

ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η 10^η Οκτώβρη έχει χαρακτηριστεί ως Παγκόσμια μέρα Ψυχικής υγείας. Το θέμα για το 2017 είναι « η ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας».

Η εργασία θεωρούμε ότι ευνοεί τη διατήρηση καλής ψυχικής υγείας, εφόσον σέβεται την αξιοπρέπεια του ατόμου και οδηγεί τον εργαζόμενο σε προσωπική εξέλιξη.

Αντίθετα, αρνητικό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας, εξάρτηση από αλκοόλ, απουσίες, αναρρωτικές και απώλεια παραγωγικότητας.

Παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία που συναντάμε σε ένα εργασιακό περιβάλλον:

- ✚ Πτωχή επικοινωνία με εργαζόμενο.
- ✚ Πρακτικές που δεν λαμβάνουν υπόψη τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα εργαζομένων.
- ✚ Περιορισμένη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων που αφορούν το χώρο εργασίας κάποιου.
- ✚ Μη δυνατότητα ελαστικού ωραρίου εργασίας
- ✚ Μη ξεκάθαροι στόχοι
- ✚ Bulling και ψυχολογική παρενόχληση ή κακοποίηση στο χώρο εργασίας από συναδέλφους
- ✚ Μη αναγνώριση θετικής προσπάθειας εργαζόμενου
- ✚ Συνεχή επικριτικά σχόλια

Πρακτικές προάσπισης και προώθησης ψυχικής υγείας:

- ✚ Μείωση παραγόντων κινδύνου
- ✚ Εξατομίκευση εργασιακού πλαισίου, ανάλογα με δεξιότητες κι ανάγκες κάθε εργαζόμενου
- ✚ Ενδυνάμωση
- ✚ Αναγνώριση και ανταμοιβή της προσπάθειας
- ✚ Προγράμματα ανάπτυξης καριέρας
- ✚ Διευκόλυνση συνεχιζόμενης εκπαίδευσης σε τομείς ενδιαφέροντος του κάθε εργαζόμενου.

Η πρόληψη ψυχικής νόσου και η προώθηση ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας αυξάνουν την παραγωγικότητα και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής όλων μας.

Συντάκτης: Ευγενία Χουρδάκη