**Всемирный день психического здоровья**

Психическое здоровье 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.

По определение ВОЗ психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

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.

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.

В последнее время отмечается  значительное увеличение как невротических (неврозы), так и неврозоподобных состояний у трудоспособного населения. Невротические и неврозоподобные расстройства могут возникать в различном возрасте, но наиболее типичный возраст для их проявления это возраст от 25 до 40 лет. О частоте заболеваний невротического происхождения свидетельствуют и данные Института кардиологии. Одна треть инфарктов миокарда развивается в связи с психическими травмами или длительным перенапряжением нервной системы, а почти половина — в результате нервного напряжения в сочетании с профессиональной нагрузкой.

Безопасные и здоровые условия труда могут служить фактором защиты от нарушений психического здоровья. Укрепление психического здоровья на рабочем месте – общая задача государственных органов, работодателей, организаций, представляющих интересы работников и работодателей, а также других сторон, заинтересованных в обеспечении безопасности и гигиены труда. Меры по защите психического здоровья работников должны приниматься при конструктивном участии самих работников и их представителей, а также лиц, имеющих опыт жизни с психическими расстройствами.

Охрана психического здоровья на рабочем месте более эффективна, если главное место в ней занимают стратегии профилактики. Гигиена труда и пропаганда здорового образа жизни способствуют улучшению психического здоровья и благополучия работников, помогают снизить риск расстройств этого здоровья.

Заметно снизить стресс на рабочем месте позволяет элементарная организация труда:

1. 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.
2. Разумное планирование рабочего дня – чередование периодов интенсивной работы и полноценного отдыха.
3. Не перегружайте себя. Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день. 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.
4. Делайте регулярные перерывы в работе (каждые 45 мин перемена положения тела, например, встать, пройтись). В обед постарайтесь уйти со своего рабочего места. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать более продуктивно.
5. Делегируйте ответственность. Вы не должны делать всё. 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.
6. Положительные эмоции — основной фактор в профилактике стресса. Чаще улыбайтесь, находите время для рассказа шутки, анекдота. Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными. Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите.

Заместитель главного врача (по медицинской части)

УЗ «Могилевский областной центр психиатрии и наркологии»                                                                                       П.В.Головач