

# Tudi skrb za duševno zdravje na delovnem mestu spada pod okrilje varnosti in zdravja pri delu

Skladno z zakonodajo EU je delodajalec odgovoren za vse vidike zdravja in varnosti pri delu. Psihosocialna tveganja delovnega mesta predstavljajo novo in nastajajoče področje varnosti in zdravja pri delu. Kljub temu, da psihosocialnih dejavnikov tveganja ne moremo v celoti odpraviti, lahko delodajalci z rednim izvajanjem preventivnih ukrepov dosežejo njihovo pravočasno, ustrezno in celovito obvladovanje, s čimer ohranjajo in krepijo duševno zdravje svojih zaposlenih.

## Avtorica:

**Alenka Korez Gajšek,**

Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana

Demografske spremembe, globalizacija, hitri razvoj novih tehnologij in digitalizacija delovnih procesov občutno spreminjajo trg delovne sile in delovno okolje. Poleg **fizičnih, bioloških in kemičnih tveganj** se delodajalci sedaj v delovnem okolju soočajo tudi s **psihosocialnimi tveganji**.

## OPREDELITEV PSIHOSOCIALNIH DEJAVNIKOV TVEGANJA

**Psihosocialna tveganja** predstavljajo tiste psihološke in socialne vidike nevarnosti in obremenitev oblike, vodenja in organizacije dela ter njihovih socialnih in okoljskih kontekstov, za katere je značilen potencial za povzročitev psihosocialne ali fizične škode.<sup>1</sup> Povečujejo tudi verjetnost za zmanjšano učinkovitost in storilnost na delovnem mestu ter težave pri usklajevanju dela in zasebnega življenja, kar je razvidno iz Slike 1.



Slika 1: Vpliv direktnih in indirektnih tveganj na zdravje zaposlenih<sup>2</sup>

Različne raziskave<sup>3,4,5,6</sup> so pokazale **škodljive učinke z delom povezanega stresa** in psihosocialnih tveganj na ravni posameznika in podjetja, ki se kažejo kot težave v duševnem in telesnem zdravju posameznikov (npr. mišično-kostna obolenja, srčno-žilne bolezni), zmanjšana produktivnost zaposlenih, nesreče, povezane z delom, višji delež bolniškega staleža itd.

## POMANJKLJIV PRENOS ZAKONODAJNIH DOLOČIL V PRAKSO

Veljavni *Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1)*<sup>7</sup> delodajalcem nalaga **načrtovanje in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu**, upoštevanje **duševnih in telesnih zmožnosti** delavca ter **zmanjševanje tveganj** zaradi delovnih obremenitev, ki lahko vplivajo na varnost in zdravje delavcev pri delu. Delodajalci morajo sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja,

trpinčenja, nadlegovanja in tudi drugih oblik **psihosocialnih tveganj** na delovnih mestih, ki lahko predstavljajo grožnjo za zdravje delavcev.

Kljub dokazanim škodljivim posledicam in zavezanosti preko zakonodaje s področja varnosti in zdravja pri delu pa številni delodajalci **ne izvajajo ukrepov za obvladovanje psihosocialnih tveganj**, kar se lahko odraža tudi v **slabšem duševnem zdravju zaposlenih**.

## Le tretjina udeležencev

Nacionalne raziskave za ugotavljanje potreb delodajalcev na področju ohranjanja in krepitev duševnega zdravja zaposlenih, izvedene v okviru projekta NAPREJ v letu 2018, je poročala o tem, da v njihovem podjetju izvajajo oceno psihosocialnih tveganj na delovnem mestu.



## POMEN SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ZAPOSLENIH

Med najbolj znanimi definicijami duševnega zdravja je definicija Svetovne zdravstvene organizacije, ki duševno zdravje opredeljuje kot **stanje dobrega počutja**, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se uspešno spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito dela in prispeva k svoji skupnosti.<sup>8</sup>

**Dobro duševno zdravje je tako eden izmed ključnih pogojev za dobre medosebne odnose in uspešnost pri delu**, saj vpliva na to, kako razmišljamo, komuniciramo, se učimo in osebno rastemo.<sup>9</sup> Po drugi strani pa tudi **delovno okolje predstavlja bodisi varovalni dejavnik za dobro duševno zdravje bodisi dejavnik tveganja**.

Podjetja lahko na različne načine poskrbijo za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja zaposlenih. Pri tem je pomembno, da pri osebah z večjim tveganjem za poslabšanje duševnega zdravja ali razvoj duševne bolezni čim prej **identificirajo dejavnike tveganja** v delovnem

okolju ter dovolj zgodaj **prepoznajo znake težav v duševnem zdravju** in posameznikom omogočijo **pravočasno strokovno pomoč ali zdravljenje**. Zaradi staranja prebivalstva EU in posledično zviševanja upokojitvene starosti<sup>10</sup> velja posebno pozornost pri oblikovanju ukrepov promocije duševnega zdravja na delovnem mestu nameniti **starejšim zaposlenim** (55–65 let). Ti so bolj podvrženi zdravstvenim in varnostnim tveganjem pri delu in večkrat poročajo o telesnih in duševnih težavah.<sup>11</sup>

Z namenom obvladovanja psihosocialnih dejavnikov tveganja, zlasti pri starejših zaposlenih, in ohranjanjem ter krepitvijo duševnega zdravja zaposlenih v Kohezijski regiji Vzhodna Slovenija (KRVS) od oktobra 2017 potekajo aktivnosti projekta **»Celovita psihosocialna podpora podjetjem za aktivno staranje delovne sile (NAPREJ) – Zdravo in aktivno v prihodnost!«**. Projektne aktivnosti bodo trajale do konca septembra 2021.

V okviru projekta NAPREJ razvit

**»Program celovite podpore podjetjem za obvladovanje in preprečevanje psihosocialnih dejavnikov tveganj« (Program PSDT)** se od marca 2018 izvaja med 11.046 zaposlenimi v sedmih pilotskih podjetjih. Namen omenjenega programa je zaposlene in delodajalce spodbuditi k aktivni skrbi za duševno zdravje na delovnem mestu. Zaposlenim so v okviru programa na voljo izobraževalne vsebine, promocijske aktivnosti ter zaupna psihološka pomoč v obliki svetovanj.

## PRIPRAVLJENOST ZA KORIŠČENJE ZUNANJE STROKOVNE POMOČI

Pred pričetkom implementacije programa je bila med zaposlenimi izvedena Začetna raziskava na področju ugotavljanja bolniških odsotnosti, duševnega zdravja in obvladovanja psihosocialnih dejavnikov tveganja, ki je pokazala, da je:

» povprečno **vsak četrty zaposleni** v preteklem mesecu **doživljal tesnobo** do te mere, da ga lahko ti občutki začnejo ovirati tudi v delovnem okolju, oz. do te mere,

da lahko dolgotrajna tesnoba in zaskrbljenost privedeta tudi do anksioznih motenj;

- » približno **desetina zaposlenih** poroča, da je v zadnjem letu doživela nekatere **simptome depresije ali tesnobe**;
- » približno četrtnina zaposlenih poroča, da je v zadnjem letu doživela znake **izgorelosti**.

Spodbudno je, da so zaposleni v raziskavi izkazali, da so pripravljene **izbrati strokovno pomoč** (zdravnik, psiholog, psihiater, ...) za reševanje svojih težav, kadar je to potrebno. Možnost zaupanja strokovnjaku je izbrala **tretjina zaposlenih**, kar osvetljuje pomen zaupnih psiholoških svetovanj, ki so zaposlenim v okviru programa na voljo.

Po enem letu od implementacije Programa PSDT je bila izvedena kvalitativna analiza v obliki fokusne skupine za vodstvene kadre iz pilotskih podjetij. Izsledki analize so pokazali na potrebo po **dodatnem usposabljanju in osveščanju vodstvenih kadrov** glede pristopa in komunikacije z zaposlenimi s težavami v duševnem zdravju. Zlasti pa so izsledki osvetlili

### Ali ste vedeli?

Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kažejo, da je bil v letih 2015 in 2016 odstotek bolniškega staleža iz razloga duševnih in vedenjskih motenj v Sloveniji na 4. mestu, v letu 2017 pa so **duševne in vedenjske motnje** skupaj z boleznimi dihal zasedle že **3. mesto**.

**pomen aktivne podpore vodstva podjetij** kot ključnega dejavnika, ki omogoča redno in stalno izvajanje vseh aktivnosti v Programu PSDT.

Vas zanima več o tem, na kakšen način obvladovati psihosocialna tveganja in poskrbeti za dobro duševno zdravje na delovnem mestu?

Obiščite projektno spletno stran **www.naprej.eu**, kjer so vam na voljo aktualne novice, članki, webinarji, priročniki in druge vsebine s področja duševnega zdravja. ■

### OPOMBE:

- 1 Odbor višjih inšpektorjev za delo (SLIC). 2012. Psihosocialna tveganja pri delu – ozadje. Pridobljeno s strani [http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/Varnost\\_in\\_zdravje\\_pri\\_delu/Psiho\\_socialna\\_kampanja/3\\_Psychosocial\\_risks\\_at\\_work\\_si.pdf](http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/Varnost_in_zdravje_pri_delu/Psiho_socialna_kampanja/3_Psychosocial_risks_at_work_si.pdf)
- 2 Šprah, L. in Zorjan, S. (2016). Priročnik za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absenzizma s pomočjo orodja e-OPSA (splošna različica za vse dejavnosti). Pridobljeno s strani <http://zalozba.zrc-sazu.si/p/1296>
- 3 Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). Psychosocial risks and stress at work. Pridobljeno s strani <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- 4 Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer (Eurofound). (2010). Work-related stress. Pridobljeno s strani <https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/comparative-information/work-related-stress>
- 5 Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). (2014). Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks. European Risk Observatory Literature Review. Pridobljeno s strani [https://osha.europa.eu/en/publications/literature\\_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks/view](https://osha.europa.eu/en/publications/literature_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks/view)
- 6 Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). (2016). Second European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER-2). Overview Report: Managing Safety and Health at Work European Risk Observatory. Pridobljeno s strani [https://osha.europa.eu/sites/default/files/ESENER2-Overview\\_report.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/ESENER2-Overview_report.pdf)
- 7 Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). (2011). Pridobljeno s strani <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>
- 8 Svetovna zdravstvena organizacija (2016). Mental health: strengthening our response. Pridobljeno s strani <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- 9 Bajt, M., Jeriček Klanšček, H., Britovšek, K. (2015). Duševno zdravje na delovnem mestu. Pridobljeno s strani [http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf)
- 10 Generalni sekretariat Evropskega sveta (2011). Evropski svet v letu 2010. Pridobljeno s strani <http://www.consilium.europa.eu/media/21364/qc3010507slc.pdf>
- 11 Jones, M. K., Latreille, P. L., Sloane, P. J. in Staneva, A. V. (2011). Work-Related Health in Europe: Are Older Workers More at Risk?. IZZA, Discussion Paper No. 6044, Nemčija. Pridobljeno s strani: <http://ftp.iza.org/dp6044.pdf>

