

Profilaktyka zdrowia psychicznego w firmie



Profilaktyka zdrowia psychicznego w firmie - na co działą HR powinny zwrócić szczególną uwagę?

Współczesne firmy coraz częściej dostrzegają znaczenie zdrowia psychicznego swoich pracowników. Wzrost poziomu stresu, szybko zmieniające się wymagania oraz presja osiągnięcia wyników to jedne z wielu czynników, które mogą negatywnie wpływać na ich dobrostan psychiczny. Działą HR, odgrywając główną rolę w zarządzaniu zasobami ludzkimi, mają możliwość wpływania na jakość środowiska pracy. Na co powinny zwrócić szczególną uwagę w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego pracowników?

Znaczenie zdrowia psychicznego w miejscu pracy



Zdrowie psychiczne odgrywa niezwykle ważną rolę w życiu zawodowym pracowników. Wpływa na ich produktywność, zaangażowanie, wywiązywanie się z powierzonych obowiązków oraz jakość życia.

W dzisiejszych czasach świadomość znaczenia zdrowia psychicznego w miejscu pracy wzrasta, a na działach HR spoczywa coraz większą odpowiedzialność za tworzenie przyjaznego środowiska pracy. Takiego, które sprzyja dobremu samopoczuciu psychicznemu pracowników. Brak działań w tym zakresie wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia problemów, zarówno dla pracowników, jak i przedsiębiorstwa. Z perspektywy firmy skutki obniżenia komfortu psychicznego pracowników, a szczególnie wystąpienia poważniejszych zaburzeń, to przede wszystkim wzrost absencji, spadek produktywności, rosnące koszty i rotacja personelu. Dlatego niezwykle ważne jest wdrażanie strategii profilaktyki zdrowia psychicznego, takich jak edukacja, wsparcie psychologiczne i promowanie aktywności fizycznej.



Wpływ pracy na zdrowie psychiczne i potencjalne zagrożenia

Praca zawodowa, choć może być źródłem satysfakcji i rozwoju, niesie za sobą potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Wielu pracowników zmagają się z nadmiarem obowiązków, presją czasową czy brakiem wsparcia emocjonalnego. Długotrwałe narażenie na oddziaływanie czynników stresogennych w miejscu pracy może prowadzić do wypalenia zawodowego, problemów z relacjami społecznymi, pogorszenia samopoczucia, a nawet depresji.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), stres i zaburzenia psychiczne są w czołówce najczęstszych przyczyn absencji w pracy. Przewlekłe napięcie, negatywne emocje, wyczerpanie nerwowe, czy brak wsparcia w trudnych chwilach, mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Dlatego profilaktyka zdrowia psychicznego powinna obejmować nie tylko wczesne interwencje, ale także działania mające na celu poprawę poczucia bezpieczeństwa i budowanie dobrego samopoczucia pracowników.



Najważniejsze elementy profilaktyki zdrowia psychicznego w organizacjach

Tworzenie skutecznych strategii profilaktyki zdrowia psychicznego w firmie wymaga wielowymiarowego podejścia, które uwzględni różne czynniki związane z funkcjonowaniem organizacji oraz potrzeby pracowników. Wśród najważniejszych elementów, które powinny stanowić fundament działań HR w tym zakresie, warto wymienić m.in.: umiejętność rozpoznawania i eliminowania czynników stresogennych, organizowanie szkoleń dotyczących sposobów i konieczności dbania o zdrowie psychiczne, a także odpowiednie reakcje w przypadku zauważenia problemów.



„Warto zwrócić uwagę, że czynniki obciążające psychicznie pracowników mogą być kwestią tego co dzieje się w ich życiu osobistym. To ważne, aby pracodawca potrafił zareagować w takich sytuacjach. Z pomocą przyjdą standardy postępowania w konkretnych przypadkach oraz edukacja kadry menedżerskiej i członków zespołu. Dużym wyzwaniem mogą się okazać przekonania i umiejętności menedżerów. Należy zwrócić uwagę, że różne pokolenia pracowników mają różnorodne podejście do zdrowia psychicznego. Pokolenie dojrzałych pracowników deklaruje, że należy sobie radzić samodzielnie, podczas, gdy pokolenie Z wybiera konsultację z psychologiem. Świadomi menedżerowie, wyposażeni w standardy postępowania będą ważnym orężem pracodawcy w dbaniu o zdrowie psychiczne zespołu. Jak to osiągnąć? Trzeba szkolić kadre menedżerską z umiejętności prowadzenia rozmów z pracownikami na wrażliwe tematy. Jednocześnie mieć standardy postępowania, które wskażą menedżerowi sposób postępowania przyjęty w naszej organizacji. Warto, aby pracownik miał możliwość zwrócenia się jeszcze do kogoś, poza swoim przełożonym – może to być hr biznes partner albo osoba będąca przedstawicielem pracowników. Tu różne rozwiązania są możliwe, ważne, aby były dopasowane do kultury firmy.”



Alina Smolarek
Dyrektor Personalny,
Centrum Medyczne ENEL-MED

Rozpoznawanie i eliminowanie czynników stresogennych



Czynniki stresogenne w miejscu pracy mogą wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne pracowników oraz ich produktywność. Dlatego warto regularnie monitorować środowisko pracy, aby mieć możliwość zidentyfikować potencjalne zagrożenia. Wśród głównych można wyróżnić m.in.:

- ✔ nadmiar obowiązków,
- ✔ brak jasno określonych ścieżek rozwoju zawodowego,
- ✔ trudne relacje społeczne w zespole,
- ✔ presję czasową,
- ✔ brak możliwości skorzystania z urlopu,
- ✔ stresującą komunikację, taką jak telefony po godzinach pracy czy wiadomości mailowe otrzymywane późnym wieczorem,
- ✔ przedłużające się godziny pracy,
- ✔ ciągłe gaszenie pożarów z powodu źle zorganizowanej pracy,
- ✔ nierealne oczekiwania pracodawcy.



Wprowadzenie systematycznych szkoleń dla kadry zarządzającej może pomóc w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu poczucia bezpieczeństwa wśród pracowników. Warto również promować aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie jako elementy wspierające zdrowie psychiczne.



Edukacja w zakresie zdrowia psychicznego



Organizowanie warsztatów, szkoleń oraz kampanii informacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego może zwiększyć świadomość wśród pracowników. Szczególną uwagę warto poświęcić tematom takim jak:

- ✔ umiejętność radzenia sobie z emocjami, napięciem,
- ✔ trudności dnia codziennego,
- ✔ znaczenie pielęgnowania więzi społecznych.



Edukacja może także obejmować informacje na temat wczesnych objawów zaburzeń psychicznych, stanów lękowych, nerwicy i depresji. Ważne, aby pracownicy mieli świadomość, że w poradniach zdrowia psychicznego mogą uzyskać profesjonalne wsparcie.



Wczesna interwencja i programy wsparcia



Wprowadzenie programów wsparcia zdrowia psychicznego w firmie, takich jak konsultacje z psychologiem, specjalne linie telefoniczne, spełniające rolę telefonu zaufania, czy regularne monitorowanie stanu psychicznego pracowników, może nie tylko wpłynąć na poczucie bezpieczeństwa, ale również pozwala na wczesne zauważenie problemów i podjęcie odpowiednich działań.



„W obszarze wsparcia pracowników warto zdefiniować kluczowe standardy postępowania i wyposażyć w nie kadrę menedżerską. Działy HR mogą rozważyć:

- ✔ ofertę wsparcia psychologicznego – doraźną i / lub długoterminową;
- ✔ ofertę coachingową wspierającą pracownika w rozwoju kompetencji zawodowych, by osoba poczuła się pewnie w realizacji powierzonych zadań
- ✔ ofertę dodatkowych usług medycznych profilaktycznych, których celem jest obniżenie lęku o własne zdrowie np. 24h dla zdrowia dedykowane kadrze menedżerskiej
- ✔ ofertę edukacyjną (emocje, odporność na stres)
- ✔ politykę urlopową obejmującą urlop wtedy kiedy pracownik go potrzebuje, dodatkowe dni urlopowe np. na podratowanie zdrowia
- ✔ zapomogi finansowe”

„W obszarze monitorowania zdrowia psychicznego w firmie warto by działy HR zdefiniowały dane na podstawie, których wyciągają wnioski. Analityka wesprze efektywność kreowanych rozwiązań. Godne uwagi są następujące parametry:

- ✔ absencje
- ✔ wykorzystanie urlopów, w tym korzystanie z urlopów okolicznościowych przysługujących pracownikom np. urlopy rodzicielskie
- ✔ uczestnictwo w wydarzeniach organizowanych przez firmę (frekwencja)
- ✔ informacja zwrotna i frekwencja w wewnętrznych badaniach zaangażowania
- ✔ rotacja”



Alina Smolarek
Dyrektor Personalny,
Centrum Medyczne ENEL-MED

Rola działów HR w profilaktyce zdrowia psychicznego



Działy HR powinny odgrywać główną rolę w budowaniu środowiska pracy sprzyjającego zdrowiu psychicznemu pracowników. Dzięki swoim kompetencjom w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi mogą wprowadzać innowacyjne programy wsparcia oraz inicjatywy edukacyjne, które służą poprawie dobrostanu psychicznego. Współczesne firmy powinny koncentrować się nie tylko na efektywności operacyjnej, ale także na pielęgnowaniu więzi społecznych i dbaniu o relacje między pracownikami. Wprowadzenie kultury wsparcia oraz rozwój kompetencji w zakresie dbania o emocje są fundamentem działań HR w tym obszarze.



Tworzenie kultury wsparcia



Kultura organizacyjna, odgrywa niezwykle ważną rolę w promowaniu zdrowia psychicznego. Dlatego dział personalny powinien dążyć do:

- ✔ zapewnienia transparentnej komunikacji między pracownikami a kadrą zarządzającą,
- ✔ budowania atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa,
- ✔ oferowania elastycznych form pracy, takich jak praca zdalna,
- ✔ hybrydowa czy skrócony czas pracy w trudnych chwilach.



„Warto zauważyć, że wprowadzenie kultury otwartości na temat zdrowia psychicznego w organizacji ma potencjał, by przyczynić się do większej integracji zespołów, lepszego zrozumienia problemów emocjonalnych pracowników oraz obniżenia stygmatyzacji związanej z korzystaniem ze wsparcia psychologicznego. Z perspektywy psychologicznej jest to kluczowy element, który może wpłynąć na długoterminowy sukces każdej organizacji. Ponadto w ostatnich latach coraz częściej obserwujemy wzrost poziomu wypalenia zawodowego oraz spadku zaangażowania wśród pracowników, szczególnie tych, którzy czują się zdeprecjonowani w swoich rolach. Zjawisko to, objawiające się uczuciem braku docenienia, zmęczenia i zniechęcenia do pracy, staje się poważnym problemem dla organizacji. Pracownicy, którzy nie czują się szanowani ani wspierani, mogą stracić motywację, co negatywnie wpływa na ich wydajność, a także na atmosferę w zespole. Budowanie środowiska pracy, które docenia każdego członka zespołu, dba o jego rozwój i zapewnia równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, może znacząco zmniejszyć ryzyko wypalenia.”



Sylwia Bartczak
Psycholożka,
Centrum Medyczne ENEL-MED

Wsparcie pracowników na każdym etapie kariery



Profilaktyka zdrowia psychicznego powinna obejmować różne grupy pracowników, w tym:

- ✔ osoby rozpoczynające karierę, które mogą potrzebować wsparcia w rozmowach kwalifikacyjnych i radzeniu sobie ze stresem,
- ✔ doświadczonych pracowników, którzy mogą borykać się z wypaleniem zawodowym,
- ✔ rodziców, którzy muszą godzić obowiązki zawodowe z opieką nad dziećmi.



Dział HR powinien również wspierać rozwój kompetencji związanych z zarządzaniem trudnymi emocjami oraz budowaniem relacji społecznych. Programy wsparcia i inicjatywy edukacyjne mogą być pomocne w poprawie jakości pracy i zdrowia psychicznego zespołów.



„Kondycja psychiczna jest jednym z filarów naszego zdrowia, a to jak się czujemy, co oczywiście, wpływa także na naszą efektywność zawodową. A perspektywa pracownika-rodzica jest tym trudniejsza, bo na swoich barkach dźwiga nie tylko siebie i swoją formę emocjonalną, ale też bagaż własnego dziecka. Bagaż, który potrafi przygnieść i rzutować na wykonywaną pracę i jej jakość. Bardzo często w gabinecie spotykam się wyłącznie z rodzicami. Z rodzicami, którzy chcą - po prostu - „stać się lepsi” w pełnieniu tej wymagającej roli. Błędne jest przekonanie, że psycholog dziecięcy pracuje wyłącznie z dzieckiem - młody człowiek nie jest istotą samodzielnie egzystującą, oderwaną od najbliższego środowiska i wszystko, co dzieje się wokół niego, pośrednio i bezpośrednio na niego wpływa. Stąd pomoc dziecku zawsze wymaga współpracy z rodzicem. Natomiast bardzo często praca psychologa dzieci i młodzieży to właśnie kontakt głównie z rodzicami, do którego zachęcam wszystkich świadomych opiekunów, którym brakuje narzędzi (a czasem zwyczajnej chłodnej oceny postronnego obserwatora) w procesie wychowywania i świadomego realizowania się jako rodzic.”



Bartosz Neska
Psycholog,
Centrum Medyczne ENEL-MED



Warto zobaczyć:



Łączy nas zdrowie - Czy zdrowie psychiczne to też zdrowie?
Podcast enel-med



Korzyści z inwestowania w zdrowie psychiczne pracowników

Dbanie o zdrowie psychiczne pracowników przynosi długofalowe korzyści dla organizacji. Przede wszystkim poprawa dobrostanu psychicznego przekłada się na wzrost produktywności oraz zmniejszenie rotacji pracowników. Wspieranie dobrego samopoczucia pomaga budować stabilne i zaangażowane zespoły, które lepiej radzą sobie z codziennymi wyzwaniami. Dzięki temu firmy mogą skuteczniej realizować swoje cele biznesowe.

Dobrze przemyślane i opracowane działania na rzecz zdrowia psychicznego w firmie przekładają się m.in. na:

1 poprawę efektywności pracy

co ma bezpośredni wpływ na jakość życia pracowników oraz wyniki finansowe firmy

2 wzrost satysfakcji zawodowej

redukujący rotację pracowników i wspierający budowanie stabilnych zespołów

3 zmniejszenie absencji

dzięki temu firmy mogą uniknąć strat związanych z nieobecnością pracowników

4 budowanie pozytywnego wizerunku pracodawcy

który przyciąga kompetentnych, doświadczonych specjalistów i wzmacnia relacje społeczne w firmie.

Dlatego warto inwestować w programy wsparcia psychologicznego, które pozwalają firmom skuteczniej zarządzać zasobami ludzkimi, łącząc cele biznesowe z troską o zdrowie psychiczne i dobrostan pracowników.



Jak możemy wspierać Cię w budowaniu przyjaznego i zdrowego środowiska pracy



Infolinia wsparcia psychologicznego

Wsparcie psychologiczne dla pracownika jest niezwykle ważne, ponieważ bezpośrednio wpływa na jego dobrostan psychiczny, efektywność oraz zaangażowanie w pracy. Pracownicy, którzy otrzymują odpowiednie wsparcie psychologiczne, są mniej narażeni na stres, wypalenie zawodowe i inne problemy zdrowotne związane z pracą.

W ramach infolinii wsparcia psychologicznego każdy pracownik będzie mógł skorzystać z naszego wsparcia psychologicznego, dzwoniąc na dedykowany numer telefonu. Dzięki temu zapewniamy łatwy i szybki dostęp do pomocy. Nasi specjaliści będą dostępni w określonych godzinach, aby zapewnić wsparcie wtedy, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Godziny pracy infolinii zostaną dostosowane do Państwa potrzeb i harmonogramu.



Dostęp do psychologa w ramach opieki medycznej dla firm

Dostęp do psychologa i psychiatry w ramach abonamentu medycznego to istotny element dbania o zdrowie psychiczne, które jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Dzięki temu można szybko uzyskać profesjonalną pomoc w sytuacjach kryzysowych, skonsultować objawy takie jak stres, lęk czy depresja, oraz korzystać z długoterminowego wsparcia terapeutycznego. Psychiatra może także diagnozować i leczyć zaburzenia wymagające farmakoterapii. Abonamentowa opieka medyczna w enel-med zapewni Twoim pracownikom dostęp do specjalistów z różnych dziedzin, co może pomóc w zachowaniu równowagi psychicznej i poprawie jakości życia.



Pakiety konsultacji poza abonamentem

Dzięki takiemu rozwiązaniu pracownicy zyskują dodatkową, elastyczną możliwość skorzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego w dogodnym dla nich momencie, bez konieczności szukania specjalisty na własną rękę.



Webinary i szkolenia



Konstruktywne reagowanie na emocje

Podczas szkolenia prowadzonego przez psychologa poznacie Państwo techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami, dowiecie się jak szukać w sobie motywacji do działania i przezwyciężyć trudny czas.



Stres i wypalenie zawodowe

W trakcie webinaru dowiedzą się Państwo skąd bierze się stres i jak działa na nasz organizm - zarówno w momencie, kiedy go doświadczamy, jak i kiedy się kumuluje, jakie są skutki długotrwałego narażenia na stres, a także jak możemy sobie z nim radzić - co jest dobrą profilaktyką, jak i jakie są efektywne sposoby obniżania napięcia i redukowania stresu.

Skontaktuj się z nami



www.enel.pl

