**Сохранение психического здоровья на рабочем месте**

Для современного человека и общества в целом психическое здоровье, работоспособность и качество жизни – неотделимые друг от друга понятия. Здоровье человека является основным индикатором уровня качества его жизненных условий, в том числе и на рабочем месте, где он проводит почти половину своей активной жизни. В настоящее время высокая работоспособность является необходимым условием успеха в любой сфере деятельности, и требования к ней постоянно увеличиваются. При этом, чем более развито общество и, соответственно, чем более высок в нем уровень развития производства, тем больше внимания уделяется такому фактору, как психическое здоровье.

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем.

Сегодня трудящиеся во всем мире сталкиваются с серьезными переменами в организации труда и трудовых отношениях; им значительно труднее соответствовать требованиям трудовой жизни. В условиях, когда темп работы задается потребностью постоянно оставаться на связи и высоким уровнем конкуренции на мировом рынке, граница между работой и частной жизнью становится все более неопределенной. Психологические риски, вызываемые растущей конкуренцией, повышенными требованиями к эффективности труда и рабочему времени, способствуют формированию еще более агрессивной рабочей среды.

Стресс теперь является признанной глобальной проблемой, влияющей на все виды деятельности и на всех трудящихся, как в развитых, так и в развивающихся странах. В этих сложных условиях рабочее место является одновременно мощным источником психологических рисков и идеальной площадкой для их устранения путем принятия коллективных мер в целях защиты здоровья и благополучия трудящихся. Каждый имеет безусловное право на всемерную охрану своего здоровья. Без охраны труда невозможно участвовать в жизни общества и обеспечить благополучие. Труд в нездоровых условиях подрывает основу производительной занятости и социально-экономического развития. В сфере труда проблема психического нездоровья является как никогда актуальной, так как оказывает значительное влияние на благополучие людей, сокращая перспективы трудоустройства и оплаты труда, что, в свою очередь, подрывает доходы семей и производительность предприятий, а также порождает высокие прямые и косвенные издержки для экономики в целом.

Среди традиционно актуальных тем, напрямую связанных с проблемой охраны психического здоровья на рабочем месте выделяются:

стресс на работе;

* профессиональное выгорание;
* взаимосвязь работы, семьи и личной жизни (когда опыт или участие в одной роли отражаются на качестве и производительности в другой);
* физическое и психологическое насилие и притеснение на работе:
* ***моббинг*** - травля сотрудника со стороны коллег с целью заставить его/её уйти с места работы;
* ***буллинг*** - психологический террор, еще более агрессивное преследование одного из членов коллектива;
* ***харассмент*** - сексуальные домогательства, сексуальная дискриминация в коллективе.
* надежность и безопасность профессиональной деятельности;
* вопросы занятости (в том числе новые формы занятости);
* проблемы сохранения и поддержания физического и психического здоровья работающего человека;
* проблема психофизиологического восстановления после работы, изучение роли досуговой активности в сохранении профессионального здоровья.

Применяемые в трудовом процессе технологии и современные средства производства так изменяют условия труда, что человек неизбежно попадает в стрессогенные ситуации. Появились ранее не свойственные трудовому процессу профессиональные вредности: информационные перегрузки, интенсивная интеллектуализация труда, гиподинамия, сенсорная изоляция или чрезмерные сенсорные нагрузки, монотония на фоне эмоционального напряжения и ряд других факторов трудового процесса. В совокупности с непрофессиональными раздражителями (социальными, экологическими) они существенно влияют на здоровье работника. По статистике каждый третий работник испытывает сильный стресс хотя бы раз в неделю, 13% – ежедневно. Треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов на работе. Тревожный показатель: более 90% сотрудников признаются, что от их психологического состояния зависит результат работы. По мнению экономистов, болезни, связанные со стрессами, обходятся организациям в миллиарды рублей (лечение, компенсации рабочим, потери, связанные с прогулами и текучестью кадров).

Влияние стресса на здоровье зависит от реакции организма; однако высокий уровень стресса может вызывать ухудшение состояния здоровья, в том числе психические и поведенческие расстройства, такие как истощение, ощущение беспокойства, депрессию, а также другие физические расстройства, такие как сердечно-сосудистые заболевания или заболевания опорно-двигательного аппарата. Все больше внимания уделяется компенсационной поведенческой реакции – злоупотреблению алкоголем и наркотиками, курению, нездоровому питанию, расстройству сна – а также их взаимосвязи с возросшим уровнем производственного травматизма и неинфекционных заболеваний.

Депрессия является второй ведущей причиной потери трудоспособности.В мире от этого заболевания страдает 350 миллионов человек, оно является главной причиной инвалидности от психических причин вне зависимости от пола. Характерные признаки – подавленное состояние, утрата интереса к жизни, упадок сил, ощущение вины или собственной ничтожности, расстройство сна или аппетита, слабое внимание. Став хроническими, эти проблемы могут в значительной мере подорвать способность выполнять свои обязанности. Депрессию часто сопровождают симптомы беспокойства в связи с чувством напряжения, тревоги, а также физическими изменениями вследствие повышения кровяного давления. Люди, страдающие тревожным неврозом, обычно испытывают навязчивые мыслиили чувства, и даже физические симптомы, такие как потливость, дрожь, сонливость, учащенное сердцебиение. Результаты целого ряда исследований подтверждают, что у тех, кто испытывает стресс на рабочем месте, риск депрессии может возрасти вчетверо.

Психические расстройства и депрессия связаны: с высокой нагрузкой (включая продолжительный рабочий день, физическое, психологическое, эмоциональное напряжение), низким участием в процессе принятия решений, ограниченной поддержкой, несоответствием усилий результату, отсутствием гарантий занятости.

Выгорание – это состояние физического, эмоционального и психического упадка в результате длительных эмоционально напряженных ситуаций на работе.

Синдром выгорания можно описать как длительную реакцию на хроническое воздействие эмоциональных и межличностных психосоциальных рисков на работе. Он характеризуется эмоциональным истощением, цинизмом (негативным, бесчеловечным и бесчувственным отношением к получателям услуг), деперсонализацией, безучастностью, занижением личных достижений, а также неэффективностью.Выгорание может происходить при отсутствии связи между организацией и личностью в главных аспектах трудовой жизни, таких как ценности, справедливость, коллективизм, оплата труда, контроль, нагрузка. Выгорание является результатом следующих психосоциальных факторов: высокая (ненормируемая) нагрузка (количественные и эмоциональные требования), неопределенность ролей, организационные изменения, низкая удовлетворенность трудом и личными достижениями, диспропорция между работой и частной жизнью, дефицит межличностных отношений и поддержки на работе, насилие на рабочем месте, в том числе притеснения и травля. Неспецифическими признаками выгорания являются головная боль, бессонница, нарушения режима сна и питания, усталость, раздражительность, эмоциональная неустойчивость и напряженность социальных отношений. Выгорание ассоциируется с алкоголизмом и заболеваниями, такими как гипертония и сердечно – сосудистыми заболеваниями. Среди других признаков можно назвать упадок сил, расстройство сна, нарушение в работе вегетативной системы и различных функций организма. Распространенность этого синдрома и его признание значительно увеличились за последние годы. Связь между трудовой и частной жизнью все чаще считается потенциальным источником стресса, особенно в семьях с обоими работающими супругами и семьях, переживающих финансовые трудности или жизненный кризис. Необходимое равновесие между работой и частной жизнью не всегда просто обеспечить, в частности, в случае высокого темпа и интенсивности труда, сменной работы, ненормированного рабочего дня, равнодушного отношения, отсутствия контроля за содержанием и организацией работы.Несовместимость трудовых и семейных функций, порождающая конфликты на работе вследствие поведения, временных ограничений и напряжения, иногда приводит к тому, что семейные функции трудно или невозможно выполнить.

Другим важным аспектом является насилие на рабочем месте, которое может приводить к повышенному уровню стресса. Насилие на рабочем месте – это «любые действия, инциденты или поведение, отклоняющиеся от обычного поведения, в результате которых человек подвергается агрессии, угрозам, ущербу или травме в процессе или непосредственно в результате работы».

Психологическое (эмоциональное) насилие – это преднамеренное применение силы, в том числе угрозы физического насилия, против другого лица (группы лиц), могущее наносить ущерб его физическому, умственному, духовному, нравственному или социальному состоянию или развитию. Это включает в себя словесные оскорбления, издевательства (травлю), угрозы и притеснения. Издевательства и травля – это повторяющееся агрессивное поведение в форме мстительных, жестоких или зловредных попыток унизить или компрометировать лицо (группу лиц) с той разницей, что издевательства осуществляются одним лицом, а травля – группой лиц. Эпизоды насилия могут влиять не только на жертв, но также на свидетелей, особенно если значительная часть работы осуществляется в коллективе или связана с обслуживанием клиентов. Насилие может быть следствием психосоциальных факторов и стресса. Так, преследования могут проявляться в условиях организационных факторов, таких как напряженный, монотонный труд, низкий уровень контроля, неопределенность ролей и функций, чрезмерная нагрузка, неудовлетворительное урегулирование конфликтов, организационные изменения. Эффективность охраны психического здоровья в сфере труда зависит от профилактики. Меры в области охраны труда могут способствовать улучшению психического здоровья и благополучия как женщин, так и мужчин и сократить риск психических расстройств.

Управление стрессами на работе может осуществляться различными способами: организационными, медицинскими, психологическими.

Организационные: достигается за счет снижения уровня стресса у работников посредством выявления и устранения факторов, вызывающих стресс и за счет перепроектирования работы.

Медицинские: восприятие рабочего стресса рассматривается, как личная проблема и поэтому помощь адресована конкретному человеку. Для оказания помощи используется широкий спектр терапевтических и профилактических методов.

Психологические: проводится психопрофилактика стресса с консультативной поддержкой направленной на снижение индивидуальной уязвимости и повышение устойчивости к стрессу у работников; проведением собственно психологической помощи, направленной на преодоление приобретенных личностных деформаций и обучение навыкам психической саморегуляции. Осуществляется с помощью специализированных программ обучения и психологических тренингов.

**Советы, которые помогут снизить уровень стресса на рабочем месте:**

Заметно снизить стресс позволяет элементарная организация труда:

* Создание сбалансированного графика. Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Помните, что ваша работа не должна быть игрой на выживание. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом.
* Разумное планирование рабочего дня – чередование периодов интенсивной работы и полноценного отдыха.
* Не перегружайте себя. Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день.  
  Просыпайтесь раньше. Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъём сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее.
* Делайте регулярные перерывы в работе. В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.
* Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности. В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не особенно приятное, займитесь этим в первую очередь. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям.
* Разбивайте крупные проекты на части. Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредотачивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности, вместо того чтобы думать обо всём и сразу.
* Делегируйте ответственность. Вы не должны делать всё. Если в вашей компании есть люди, которые могут справиться с выполнением одной из ваших задач, почему бы не позволить им заниматься этой задачей? Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные, задачи. И вы снизите уровень своего напряжения.
* Если возникли проблемы на работе, следует попросить о помощи – частичное перенесение ответственности ослабит внутреннее давление;
* Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными;  
  Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите;
* Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные на работе курсы и тренинги.

**Также, не менее важно:**

* Найти привычку, которая будет для психики сигналом отключения от переживаний. Это могут быть чтение или физическая нагрузка, настольная игра или разговор с друзьями.
* Физические нагрузки и занятия спортом – это эффективные методы профилактики стресса. Они доступны каждому: разнообразие физических нагрузок придется по душе взрослым и детям. Научно доказано, что люди с регулярной физической нагрузкой меньше подвержены стрессам и депрессиям. Утренняя зарядка, регулярные спортивные тренировки, особенно связанные с водой (плаванье, аквааэробика) в этом помогут.
* Регулярный отдых, лучше всего – на природе.
* Здоровый сон – не меньше 7-8 часов в сутки, причем не раз в неделю, а каждый день.
* Здоровое, полноценное и сбалансированное питание.

Информационный материал подготовлен специалистами

УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница»,

УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии

и общественного здоровья».