



Tveganja za pojavljanje težav v duševnem zdravju na delovnem mestu

***dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih.,
Družbenomedicinski inštitut, ZRC SAZU, Ljubljana***

Duševno zdravje



Svetovna zdravstvena organizacija **duševno zdravje opredeljuje kot blaginjo**, ki posamezniku omogoča uresničevati njegove sposobnosti, soočati se z običajnimi stresnimi razmerami, produktivno in plodno opravljati delo ter prispevati svoj delež k skupnosti.



Velik delež ljudi se v sodobnem svetu **ne počuti dobro** in duševne motnje vse bolj **onesposablja** **našo zmožnost za delo in ustvarjalno življenje.**



V Evropi lahko kar okoli **10 % dolgotrajnih zdravstvenih problemov** in **invalidnosti** pripišemo **duševnim in čustvenim težavam.**



Ljudje s težavami v duševnem zdravju tudi **bolj tvegajo**, da zbolijo za **somatskimi boleznimi**, kot so na primer srčne bolezni, kap, sladkorna bolezen, dihalne motnje.



NI ZDRAVJA BREZ DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Duševno zdravje in delovno okolje

Danes spada duševno zdravje med **najpomembnejše javno-zdravstvene** vsebine, še posebej **med delovno aktivno populacijo**.

CILJ: Vplivati na izboljševanje duševnega zdravja in preprečevanje duševnih bolezni v delovnem okolju.

Nekateri delodajalci in podjetja se zavedajo, velike povezanosti med zdravjem na delovnem mestu in kakovostnim opravljanjem dela ter kakšen **vpliv ima duševno zdravje na uspeh podjetja**, zato se poslužujejo izvajanja **ukrepov, ki temeljijo na izboljšanju duševnega zdravja**.



NOV KONCEPT: Ne govorimo samo o zdravih in varnih delovnih mestih ampak o dobrem počutju na delovnem mestu!

“DA”	Slovenija	EU 27
skupaj (%)	25,6	58,7
moški (%)	28,9	59,0
ženske (%)	21,5	58,3

RAZISKAVA EUROFOND, 2012



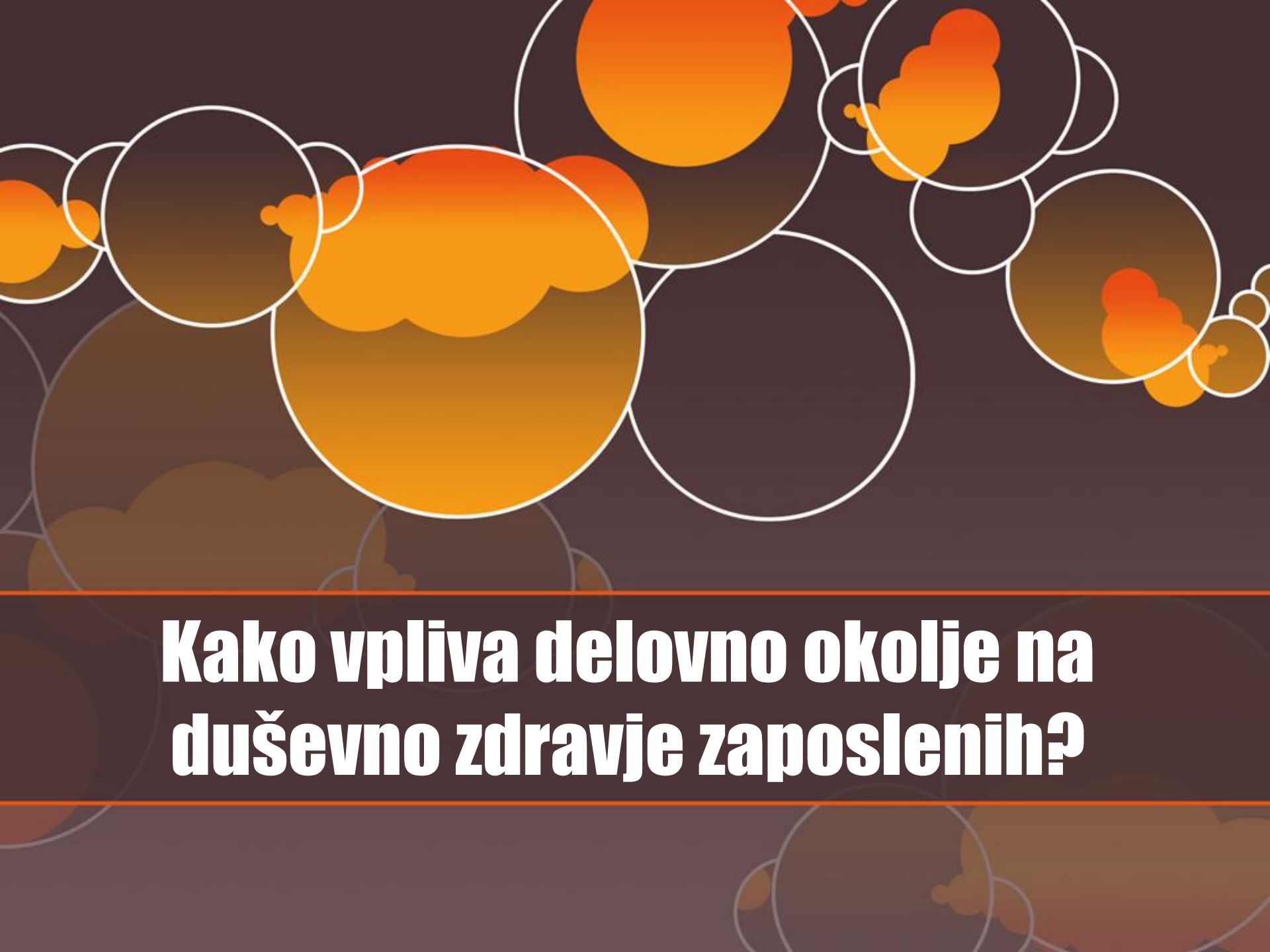
**Ali menite, da boste isto
delo lahko opravljali pri
starosti 60 let ?**

**"V EU vsake tri minute in pol nekdo
umre zaradi nezgode pri delu
ali bolezni, povezanih z delom"**

(Evropska agencija za zdravje in varnost pri delu, 2012)



**Osebe s hudo duševno
motnjo umirajo 10-25 let
prej v primerjavi s
splošno populacijo.**



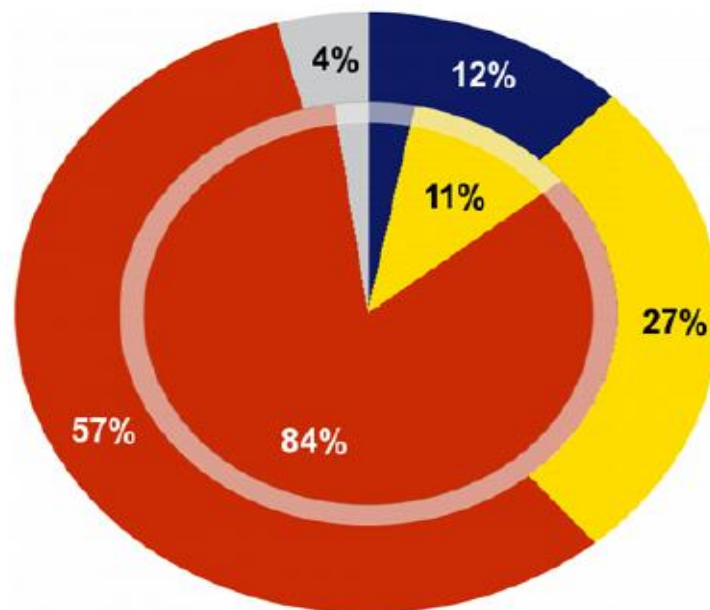
**Kako vpliva delovno okolje na
duševno zdravje zaposlenih?**

EUROBAROMETER, april 2014

Vse evropska anketa o
delovnih razmerah

Število anketirancev: 1,002

Q2. Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega, kar ste izvedeli od svojih prijateljev in sorodnikov, ki trenutno delajo, ali menite, da so se v zadnjih 5 letih delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI)...



Izboljšali

Ostali enaki

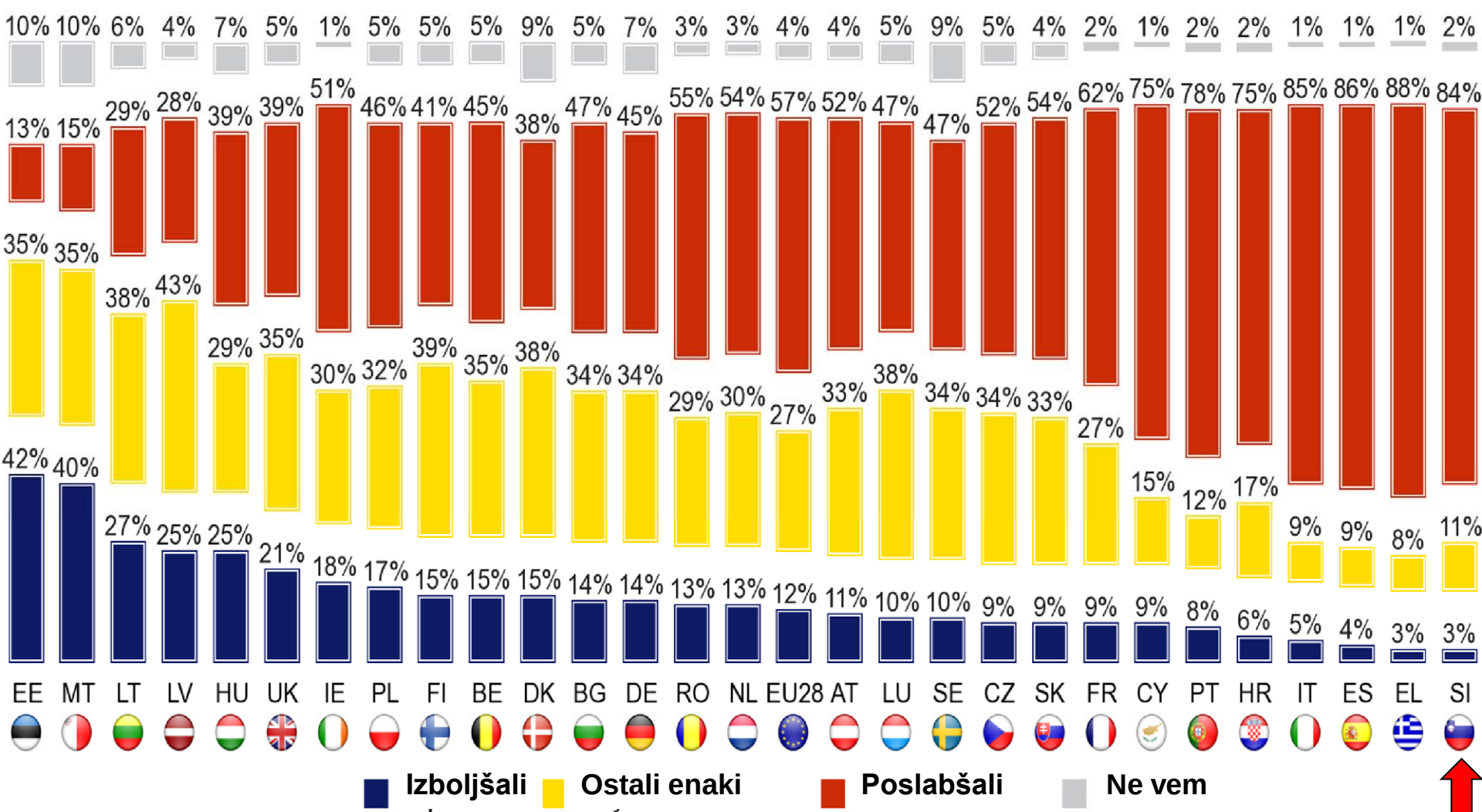
Poslabšali

Ne vem

EU  Zunanji graf

SI  Notranji graf

Na podlagi lastnih izkušenj in/ali tega kar ste izvedeli od svojih prijateljev, sorodnikov, ki trenutno delajo, ali menite, da so se v zadnjih 5 letih delovni pogoji v (NAŠI DRŽAVI) ...



**V Sloveniji evidentiramo letno
10 do 11 milijonov izgubljenih delovnih dni
(10-letno povprečje), zaradi bolezni ali poškodb
- dnevno okrog
38.500 – 39.000 ljudi.**



**Stroški bolniške
odsotnosti**
letno znašajo med 450
in 500 milijoni evrov
+
Dodatni stroški!



**Povprečno
trajanje
bolniškega
staleža zaradi
duševnih motenj
je okrog 45 dni**

**Ocenjuje se, da se zaradi ekonomskih posledic nevarnega in
nezdravega delovnega okolja izgublja 3 do 5 % BDP.**

Zdravstveni absentizem v Sloveniji

%BS SLOVENIJA - VSE DEJAVNOSTI, LETO 2012



Bolniški stalež po skupinah bolezni po MKB-10 za leto 2012

V skorajda vseh delovnih okoljih lahko v zadnjih letih zasledimo naraščanje trenda stopnje odsotnosti z dela zaradi slabega duševnega zdravja.

- **Vsak četrty Slovenec ima začetne znake** izgorevanja oz. **kronične utrujenosti.**
- **Začaran krog:** namesto počitka, se delovna vnema še stopnjuje (GARAŠTVO) - **DELOHOLIK.**
- Garanje lahko pripelje **sindroma izgorelosti** ali adrenalnega zloma.
 - Nezmožnost opravljanja dela, saj **delavec ne zmore več.**
 - Zaradi izgorelosti **dolgotrajni bolniški staleži.**(Zdravljenje najhujše oblike izgorelosti v povprečju traja 2-4 leta)

Podatki raziskav- duševne motnje v EU

Za katerokoli duševno motnjo letno zboli več kot desetina Evropejcev.

Pogost izid duševne bolezni je tudi samomor, ki ga v Evropski uniji vsakih 9 minut naredi en človek.

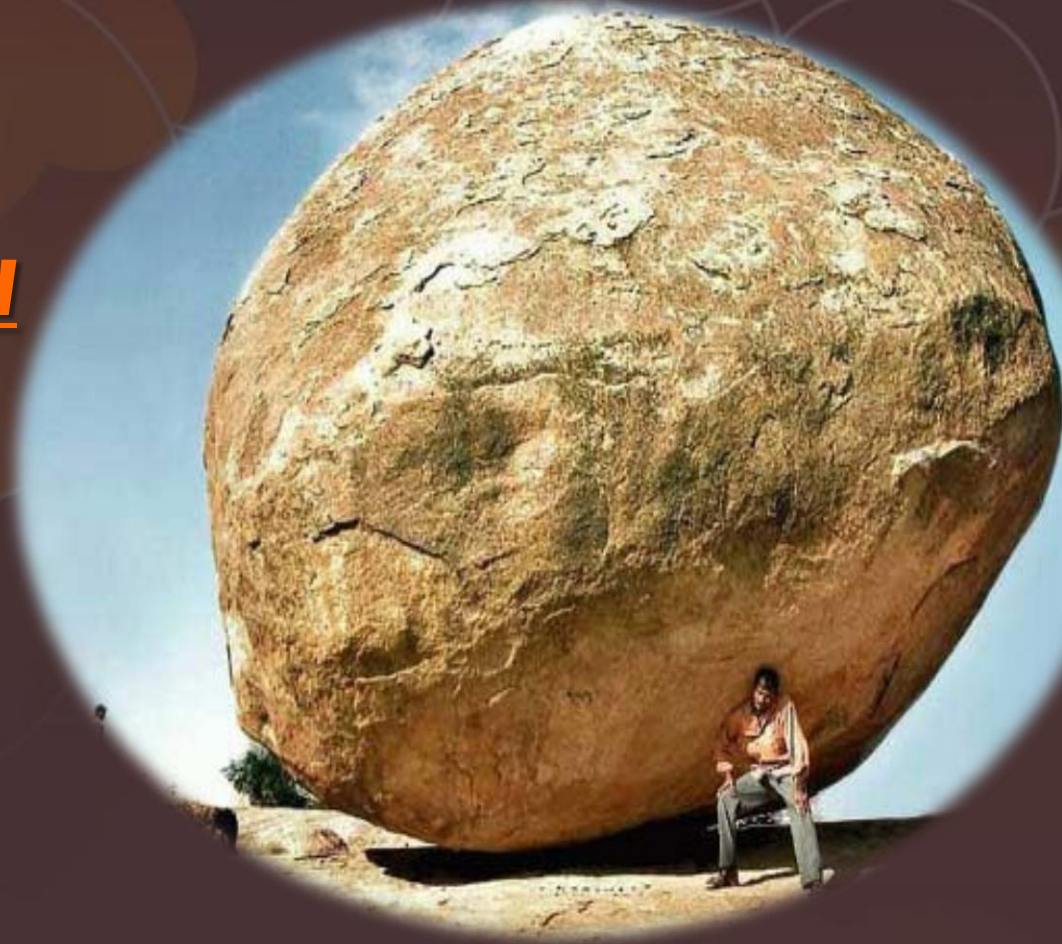
Najpogostejše oblike duševnih bolezni v EU so anksiozne motnje in depresija.

Depresija je ena izmed resnejših duševnih bolezni, ki je v hujši obliki prisotna pri 13 % odrasle populacije (9 % moških in 17 % žensk) v EU.

Vpliv depresije na kakovost življenja se enači s kakovostjo življenja posameznika s hudo telesno boleznijo, npr. možgansko kapjo.

Do leta 2020 naj bi depresija postala najpogostejši vzrok bolezni v razvitem svetu.

**Duševne motnje
pomenijo veliko
izgubo in obremenitev
za gospodarske,
socialne,
izobraževalne ter
kazenske in sodne
sisteme.**





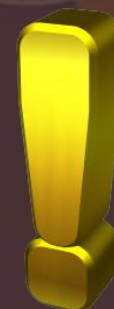
Razlogi za duševne stiske v delovnem okolju

Preobremenjenost

- **41% zaposlenih** na bolniškem staležu zaradi **preobremenjenosti na delovnem mestu**
- Na **81%** delovnih mest osebje **redno izvaja nadurno delo**

***Delavci, ki delajo
več kot 70 ur na
teden, 2010***

	Slovenija	EU 27
skupaj (%)	28,1	21,8
moški (%)	17,3	13,6
ženske (%)	41,0	31,7



- **50–60 %** vseh izgubljenih delovnih dni je mogoče pripisati stresu in psihosocialnim tveganjem, povezanih z delom

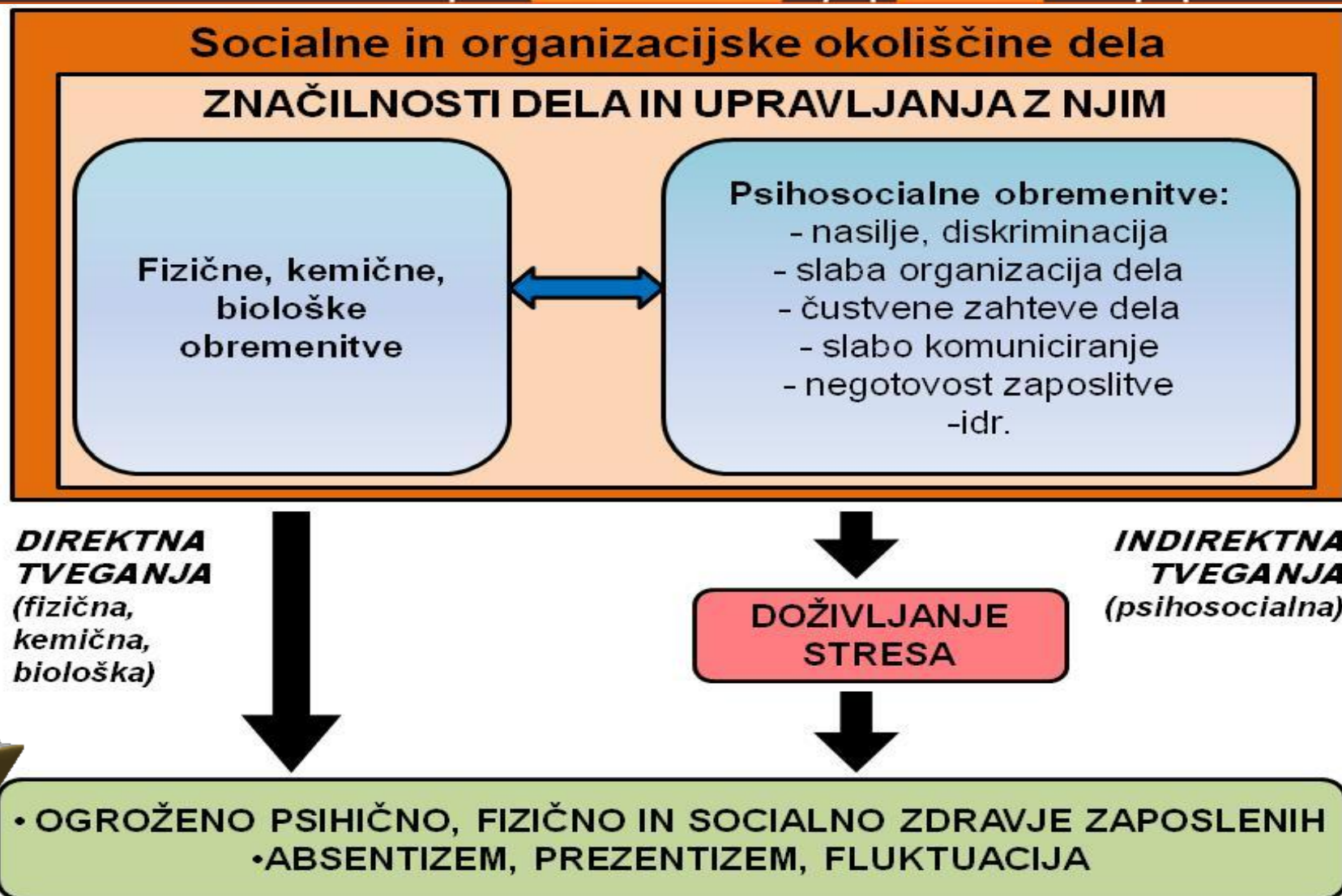
Kaj so psihosocialna tveganja?

DEFINICIJA:

Tisti vidiki opravljanja dela, značilnosti zaposlenih in njihovih delovnih mest, klime v delovni organizaciji in širših sociodemografskih okoliščin, ki lahko **poslabšajo psihofizično zdravje**, povečujejo **ranljivost za stres**, **izgorevanje**, **absentizem**, **prezentizem**, **fluktuacijo**, **težave pri usklajevanju dela in zasebnega življenja**.

2011 (dec) je stopil v veljavo nov **Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1)**, ki je prinesel številne novosti tako na področju **promocije zdravja**, kakor tudi pri **obvladovanju psihosocialnih tveganj na delovnem mestu**. Delodajalcem nalaga v **24. členu**, da sprejmejo **ukrepe na področju preprečevanja, odpravljanja in obvladovanja primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnih tveganj**, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev.

Posledice obremenitev v delovnem okolju

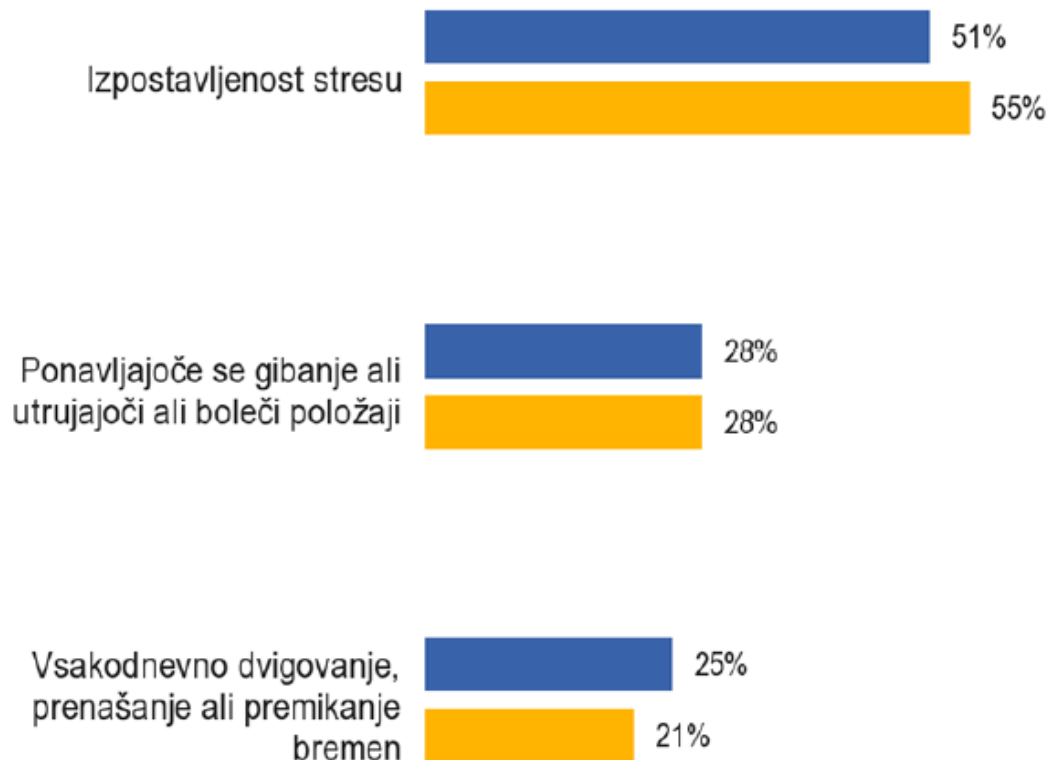


Izpostavljenost stresu v delovnem okolju

EUROBAROMETER,
april 2014

Vse evropska anketa o
delovnih razmerah
Število anketirancev: 1,002

Q11T. Katera so/so bila po vašem mnenju glavna tveganja za varnost in zdravje pri delu, s katerimi se soočate/ste se soočali na vašem delovnem mestu?



3 zgornje postavke
(NAJVEČ 3 ODGOVORA)

 EU28
 SI

Vzroki stresa

Kateri so po vašem mnenju **najpogostejši vzroki za stres** v zvezi z delom (%)?



Izvori psihosocialnih tveganj



zahteve dela, delovna intenzivnost

negotovo delo in zaposlitev

čustvene zahteve dela

pomanjkanje avtonomije

vodenje, organizacijska klima

medosebni odnosi, mobing, konflikti, nasilje



Kakšne so napovedi?

Globalna kriza in duševno zdravje

**Globalna kriza
povečuje
duševne stiske**

KRČENJE SREDSTEV ZA JAVNO ZDRAVJE

ZMANJŠANA ZANESLJIVOST DELOVNIH MEST

PORAST PROMETNIH NESREČ

PORAST MOTENJ RAZPOLOŽENJA

PORAST ZLORAB PSIHOAKTIVNIH SNOVI

PORAST SAMOMORILNEGA VEDENJA

**Spremembe v demografski strukturi delovne sile:
ŽENSKE, STAREJŠI, MIGRANTI**

Stres vpliva na duševno zdravje!

**50% zaposlenih
v EU trpi zaradi
posledic stresa na
delovnem mestu.**



DOLGOROČNA NAPOVED SLABA!



Več kot 80% Slovencev je nezadovoljnih z razmerami na delovnem mestu in ima težave z motivacijo za delo ter s produktivnostjo.



V Sloveniji 55% zaposlenih doživlja stres na delovnem mestu.



Okrog 70% vseh obiskov pri zdravniku, povezanih z izpostavljenostjo **prekomernemu stresu** v delovnem okolju.



50 % do 60 % vseh izgubljenih delovnih dni je povezanih s poklicnim stresom

STRES NA DELOVNEM MESTU LAHKO POŽIVLJA, VENDAR TUDI UBIJA!



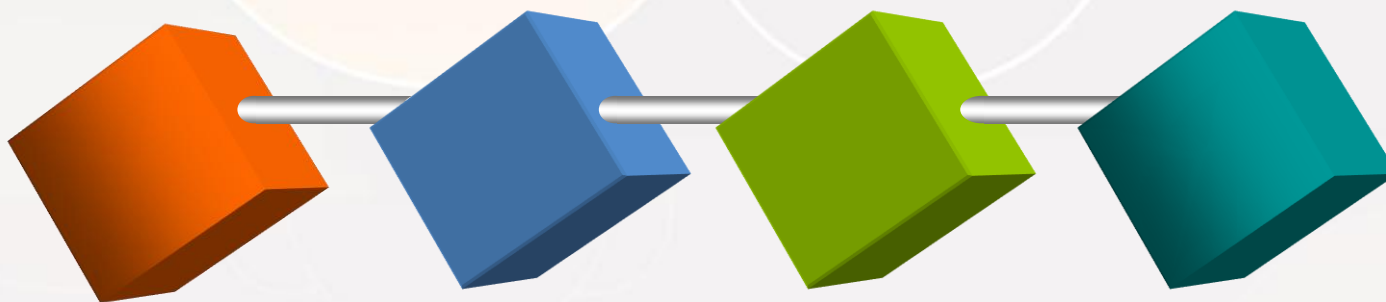
**Kaj lahko storijo zaposleni
in kaj delodajalec?**

Vemo, da ...

Duševne motnje so v Sloveniji še vedno **stigmatizirane**, ljudje s težavami v duševnem zdravju pa so dostikrat **diskriminirani in socialno izključeni**.

Duševne težave so v očeh marsikoga še zmeraj **znak šibkosti, slabosti, celo norosti**. Zato osebe **ne poiščejo pomoči** in še bolj **trpijo**.

Tisti, ki jo, pa svoje stanje pogosto **skrivajo** pred drugimi.



Duševno motnje je mogoče **preprečevati in tudi učinkovito zdraviti**. In tem spremeniti potek napredovanja bolezni ter omogočiti kakovostno življenje.

Kako do dobrega počutja v delovnem okolju?

Tveganja

- **Analiza stanja** - spremljanje tveganj in obremenitev, ki so jim izpostavljeni zaposleni
- **Spremljanje negativnih izidov**, povezanih s stresom, (absentizem, fluktuacija,)

Nova tveganja

- **Ranljive skupine**: migranti, starejši, ženske,
- **Nova tehnologija, globalna kriza, ...**

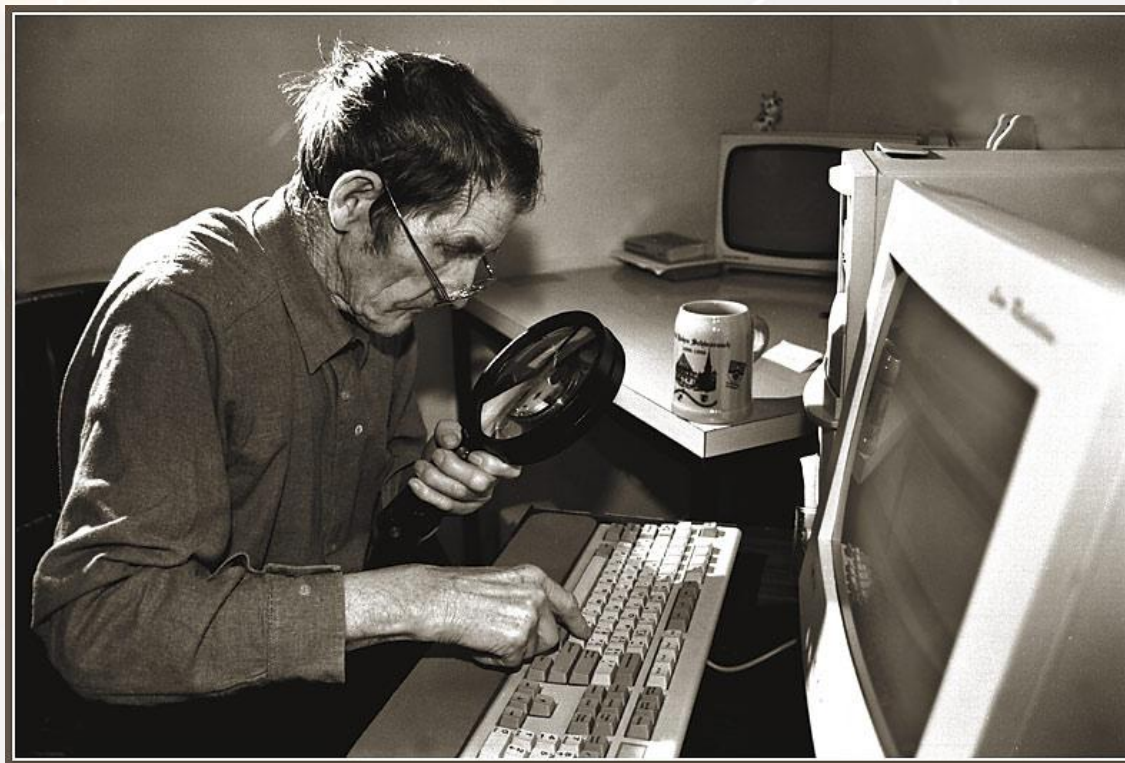
Ukrepi

- Oblikovanje ustreznih **strategij in ukrepov**, ki zmanjšujejo tveganja za razvoj prekomernega stresa
- Ukrepi **selektivni** in na več ravneh: ***informiranje, ozaveščanje, promocija zdravja, urjenje veščin, svetovanje, rehabilitacija, ...***

ZA DOBRO ZDRAVJE IN POČUTJE NA DELOVNEM MESTU SO ODGOVORNI TAKO ZAPOSLENI KAKOR TUDI DELODAJALEC!

Novi izzivi na področju duševnega zdravja

Naraščanje števila starejšega delovno aktivnega prebivalstva!



Za starejše je značilno **zmanjševanje duševnih in telesnih sposobnosti**, ki je tudi posledica normalnega fiziološkega upada življenjskih funkcij in številnih kroničnih bolezni in stanj. Manjša odpornost na stres, **večja ranljivost** za razvoj duševnih motenj.



Hvala za vaš^v pozornost!