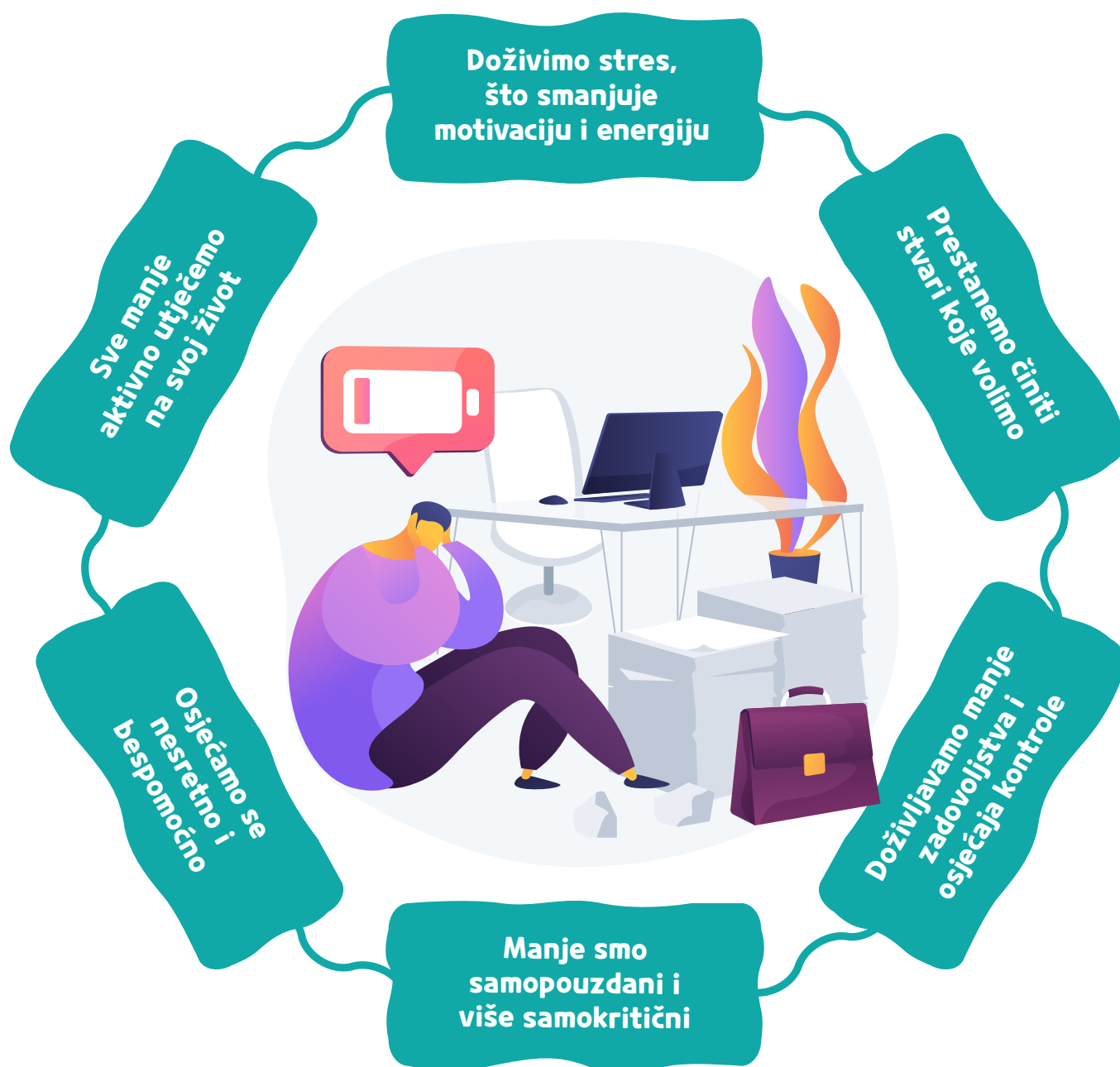
Veliki dnevni
broj interakcija

Briga
o sebi



Sindrom sagorijevanja

Sindrom sagorijevanja na poslu poznatiji kao burnout je psihološko stanje koje nastaje kao posljedica dugotrajnog stresa, prevelike količine posla, male kontrole nad poslovnim zadacima, nepravednosti, manjka socijalne podrške i resursa na poslu, konflikta između osobnih vrijednosti i vrijednosti organizacije i/ili nedovoljne nagrade za obavljen rad. Entuzijizam za posao se gasi i pretvara u preplavljujuću iscrpljenost, osjećaj nedostatka energije i motivacije potrebne za suočavanje s radnim danom i izazovima koje donosi, osjećaj cinizma i mentalno udaljavanje od posla, negativan stav prema poslu, radnim zadacima i kolegama, smanjeno ulaganje truda i posljedično tome osjećaj neadekvatnosti i smanjena profesionalna učinkovitost. Međutim, sve ove neugodne misli i emocije mogu se prenijeti i na privatni život.



Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu

Procjenjujući koliko se ove tvrdnje odnose na tebe, možeš utvrditi stupanj svoje izloženosti profesionalnom stresu i sagorijevanju na poslu. Pažljivo pročitaj sve tvrdnje i zaokruži broj čije te značenje najbolje opisuje.



	Rijetko	Ponekad	Uvijek
1. Osjećam neprijateljstvo i srdžbu na poslu.	1	2	3
2. Primjećujem da se povlačim od suradnika.	1	2	3
3. Doživljam kao prisilu sve što se od mene traži da učinim.	1	2	3
4. Neosjetljiva sam i bez suosjećanja prema korisnicima i suradnicima.	1	2	3
5. Posao mi je dosadan, zamoran i rutinski.	1	2	3
6. Mislim negativno o poslu i usmjeravam se na njegove loše strane.	1	2	3
7. Osjećam da postizem manje nego ikada prije.	1	2	3
8. Imam teškoća u organiziranju svog posla i vremena.	1	2	3
9. Razdražljivija sam nego ikada prije.	1	2	3
10. Osjećam se nemoćnom promijeniti nešto na poslu.	1	2	3
11. Frustracije izazvane poslom unosim i u privatni život.	1	2	3
12. Više nego ikada svjesno izbjegavam osobne kontakte.	1	2	3

13. Pitam se je li moj posao prikladan za mene.	1	2	3
14. O svom poslu mislim negativno čak i navečer prije spavanja.	1	2	3
15. Radnom danu pristupam s mišlju: "Hoću li izdržati još jedan dan"	1	2	3
16. Čini mi se da nikog na poslu nije briga za ono što radim.	1	2	3
17. Provodim više vremena izbjegavajući posao nego radeći.	1	2	3
18. Na poslu se osjećam umorno, čak i kad se dobro naspavam.	1	2	3

Zbroji sve procjene. Ukupan zbroj ukazuje na tvoj stupanj izloženosti profesionalnom stresu i sagorijevanja na poslu:

- » Bez sagorijevanja (18–25)
- » Prvi/posebni znaci upozorenja (26–33)
- » **Ozbiljno sagorijevanje** (34–54)



Kako održati mentalno zdravlje

Cilj je prekinuti krug stresa i zamijeniti ga brigom o sebi. Prvi korak uvijek je osvijestiti kako se osjećamo, tražiti i prepoznati znakove koje nam šalje vlastito tijelo. Sljedeći korak je poduzeti nešto - promijeniti navike, uzeti vrijeme za sebe, pronaći načine brige o vlastitom mentalnom zdravlju. Kad je potrebno, ovaj korak uključuje i traženje podrške okoline i/ili traženje stručne pomoći. Krug se uspješno zatvara kada se aktivnosti brige o sebi integriraju u svakodnevnu rutinu.



Za očuvanje mentalnoga zdravlja važno je ulaganje u emocionalnu (osjećaji), psihološku (pozitivno funkcioniranje), društvenu (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu (tjelesno zdravlje) i duhovnu dobrobit (smisao života). Uspješni načini jačanja mentalnog zdravlja i dobrobiti obuhvaćaju socijalnu uključenost, pozitivne emocije i smisao.

Kako održati mentalno zdravlje na poslu



USMJERI SE ONO ŠTO DAJE SMISAO

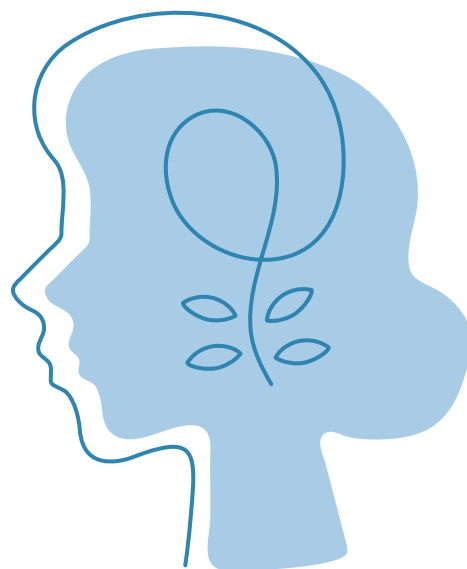
Biti odgojno-obrazovni djelatnik zaista mora biti poziv. Radi se o izuzetno odgovornom poslu na kojemu imamo priliku pomoći djetetu da ostvari sve svoje potencijale i pružiti podršku roditeljima u ostvarivanju njihove roditeljske uloge.

Istraži što te u tvom poslu najviše ispunjava? U čemu si uspješna? Koje su tvoje jake strane? Koji su tvoji specifični interesi? Što ti je najvažnije? Pokušaj kreirati što više prilika da se baviš upravo onime što voliš, što ti je bitno, u čemu si efikasna i što te ispunjava.

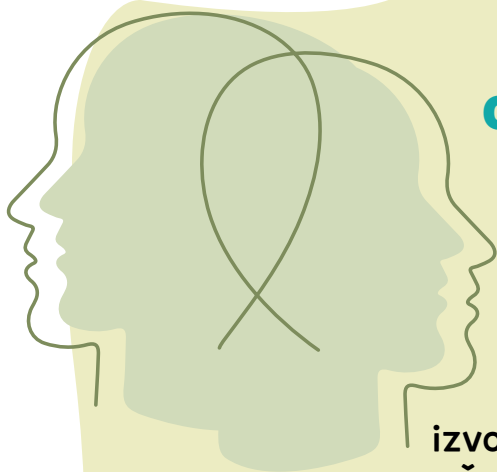
Prisjeti se pozitivnog utjecaja koji si imala na samo jedan dječji život. Ovaj trag koji ostavljamo u dječjim životima i životima njihovih obitelji najbolji je motivator i izvor snage za dalje.

USMJERI SE NA POZITIVNO

Evolucijski smo predodređeni pamti neugodna iskustva jer nam ona služe kao upozorenje za budućnost. Često i katastrofiramo i kažemo "imala sam loš dan" iako smo doživjeli i ugodnih iskustava, ali smo skloni zamrljati dan jednim neugodnim iskustvom. Svaki se dan sastoji od mnogo malih i velikih ugodnih, neugodnih i neutralnih iskustava. Ako se usmjerimo na pozitivno iskustvo i ostanemo u njemu veća je vjerojatnost da ćemo njime obojiti ostatak dana. Prepoznavanje ovih ugodnih iskustava čini naš život bogatijim.



Svjesno odluči prepoznati svako ugodno iskustvo koje ti se danas dogodi. To će biti mnogo malih stvari - osmijeh djeteta, mali pomak ili napredak u djetetovom razvoju, dijeljenje trenutka s kolegicom. Ostani svjesno u svakom od tih ugodnih trenutaka.



OKRUŽI SE POZITIVNIM OSOBAMA

Jako veliku ulogu u zadovoljstvu poslom imaju osobe s kojima radimo. Osobe koje imaju negativan ili ciničan stav prema poslu iscrpljuju i demotiviraju. Što je najgore, taj se loš stav i emocije lako prošire na druge. Ovi negativni odnosi izvor su stresa. Negativne emocije sužavaju naše vidike i potiču reakciju izbjegavanja.

Pozitivne socijalne interakcije i radni odnosi osnažuju i potiču aktivaciju, proširuju vidike, ohrabruju, potiču ostvarivanje ciljeva i time podržavaju naše mentalno zdravlje.

Okruži se osobama koje ti pomažu napuniti baterije i koje šire pozitivu. To su osobe koje su optimistične, u svemu nalaze pozitivnu i/ili humorističnu stranu situacije, vide izazove i prilike za učenje umjesto problema, iskazuju vjeru u tvoju sposobnost nošenja s izazovima i postizanja zadanih ciljeva. Ove će te osobe saslušati i pomoći ti pronaći smisao i motivaciju.

POMIRI SE S ONIME ŠTO NE MOŽEŠ PROMIJENITI

Kada govorimo o izvorima stresa, možemo ih podijeliti na one koji su izvan naše kontrole i na one na koje možemo djelovati. Izvorce stresa izvan naše kontrole ne možemo mijenjati i na njih ne možemo utjecati. Ako se usmjerimo isključivo na njih, pojavit će se osjećaj bespomoćnosti i bezizlaznosti, smanjiti optimizam i nada, smanjiti osjećaj učinkovitosti i vjera u naše sposobnosti.

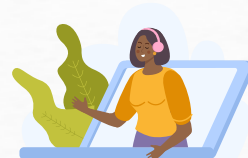
Usmjeri se na ono što možeš kontrolirati i mijenjati - prvenstveno na svoje ponašanje. Napravi plan i realiziraj ga.



Kako održati mentalno zdravlje izvan posla



*Tri elementa sreće:
nešto što možemo raditi,
osoba koju volimo
i nešto čemu se možemo radovati"*



– Iz Prerano stari, prekasno mudri Gordona Livingstona

5

**JE VELIKIH
FAKTORA
ISPUNJENOG
ŽIVOTA**

Postići uspjeh pa makar i u malim stvarima

Započeti nešto što smo odgađali,
završiti nešto što se otegnulo,
izložiti se, suočiti se s nekim
izazovom i biti ponosan na sebe.

Doživljavati ugodne emocije

Baviti se aktivnostima
ili hobijima koji nas
vesele, koji nam
izazivaju zadovoljstvo
i druge ugodne
emocije.

Biti aktivan

Aktivno se baviti nečime
što nas zanima i što će
zaokupiti naše vrijeme,
pažnju, misaone procese,
fizički i psihički nas
aktivirati.

Inicirati i negovati odnose s ljudima koji su nam bitni

Kvalitetno zajednički
provoditi vrijeme.

Pronaći smisao

Baviti se nečime što
našem životu daje
smisao i što je u skladu
s našim vrijednostima,
ciljevima i planovima,
nečim što je vrijedno
našeg truda.

Pokušaj učestalo za sebe napraviti plan za sutrašnji ispunjen dan. Pokušaj pokriti svih 5 područja realnim aktivnostima koje ćeš sutradan moći realizirati.

Kojom ćeš se aktivnosti baviti koja ti izaziva ugodne emocije? S kojom ćeš osobom koja ti je bitna i na koji način kvalitetno provesti vrijeme? Na koji način ćeš brinuti o svojem tijelu? Koji ćeš si cilj postaviti i realizirati da doživiš postignuće i uspjeh? Što ćeš učiniti za svoj profesionalni rast?

Jako zahtjevno izgleda postavljeno na ovaj način pronaći svaki dan toliko vremena za sebe. Sigurno se pitaš kada? Kako? Nije toliko izazovno koliko se na prvu čini.

Ako npr. dogovorimo kavu s jednom osobom koju volimo negovati ćemo s njom odnos, razgovor i druženje omogućit će nam da doživimo ugodne emocije. Ako na sastanak prošetamo umjesto da odemo autom, napraviti ćemo nešto i za svoje fizičko zdravlje. Ako raspravimo o nekoj zahtjevnoj profesionalnoj situaciji, ta osoba nam može pomoći da s druge strane sagledamo tu situaciju i pomoći nam pronaći moguće rješenje. Ako tako postavimo ovaj plan i realiziramo ga - ostvarili smo i nekoliko osobnih i profesionalnih postignuća.

Plan za sutrašnji ispunjen dan

profesionalni rast

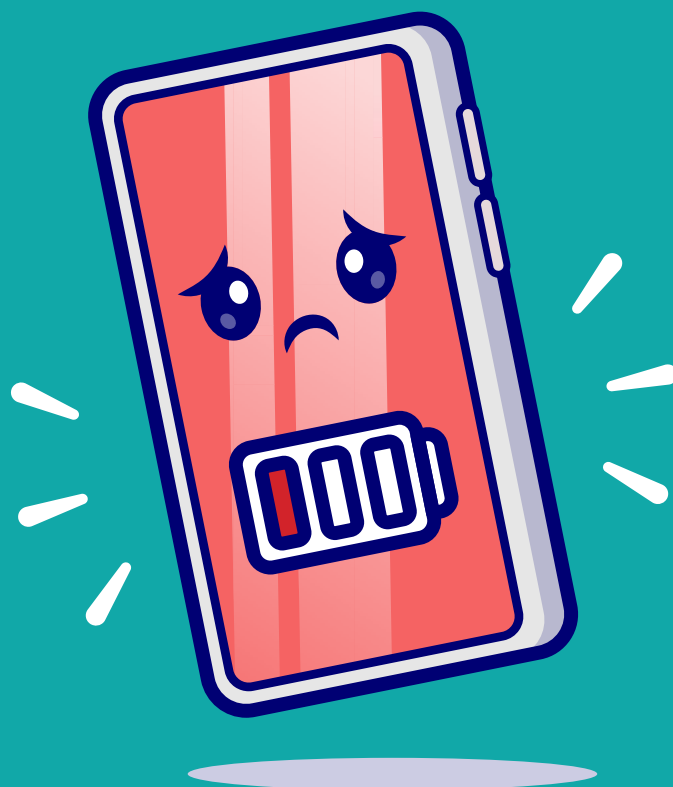
postignuće

ugodne emocije

**njegovanje
odnosa**

briga o tijelu

**Ne bi
dozvolili
da se
ovo desi
telefonu**



**Ne
dozvoli
da se
ovo desi
tebi**

BRIGA O SEBI JE PRIORITET!