

Психологічна підтримка на робочому місці

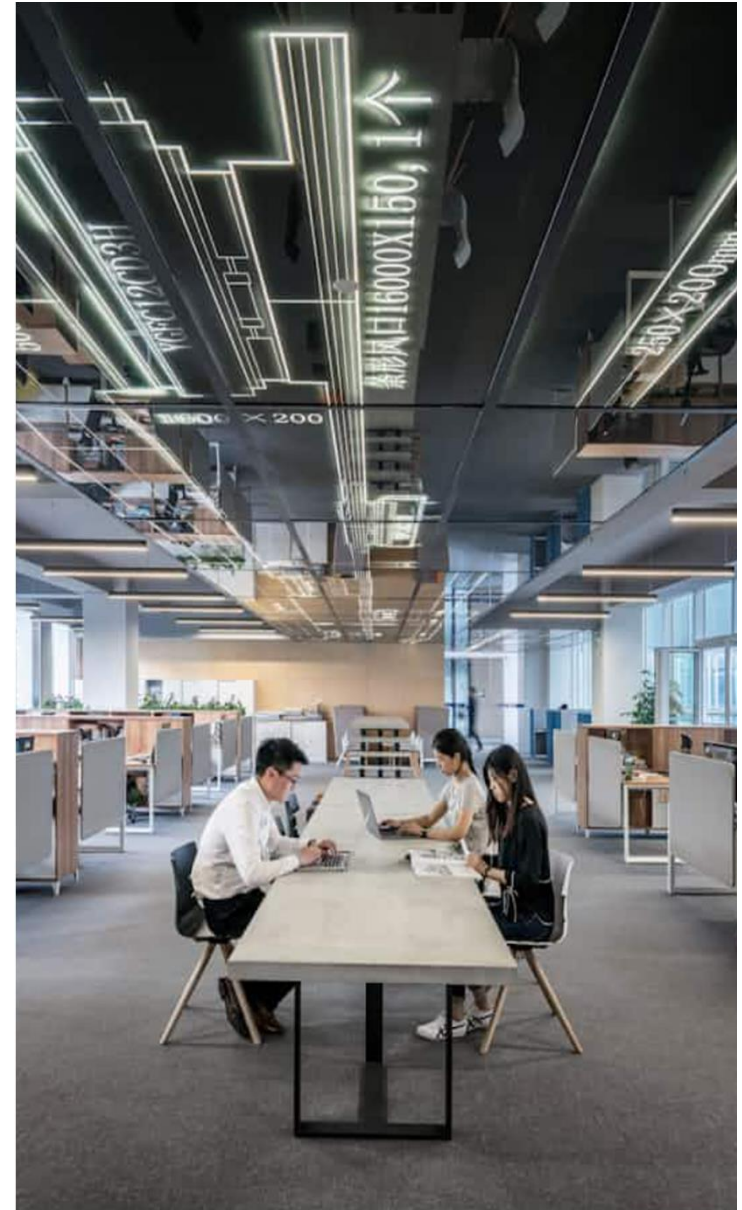
Психічне здоров'я впливає на продуктивність та загальне благополуччя працівників.

40% працівників відчувають стрес на роботі, за даними МОЗ 2023 року.

Мета: дати інструменти для покращення психічного здоров'я на робочому місці.



Гайсинський районний суд Вінницької області



Що таке психічне здоров'я?

Визначення

Психічне здоров'я - це стан повного емоційного, психологічного, соціального благополуччя.

Компоненти

- Емоційний баланс
- Психологічна стійкість
- Соціальна адаптація

Баланс життя

Важливо зберігати гармонію між роботою та особистим життям.



Симптоми стресу на робочому місці

Постійний стан стресу призводить до низки функціональних симптомів. Вони можуть бути:

Фізичні симптоми

- Головний біль
- Постійна втома
- Проблеми зі сном

Емоційні симптоми

- Тривога і дратівливість
- Вигорання

Поведінкові симптоми

- Зниження продуктивності
- Конфлікти з колегами

Тривога – найхарактерніший емоційний стан, пов'язаний зі стресом.

Це негативний емоційний стан, який включає в себе відчуття нервозності, занепокоєння і побоювання.

Вплив тривалого стресу на здоров'я

Серцево-судинні захворювання

Ризик зростає до 50% через хронічний стрес.

Зниження імунітету

Стрес підвищує захворюваність і ослаблює захист організму.

Психічні розлади

Можливий розвиток депресії та тривожних розладів.





Стрес на робочому місці: статистика

Показник	Значення
Професійне вигорання, Україна	60% працівників (HeadHunter, 2024)
Економічні втрати від стресу	До 3.5% ВВП (OECD, 2022)



Цілі програми психосоціальної підтримки

- Визнати психосоціальні наслідки війни для людини і сфери праці.
- Посилити позиції роботодавця та профспілки як лідера, орієнтованого на добробут працівників.
- Сформувати психологічно безпечне середовище, де принцип конфіденційності й відсутність стигми та дискримінації має пріоритетне значення.
- Навчити працівників розпізнавати ознаки психологічних проблем для запобігання появі важких психічних і поведінкових наслідків.
- Навчити методів управління стресом та навичкам психологічного відновлення.
- Запобігти емоційному та професійному вигоранню.
- Навчити працівників навичок надання першої психологічної допомоги.
- Надати доступ до зовнішніх ресурсів фахової психологічної допомоги.
- Стати більш відкритими до розмов про ментальне здоров'я та ініціатив щодо психосоціальної підтримки на робочому місці.

Елементи програми підтримки

Профілактичні заходи
в межах політики:

Тренінги

Управління стресом та розвиток
емоційного інтелекту

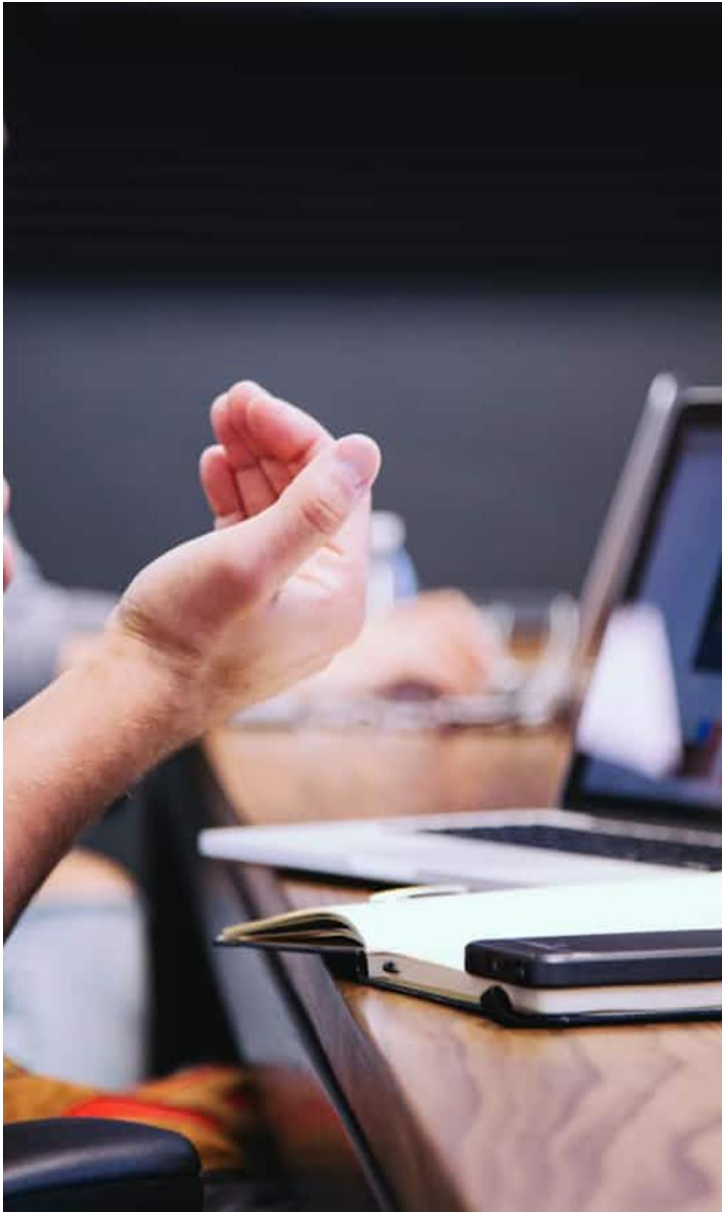
Регулярна та прозора система внутрішніх
комунікацій задля оцінювання першочергових
потреб співробітників та їх підтримки в
кризових умовах:

Психологічні консультації

Анонімні та конфіденційні сесії з
фахівцем

Баланс життя

Гнучкий графік та додаткові вихідні
для відновлення



Дякую за увагу!