



STRES I MENTALNO ZDRAVLJE NA RADNOM MJESTU



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
JAVNO ZDRAVSTVO

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Služba za medicinu rada i sporta,
prevenciju invalidnosti i psihosocijalne
rizike na radnom mjestu

POSAO I MENTALNO ZDRAVLJE

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, **mentalno zdravlje** je stanje dobrobiti u kojem pojedinac: ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i sposoban je dati svoj doprinos zajednici. Mentalno zdravlje je neizostavna komponenta zdravlja pojedinca, važna za optimalno funkcioniranje u svim aspektima života, uključujući i

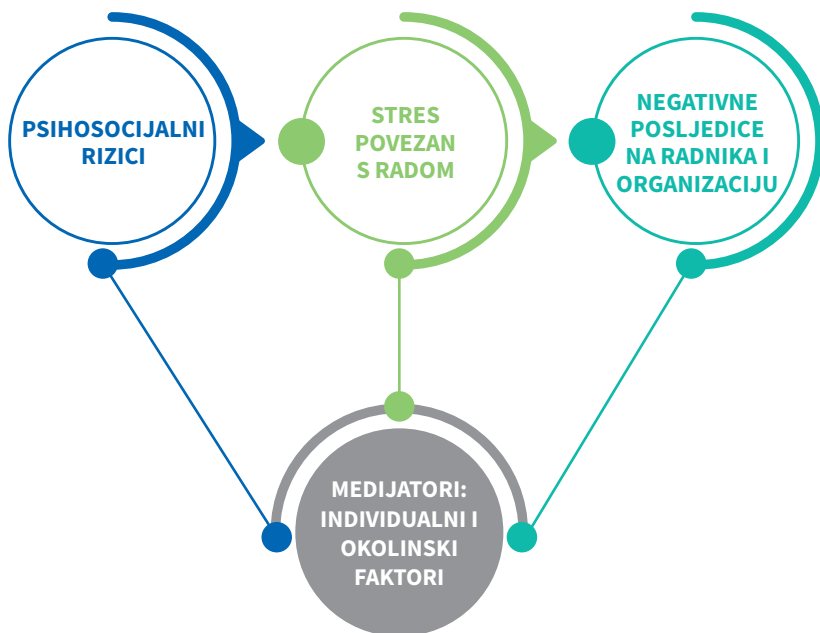
radno mjesto. **Posao** ima važnu ulogu u životu pojedinca i doprinosi njegovoj dobrobiti na mnogo načina: bitan je za razvoj identiteta i profesionalne uloge, omogućuje razvoj na osobnoj i profesionalnoj razini, daje vremensku strukturu u životu, doprinosi stvaranju socijalnih kontakata i socijalnoj uključenosti, pruža redovite prihode, status u društvu i osjećaj sigurnosti.



Radno okruženje važan je socijalni kontekst koji djeluje na zdravlje i dobrobit radnika. U radnom okruženju provodi se velik dio vremena gdje radnici mogu biti izloženi raznim utjecajima iz okoline koji mogu djelovati pozitivno ili negativno na njihovo mentalno i tjelesno zdravlje. Isto tako, mentalno zdravlje pojedinca djelovat će na sve aspekte njegovog funkcioniranja na radnom mjestu i izvan njega.

Problemi mentalnog zdravlja rezultat su složene interakcije bioloških, psiholoških, socijalnih i okolišnih čimbe-

nika. Odnos pojedinca i posla vrlo je dinamičan – čimbenici povezani s mentalnim zdravljem mogu dolaziti iz radnog okruženja, ali i izvan njega. Međutim ono što je značajno je upravo njihova interakcija. U toj složenoj interakciji, radno mjesto može biti čimbenik koji će pogoršati mentalno zdravlje radnika (ukoliko je radno okruženje negativno) ili će biti zaštitni faktor, nudeći uvjete za unaprjeđenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu i promovirajući optimalno mentalno funkcioniranje pojedinca.



POSAO I MENTALNO ZDRAVLJE

Loše psihosocijalno radno okruženje, odnosno izloženost radnika psihosocijalnim rizicima (psihofiziološkim naporima) na radnom mjestu može dovesti do doživljaja stresa povezanog s radom. Iz-

voru stresa na radnom mjestu su brojni, a mogu proizlaziti iz samog sadržaja posla, karakteristika radne organizacije ili socijalnog konteksta u kojem se rad odvija.

KARAKTERISTIKE RADNE ORGANIZACIJE

- sadržaj rada
- intenzitet rada
- radni raspored
- kontrola u radu
- radna uloga
- radni uvjeti

KARAKTERISTIKE RADNE ORGANIZACIJE

- organizacijska kultura
- komunikacija
- pravednost
- razvoj karijere
- sigurnost posla
- ravnoteža posao obitelj

KARAKTERISTIKE RADNE ORGANIZACIJE

- loši međuljudski odnosi
- nedostatak socijalne podrške
- sukobi na radnom mjestu

KARAKTERISTIKE RADNE ORGANIZACIJE

- uznemiravanje
- verbalno i fizičko nasilje
- diskriminacija
- seksualno uznemiravanje
- mobbing

Izloženost psihosocijalnim rizicima na radnom mjestu izaziva stresne reakcije i rezultira negativnim psihološkim, fizičkim i socijalnim ishodima za radnike, kao i negativnim organizacijskim ishodima. Suočeni sa zahtjevima situacija na

radnim mjestima koje nadmašuju njihove strategije suočavanja, radnici mogu doživljavati stresne reakcije na emocionalnoj, kognitivnoj, fizičkoj ili ponašajnoj razini.



EMOCIONALNE REAKCIJE

nemir, tjeskoba, razdražljivost, promjene raspoloženja

FIZIČKE REAKCIJE

glavobolja, žgaravica, bolovi u prsima, znojenje, tremor ruku, poteškoće sa spavanjem

KOGNITIVNE REAKCIJE

poteškoće u koncentraciji i pamćenju, neodlučnost, stalna zabrinutost

PONAŠAJNE REAKCIJE

promjene apetita, povećana konzumacija kave, duhana, alkohola i opojnih sredstava

Kroničan (dugotrajan) stres ostavlja negativne posljedice na zdravlje i dobrobit radnika, što se posljedično negativno odražava i na radnu organizaciju. Smanjena radna motivacija, produktivnost i

kvaliteta rada te dugotrajna bolovanja samo se neke od posljedica koje rezultiraju smanjenim poslovnim rezultatima i povećanim troškovima za organizaciju.

STRES I ZDRAVLJE

Stres povezan s radnim mjestom može djelovati na zdravlje radnika, **pogoršavajući postojeće zdravstveno stanje ili kao faktor u razvoju novih bolesti i stanja**. To je osobito izraženo kada je stres većeg intenziteta i/ili produljenog trajanja. Na razini fizičkog zdravlja, posljedice stresa mogu se primijetiti kao nespecifični bolovi u mišićima vrata, ramena i leđa, koji se ponekad krivo pripisuju lošijim ergonomskim uvjetima. Dokazano je kako stres ima utjecaj na veću učestalost visokog tlaka i lošije prehrambene navike, posljedično dovodeći do prekomjerne tjelesne težine i dijabetesa, što ima negativan utjecaj na srčano-žilni sustav. Osim navedenih ozbiljnijih posljedica na zdravlje, česte su i tegobe u vidu glavobolja, bolova u trbuhu i problema s probavom, kao i neke kožne bolesti te smanjena funkcija imunološkog sustava. Kod osoba izloženih stresu postoji veća vjerojatnost konzumacije alkohola, duhana i psihoaktivnih tvari što predstavlja dodatan zdravstveni rizik.

Govoreći o problemima mentalnog zdravlja, često u prvi plan dolaze **klinički značajni mentalni poremećaji** koji se karakteriziraju *promijenjenim mislima, emocijama ili ponašanjem i povezanim distresom i problemima u funkcioniranju*. Među najčešćim problemima navode se: depresija, anksioznost, poremećaji raspoloženja te zloupotreba supstanci (alkohola i opojnih tvari).

Međutim, problemi mentalnog zdravlja puno su više od navedenih kliničkih di-

jagnoza. Radnici mogu imati poteškoće na psihičkom planu koji ne udovoljavaju kriterijima za dijagnozu mentalne bolesti, ali uzrokuju značajne poteškoće u funkcioniranju ili osobnu patnju. Oni se nazivaju **subkliničkim poremećajima** te uključuju psihički distres, umor i poteškoće sa spavanjem, loše raspoloženje, razdražljivost ili pretjeranu brigu i vrlo su rašireni među radnom populacijom.

Sindrom burnout ili sindrom izgaranja na poslu rezultat je kronične izloženosti i lošeg upravljanja stresom na radnom mjestu. Obilježen je prisutnošću triju osnovnih karakteristika:

- **osjećajem snižene razine energije ili iscrpljenosti;**
- **osjećajem mentalne odvojenosti od posla te negativizmom ili cinizmom prema poslu;**
- **smanjenom produktivnošću**



Sindrom burnout specifičan je za radno okruženje te se ne odnosi na kroničnu izloženost stresu i poremećaje funkcioniranja u drugim aspektima čovjekovog života.

Unatoč visokoj prevalenciji mentalnih poremećaja u populaciji (stoga i u radnoj populaciji), oni su i dalje nedovoljno prepoznati od strane poslodavaca. Postoji puno prostora za napredak u organizacijskim praksama za unaprjeđenje zdravlja na radnom mjestu, pogotovo mentalnog zdravlja.

INTEGRIRANI PRISTUP MENTALNOM ZDRAVLJU NA RADNOM MJESTU

Prevenција psihosocijalnih rizika i upravljanje stresom na radu, zakonska je obaveza poslodavca definirana Zakonom o zaštiti na radu (NN 71/14, 118/14, 154/14, 94/18, 96/18) (članak 51 i 52). Identifikacija psihosocijalnih rizika koji mogu nepovoljno djelovati na zdravlje i dobrobit radnika te primjena preventivnih mjera ključni su koraci u upravljanju stresom na radu s ciljem prevencije problema mentalnog zdravlja. Prevencijom se nastoje smanjiti faktori rizika te spriječiti ili usporiti posljedice, odnosno razvoj bolesti kod radnika. Idealno je kombinirati organizacijske i individualne mjere prevencije, kojima se istovremeno nastoje ukloniti ili smanjiti negativni učinci radnog okruženja na radnika i jačati radnikove sposobnosti i strategije za uspješno suočavanje s preostalim rizicima.

U tradicionalnim praksama zaštite zdravlja i sigurnosti na radu identifikacija rizika i njihova prevencija ključni su koraci u osiguravanju zdravog radnog mjesta. Međutim, tradicionalni pristup može se nadopuniti strategijama kojima je cilj promicanje pozitivnih karakteristika radnog okruženja koje poboljšavaju snage, motive i kapacitete ljudi i jačaju optimalno funkcioniranje na radnom mjestu.

Integrirani pristup mentalnom zdravlju uključuje:

- Prevenciju mentalnih poteškoća uklanjanjem/ smanjivanjem psihosocijalnih rizika
- Promicanje mentalnog zdravlja unaprjeđivanjem pozitivnih aspekata posla
- Podršku radnicima koji imaju probleme mentalnog zdravlja

PREVENCIJA

Redizajn radnog okruženja s ciljem smanjivanja psihosocijalnih rizika i **PREVENCIJU** problema mentalne prirode.

ZAŠTITA I PROMOCIJA

Povećanje svijesti, vještina i mogućnosti za rano prepoznavanje mentalnih problema s ciljem **ZAŠTITE I PROMOCIJE** mentalnog zdravlja radnika.

PODRŠKA

Podrška zaposlenicima s problemima mentalnog zdravlja da nastave raditi.

Zdravo psihosocijalno radno okruženje doprinosi zdravlju i produktivnosti radnika, osnažuje ih za nošenje s radnim i životnim zahtjevima te unaprjeđuje kvalitetu života na poslu i izvan njega. Dobra socijalna podrška na radnom mjestu, osjećaj uključenosti i doživljaj smisla u poslu, mogućnost samostalnog odlučivanja o načinu i vremenu obavljanja posla te prilika za profesionalni i osobni razvoj, samo su neki od zaštitnih faktora koji doprinose mentalnom zdravlju. Istovremeno, mentalno zdravlje je preduvjet za uspješno funkcioniranje u poslovnom životu, u odnosima s drugim ljudima te uspješno i produktivno sudjelovanje u zajednici i društvu.

