

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА НА РОБОЧОМУ МІСЦІ



Психічне здоров'я

Стан благополуччя, в якому людина реалізує власний потенціал, може впоратися зі звичайним життєвим стресом, може продуктивно і плідно працювати та робити внесок у свою громаду

Стиль життя



Робота



Спільнота



Вплив стресу, пов'язаного з роботою



Глобальна картина

- В Європі 25% працівників стверджують, **що відчують стрес, пов'язаний з роботою, протягом усього або більшої частини робочого часу**, і така ж частка повідомляє, що робота негативно впливає на їхнє здоров'я (2014).
- У Центральній Америці більше ніж **кожен десятий** працівник повідомляє, що відчуває постійний стрес або перенапруження (2012)
- В Австралії 72% працівників повідомляють, що стрес має принаймні деякий **вплив на фізичне здоров'я**, а 17% повідомляють про сильний або дуже сильний вплив на фізичне здоров'я (2014)
- В Японії 32% працівників повідомляють, що страждають від сильної тривоги, занепокоєння та стресу протягом року (2011)

Вплив стресу, пов'язаного з роботою



Витрати

- В Австралії оціночна вартість **стресу, пов'язаного з роботою**, становить близько 5,3 млрд австралійських доларів на рік (2012) (1 долар США = 1,56 австралійських доларів)
- У Великій Британії втрати через **стрес, депресію або тривогу**, пов'язані з **роботою**, склали еквівалент **9,9 мільйона днів**, що становить 43% усіх робочих днів, втрачених через поганий стан здоров'я за цей період (2015 рік).
- У США вартість стресу, пов'язаного з роботою, за оцінками, сягає **300 мільярдів доларів США** через прогули, ротацію персоналу, зниження продуктивності, а також медичні, юридичні та страхові витрати (2011)
- У Канаді проблеми з психічним здоров'ям коштують роботодавцям близько 20 мільярдів канадських доларів щорічно (2011) (1 долар США = 1,35 канадських доларів)



Симптоми стресу

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

- фізичні
- психологічні (когнітивні та емоційні)
- поведінкові

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

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



Симптоми стресу

Фізичні	Психологічні	Поведінкові
• Безсоння • Втома • Головний біль • Зниження імунітету до інфекцій • Високий кров'яний тиск • Біль у грудях • Біль у спині • Спрага • Порушення ваги • Підвищений рівень холестерину • Шкірні захворювання • Розлади травлення	• Тривога • Втрата пам'яті • Плутичина • Зневіра • Розчарування • Ізоляція • Незахищеність • Песимізм • Депресія	• Підвищена чутливість • Гнів • Витрати коштів • Прийняття ризику • Прогули • Зловживання наркотиками або алкоголем • Нетерпіння • Проблеми з стосунками • Перепади настрою • Азартні ігри • Нерозбірливість у статевих зв'язках

Вплив тривалого стресу на здоров'я

- Вплив стресу на здоров'я може значно відрізнятись у різних людей через генетичні, біологічні та екологічні фактори.
- Стрес сприяє розвитку різних захворювань, таких як:
 - емоційне виснаження (вигорання)
 - психічні розлади (наприклад, депресія та суїцидальна поведінка)
 - захворювання опорно-рухового апарату
 - серцево-судинні захворювання
 - рак

Психосоціальна підтримка на робочому місці



МЕТА

Створення умов для забезпечення професійної стійкості: формування сприятливих умов для **підвищення продуктивності праці та укріплення ментального здоров'я** працівників в умовах воєнного часу та відновлювального періоду



Психосоціальна підтримка на робочому місці

Цілі програми психосоціальної підтримки на робочому місці

- 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 (ППД).
- 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.



**ДЕРЖ
ПРАЦІ**
консультуємо
інформуємо
контролюємо

Елементи програми психосоціальної підтримки на робочому місці:

- Політика.
- Програма дій – профілактичні заходи в межах політики.
- Регулярна та прозора система внутрішніх комунікацій задля оцінювання першочергових потреб співробітників та їх підтримки в кризових умовах.
- Періодичний моніторинг і оцінювання задля покращення програми психосоціальної підтримки.

www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua



Етапи запровадження ПСП



Оцінка потреб

(анкетування, збір і аналіз інформації, інтерв'ю, аналіз продуктивності, втрат робочого часу, причин нещасних випадків тощо – визначення проблеми)

Розробка документів та планів заходів

(політика, план заходів, розробка інтервенцій та активностей, визначення відповідальних тощо)

Формування бюджету

(визначення фінансових потреб і можливостей)

Визначення критеріїв оцінки та моніторинг ефективності

Реалізація

Психосоціальна підтримка на робочому місці

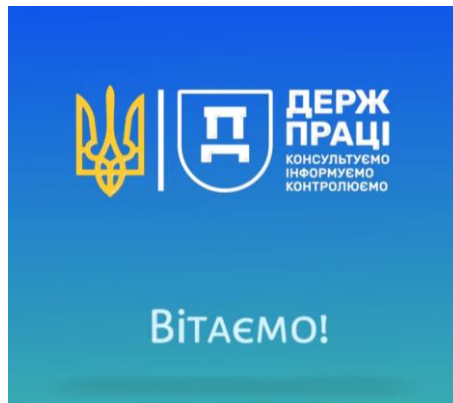
Результати роботи

- Роботодавець розуміє ефективність ПСП
- Проведена оцінка потреб працівників
- Роботодавець інформований про наявний набір інструментів для запровадження ПСП
- Розроблена та запроваджена політика ПСП
- Розроблений та реалізується план заходів ПСП
- Розроблена система моніторингу і оцінювання
- Роботодавець володіє знаннями та інструментами для реалізації, моніторингу та удосконалення ПСП

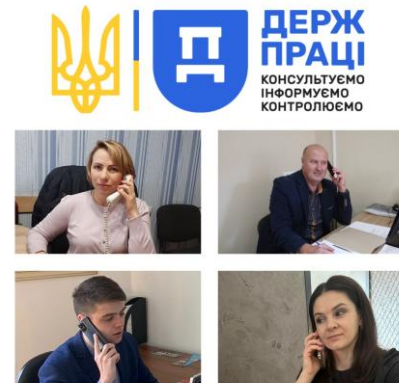
ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !



Інформаційний портал
pratsia.in.ua



Анімаційні ролики
<https://m.youtube.com/@user-om9dz7ey4r/videos>



Сервіс онлайн консультацій
«інтерактивний інспектор»