Работа и психическое здоровье

Трудовая деятельность полезна для психического здоровья, однако неблагоприятная обстановка на рабочем месте может привести к физическим и психическим расстройствам. Существует множество мер, которые организации могут принять для охраны психического здоровья своих сотрудников.

Общий обзор проблемы

По оценкам специалистов, от депрессии – одной из ведущей причин инвалидности, – страдает 264 миллиона человек в мире, причем некоторые из этих людей мучаются от симптомов тревожности. Согласно недавнему исследованию, выполненному под руководством ВОЗ, снижение производительности труда, связанное с депрессией и тревожными расстройствами, ежегодно обходится глобальной экономике в 1 триллион долларов США.

С условиями труда могут быть связаны многие факторы риска нарушений психического

здоровья. Большинство из них связаны со взаимодействием таких аспектов, как тип трудовой деятельности, организационные условия и отношения с руководством, навыки и компетенции работников, имеющиеся на предприятии меры поддержки работников в выполнении ими своих трудовых обязанностей.

Риск может быть также связан с характером деятельности, например с выполнением работником обязанностей, не соответствующих его компетенции, или непрерывно высокая нагрузка. Риск может быть повышенным, если отсутствует сплоченность внутри коллектива или нет социальной поддержки.

Притеснения и психологическое насилие (также принимающая форму групповой травли) — частые причины стресса, связанного с трудовой деятельностью, которые создают риск для здоровья работников. С ними могут быть связаны как физические, так и психологические проблемы.

Создание здоровой обстановки на месте работы

Здоровую обстановку на рабочем месте можно описать как такую обстановку, в которой работники и руководители активно участвуют в формировании условий труда посредством сохранения и защиты здоровья, безопасности и благополучия всех работников.

В одном научном докладе, опубликованном в 2014 г., предлагается действовать по трем направлениям:
* обеспечивать охрану психического здоровья посредством сокращения факторов риска, связанных с трудовой деятельностью;
* укреплять психическое здоровье посредством развития позитивных аспектов труда и сильных сторон работников;
* решать проблемы с психическим здоровьем, какими бы ни были их причины.

Шаги, которые могут предпринять организации для создания здоровой обстановки на рабочем месте:
* изучение обстановки на рабочем месте и того, каким образом она может быть адаптирована в целях укрепления психического здоровья отдельных сотрудников;
* изучение опыта и мотивации лидеров и работников организации, которые приняли какие-либо меры по улучшению условий работы;
* отказ от практики “изобретения велосипеда” и использование положительного опыта других компаний;
* изучение потребностей отдельных работников и возможностей их привлечения к формированию более благоприятной для психического здоровья политики внутри предприятия;
* распространение информации об источниках возможной поддержки и о том, где можно получить помощь.

К мероприятиям и образцам передовой практики, направленным на защиту психического здоровья на рабочем месте, относятся:
* внедрение и обеспечение исполнения политики и практики в области гигиены труда и охраны здоровья работников, включая выявление случаев стресса, злоупотребления психоактивными веществами и болезней и предоставление ресурсов для решения этих проблем;
* информирование работников об имеющихся видах помощи;

* привлечение работников к процессу принятия решений, создания у них чувства сопричастности и участия в управления процессами; внедрение мер по организации труда, способствующих нормальному балансу между работой и личной жизнью;
* реализация программ по карьерному развитию работников;
* признание и вознаграждение вклада работников.

Мероприятия в области психического здоровья следует реализовывать в рамках комплексной стратегии по охране здоровья и благополучия, охватывающей профилактику, раннее выявление проблем, оказание помощи и реабилитацию. Службы охраны здоровья на предприятии или специалисты здравоохранения могут помочь организациям в реализации таких мероприятий.

Ответные действия ВОЗ

На уровне глобальной политики Глобальный план действий ВОЗ по охране здоровья работников (2008-2017 гг.) и План действий по охране психического здоровья (2013-2030 гг.) содержат представляющие интерес принципы, цели и стратегии практического осуществления мероприятий, направленных на защиту психического здоровья на рабочем месте. Сюда относится работа в отношении таких факторов психического здоровья, как уровень жизни и условия труда; профилактические мероприятия и меры по укреплению физического и психического здоровья, включая борьбу с дискриминацией и стигматизацией; расширение доступа к основанным на принципах доказательной медицины видам помощи посредством развития медицинских услуг, в том числе расширение доступа к услугам по охране здоровья на предприятии.

Для помощи организациям и работникам ВОЗ подготовила серию публикаций “Охрана здоровья работников”, в которых содержатся рекомендации по решению распространенных проблем, познакомиться с ними можно, пройдя по ссылке.

По материалам Всемирной организации здравоохранения, подготовила Ольга Шарашкина.