

Пресс-релиз

Всемирный день психического здоровья



По случаю Всемирного дня психического здоровья 2024 г. люди и сообщества во всем мире объединятся под девизом «Психическое здоровье на рабочем месте!»

Психическое здоровье – это одно из фундаментальных прав каждого человека.

Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от

его реакции на них.

В этом году ВОЗ и ее партнеры обращают внимание на неразрывную взаимосвязь между психическим здоровьем и трудовой деятельностью. 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 создавать 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 помогли предотвращать риски для психического здоровья, способствуя его защите и укреплению.

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 повысить квалификацию или работать с более гибким графиком.

Важно знать! 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.

Помните! Забота о себе – это не эгоизм, а необходимость!

Куда обратиться за помощью?

10 октября 2024 года будут организованы прямые телефонные линии:

- с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)33-57-24 на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» на ваши вопросы ответит психолог Кунгер Ольга Александровна;

- с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)30-63-47 на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» на ваши вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Букатов Павел Михайлович.

*Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ
Ольга Кунгер*