



Единый день здоровья

10 октября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день психического здоровья

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

Нарушения психического здоровья приводят к снижению производительности труда, увеличению частоты прогулов и текучести кадров.

Каждый год депрессия и тревожные расстройства становятся причиной утраты примерно 12 млрд дней работы, порождая значительные издержки для общества и экономики.

Государственные органы, работодатели и представительные организации должны совместными усилиями выработать политику, направленную на предупреждение рисков для психического здоровья, укрепление благополучия и формирование благоприятных условий на рабочем месте, позволяющих уделять первоочередное внимание психическому здоровью работников.

Психическое здоровье – это одно из фундаментальных прав каждого человека.

Психическое здоровье зависит не столько от событий, происходящих в жизни человека, сколько от его реакции на них.

В этом году по случаю Всемирного дня психического здоровья ВОЗ и ее партнеры обращают внимание на неразрывную взаимосвязь между психическим здоровьем и трудовой деятельностью. Тема дня 2024 г. **"Психическое здоровье на рабочем месте"**.

Безопасные и здоровые условия труда могут служить фактором защиты от нарушений психического здоровья. Неблагоприятная обстановка на рабочем месте, в том числе стигматизация, дискриминация, а также преследования и другие угрозы и опасные производственные факторы могут созда-

вать значительный риск для работников, негативно влияя на их психическое здоровье, общее качество жизни и, в конечном счете, на их трудоспособность и производительность. Поскольку работающее население составляет 60% жителей планеты, необходимо как можно быстрее принять меры к тому, чтобы условия труда помогали предотвращать риски для психического здоровья, способствуя его защите и укреплению.

Укрепление психического здоровья на рабочем месте – общая задача государственных органов, работодателей, организаций, представляющих интересы работников и работодателей, а также других сторон, заинтересованных в обеспечении

безопасности и гигиены труда. Меры по защите психического здоровья работников должны приниматься при конструктивном участии самих работников и их представителей, а также лиц, имеющих опыт жизни с психическими расстройствами. Мобилизуя усилия и ресурсы для внедрения научно обоснованных подходов и мероприятий на рабочем месте, мы сможем дать каждому человеку шанс добиться успеха на работе и в жизни. Для построения более здорового будущего нам необходимо действовать уже сейчас.



Меры поддержания психического здоровья на рабочем месте

К сведению:

Психическое здоровье и трудовая деятельность тесно связаны между собой. Комфортная обстановка на рабочем месте помогает сохранить психическое здоровье, давая человеку ощущение цели и порождая чувство стабильности. С другой стороны, неблагоприятные условия труда могут наносить вред душевному благополучию, снижая удовлетворенность работой и производительность.

Для поддержания психического здоровья и удовлетворенности сотрудников могут быть полезны следующие меры:

предоставление свободы действий и принятия решений;

разумная и реалистичная организация рабочей нагрузки;

уважительное сотрудничество – как между коллегами, так и с руководителями;

обсуждение и решение конфликтов;

разумное рабочее время, которое позволяет сохранять баланс между работой и личной жизнью;

обеспечение гарантии занятости – насколько это возможно;

предоставление возможностей для повышения квалификации.

Внедрение этих мер во многом зависит от работодателей. Однако сотрудники также могут обсуждать эти меры, предлагать их или высказывать пожелания руководителям, например, желание повы-

сить квалификацию или работать с более гибким графиком.

Психические заболевания влияют на все сферы жизни. Психическое здоровье при этом является важным фактором для счастливой жизни: как личной, так и профессиональной. Поэтому вопросы психического здоровья важны не только для отдельных людей, но и для компаний и общества в целом.