Duševné zdravie na pracovisku

Ľudmila Jakubíková, programová riaditeľka

Liga za duševné zdravie

Liga za duševné zdravie

O čom budeme hovoriť?

- Čo je duševné zdravie?
- Kto je zodpovedný za systém starostlivosti o DZ na Slovensku?
- Prečo téma duševného zdravia na pracovisku?

Liga za duševné zdravie

Čo je duševné zdravie?

Kontinuum duševného zdravia

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO):

„...stav psychickej pohody, počas ktorého si jedinec uvedomuje svoje vlastné schopnosti, dokáže sa vyrovnať s každodennými stresovými situáciami, dokáže pracovať produktívne a plodne a je schopný prispievať do svojej komunity.“

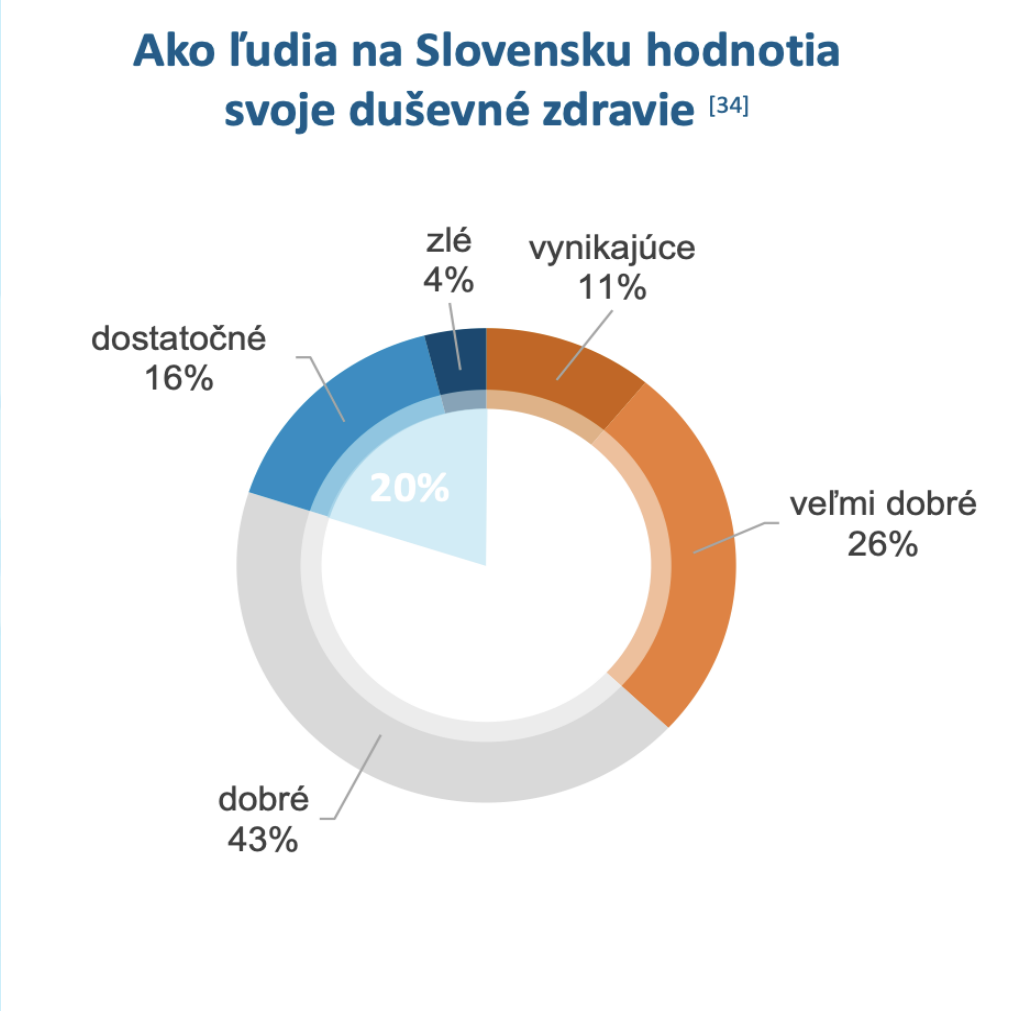
Liga za duševné zdravie

Niekoľko mýtov o duševnom zdraví...

- Z duševného ochorenia sa nemožno zotaviť
- Duševné ochorenia majú jednoznačný pôvod
- Človek s duševným ochorením nemôže pracovať
- To, že má človek duševné ochorenie, sa dá spoznať
- Ľudia s duševným ochorením sú menej inteligentní
- Ľudia s duševným ochorením majú sklony k násilnému správaniu

Prvá pomoc pre duševné zdravie

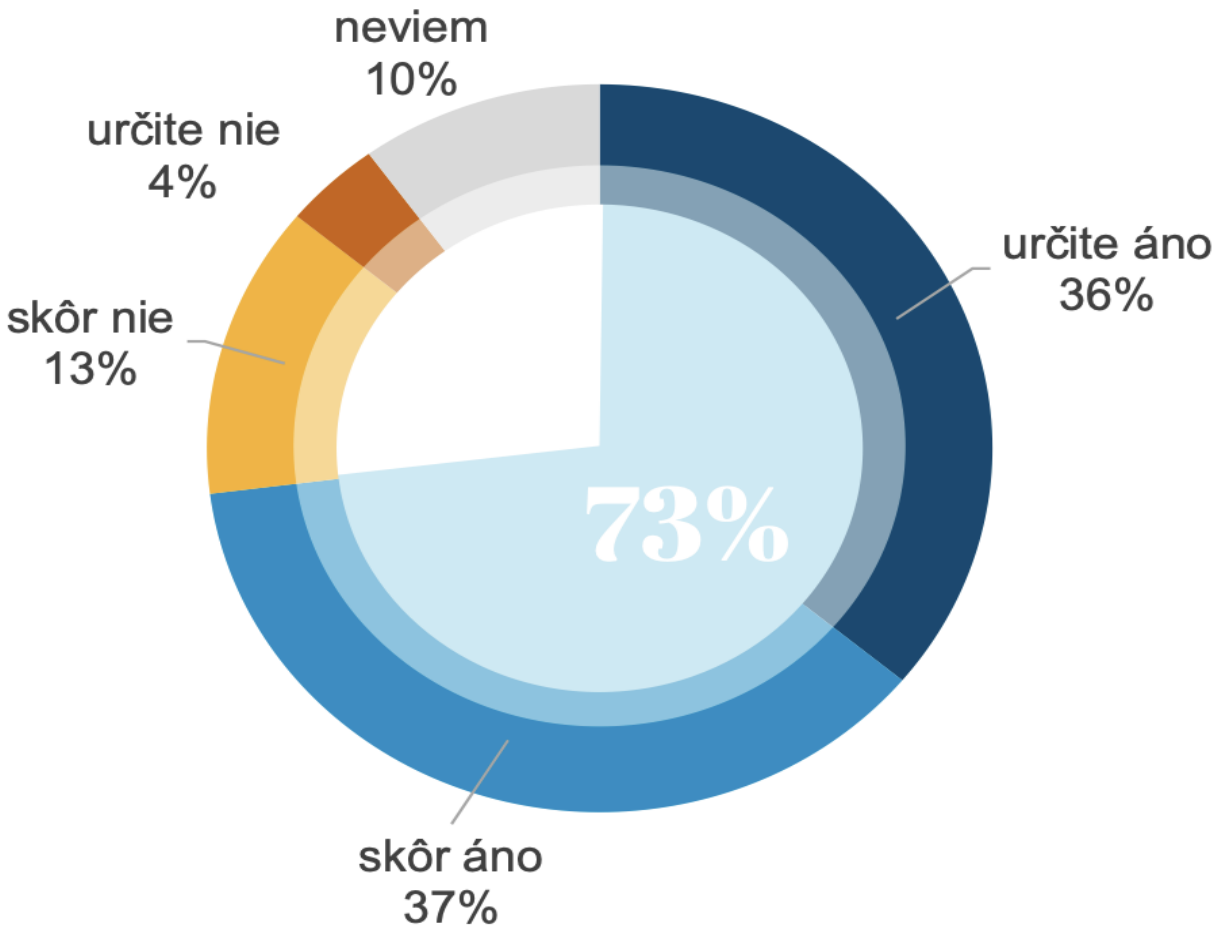
Ako sme na tom na Slovensku?



- Takmer milión Slovákov hodnotí svoje duševné zdravie ako zlé a nedostatočné
- Na Slovensku vysoká „medzera v liečbe“ (2/3 až 3/4)
- Narastajúci počet novo-diagnostikovaných pacientov pri menej častých diagnózach (napr. PPP)
- Výrazný nárast novo-diagnostikovaných pacientov medzi mladými ľuďmi
- Samovražda štvrtou najčastejšou príčinou samovraždy medzi 15-29 ročnými

Liga za duševné zdravie

Pretrváva podľa vás hanba spojená s duševnými ochoreniami v našej spoločnosti? [10]

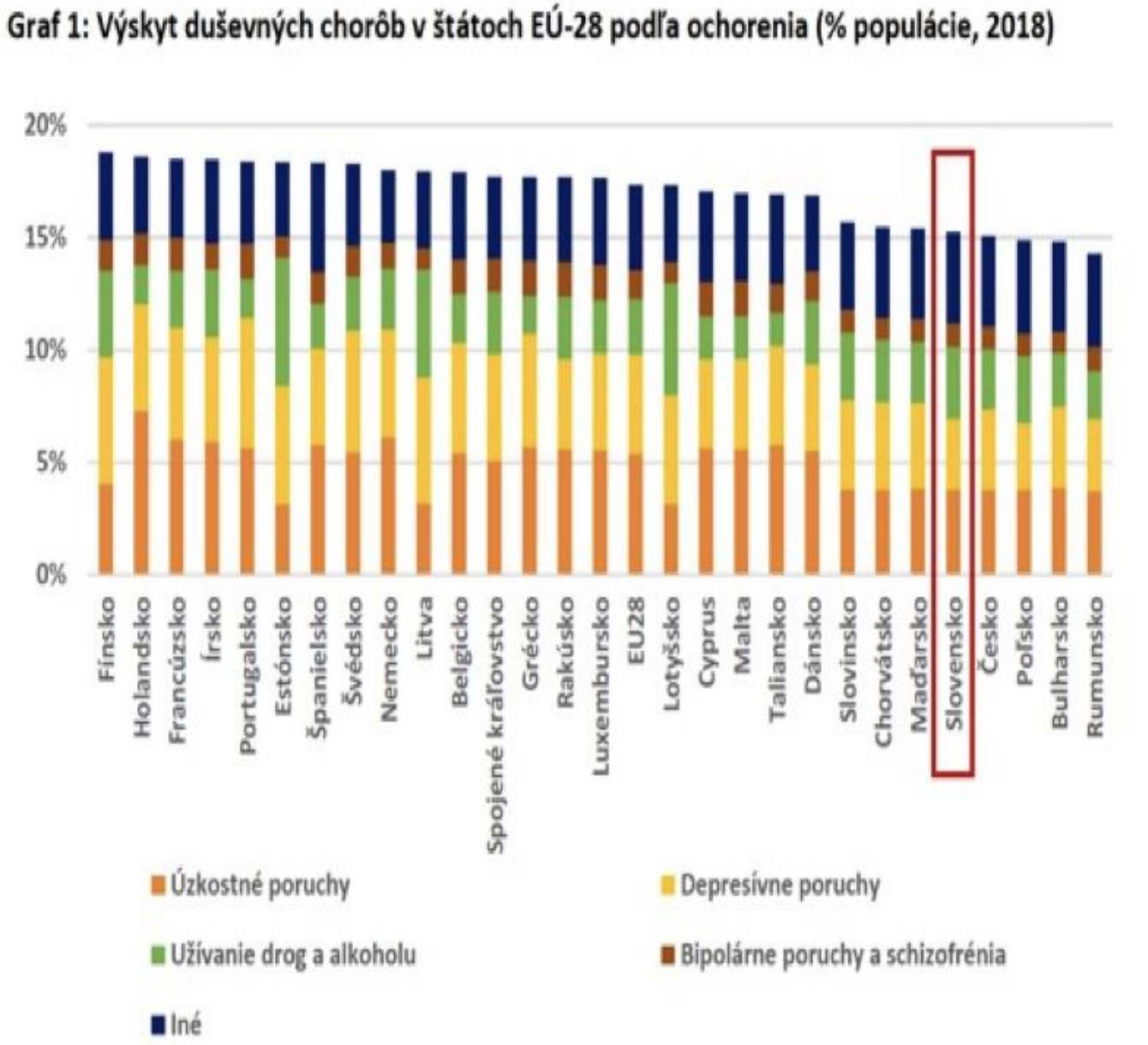


Takmer ¾ slovenskej populácie pociťujú hanbu v súvislosti s duševnými ochoreniami

Prvá pomoc pre duševné zdravie

Najčastejšie duševné ochorenia:

- Úzkostné poruchy
- Depresívne poruchy
- Poruchy spôsobené psychoaktívnymi látkami



Príznaky problémov sa vyvíjajú postupne, niekedy plazivo a nenápadne

PREJAVY V SPRÁVANÍ

- Nepredvídateľné správanie
- Utiahnutie sa od iných ľudí
- Nerozhodnosť
- Problémy s pamäťou
- Strata sebadôvery
- Konflikty s blízkymi ľuďmi
- Príliš silný strach alebo obavy
- Neschopnosť sústrediť sa

TELESNÉ PRÍZNAKY

- Neustála únava, vyčerpanosť
- Bolesti hlavy, iné bolesti
- Spomalené alebo príliš zrýchlené pohyby
- Zmeny v spánkových vzorcoch
- Strata hmotnosti alebo pribratie na váhe
- Neupravený vzhľad
- Zažívacie/tráviace problémy
- Letargia
- Zvýšená chybovosť, úrazy

Prvá pomoc pre duševné zdravie

Rizikové faktory pre rozvoj duševnej nepohody

- Rodinná anamnéza, organické príčiny
- Traumatické udalosti
- Chudoba, nižšie vzdelanie, neinformovanosť
- Nedostatok kvalitných vzťahových väzieb
- Stres, tlak, požiadavky na výkon
- **Izolácia, sociálne vylúčenie, nepriateľské alebo znevažujúce signály**

58% LGBTI+ populácie na SK zažilo verbálne obťažovanie, hrozby alebo kyberšikanu (ILGA Europe)

Prvá pomoc pre duševné zdravie

Duševné ochorenia majú rovnako závažný dopad na život ako telesné

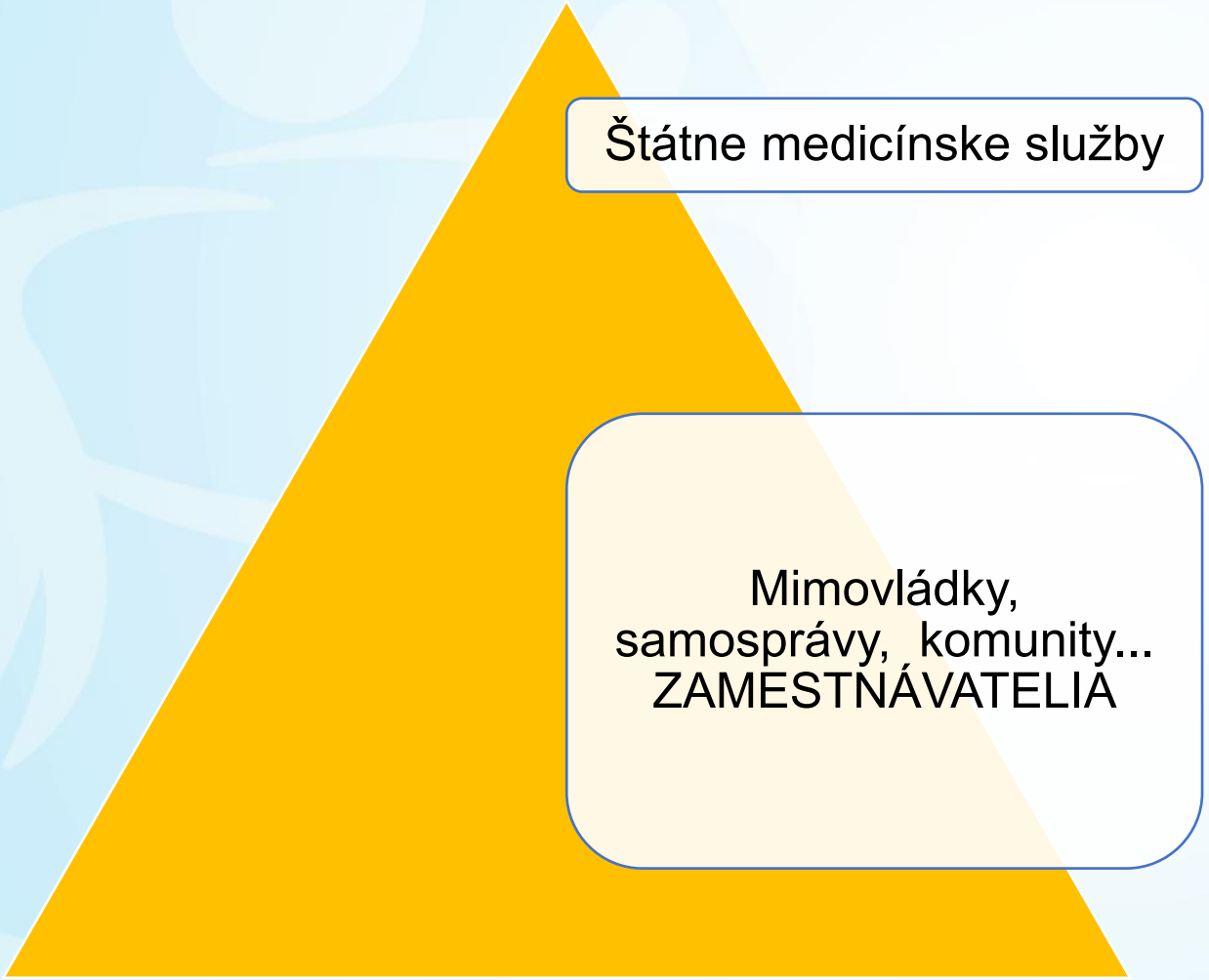
- 20% nákladov na práceneschopnosť (PN) je kvôli problémom s duševným zdravím
- Čím dlhšia PN-ka, tým vyššia pravdepodobnosť, že sa po nej zamestnanec nevráti do práce
- Prezentizmus – dopady na efektivitu práce

Prvá pomoc pre duševné zdravie

Kto môže prispievať k riešeniu duševných problémov?

Liga za duševné zdravie

Na zahltenie medicínskeho systému doplácajú všetci



- Medicínsky systém – 4-5% ľudí s problémom v duš. zdraví
- Liga za duševné zdravie – definuje celý systém, prepojenie medzi vrstvami, požiadavky na organizáciu a financovanie systému

Liga za duševné zdravie

Čo môže urobiť „smart employer“?

- Komunikovať de-stigmatizačne, vytvoriť bezpečné prostredie (napr. Koalícia zamestnávateľov)
- Prispieť k zvyšovaniu kompetencií v téme (napr. Prvá pomoc v duševnom zdraví)
- Vytvoriť podmienky pre komunitnú podporu medzi zamestnancami (ERG, Fitko pre dušu)
- Prispôsobiť podmienky podľa individuálne potreby a firemných možností (pracovný čas, miesto, hybridné fungovanie...)

Prvá pomoc pre duševné zdravie

50 tipov, ako sa postarať o seba

Popreťahuj si telo

Túlaj sa mestom

Poďakuj

Pozri sa na bežný predmet čerstvými očami

Nájdi si príjemnú vôňu

Prečítaj knihu

Objav nové miesto

Odpusť niekomu

Pozoruj hviezdy

Vypni elektroniku

Vytvor hudbu

Navštív farmárske trhy

Pozri si nejaké umenie

Maľuj pastelkami

Pohybuj sa 2x pomalšie

Kúp si kvety

Urob malý dobrý skutok

Prejdi sa v prírode

Choď do parku

Počúvaj svoje telo

Daj si šlofíka

Napíš poéziu

Medituj

Poseď si chvíľku v prírode

Maľuj nielen na papier

Vylez na strom

Vypusti niečo zo svojho života

Zapni si hudbu a tancuj

Choď si oddýchnuť k vode

Dopraj si pauzu na kávu

Dopraj si kúpeľ

Vypočuj si riadenú relaxáciu

Zabehaj si

Najedz sa v tichosti

Napíš list

Prečítaj si poéziu

Pomaznaj sa so zvieratkom

Choď na bicykel

Prečítaj si alebo pozri niečo zábavné

Zhlboka sa párkrát nadýchni (až do brucha)

Vypočuj si hudbu

Relaxuj s nohami na stene

Zapáľ si sviečku

Píš si denník

Zavolaj priateľovi

Pozoruj mraky

Nauč sa niečo nové

Pusti si šarkana

Zhlboka si vydýchni

Liga za duševné zdravie

Prvá pomoc pre duševné zdravie

Prvá pomoc pre duševné zdravie

Ďakujem za pozornosť...

Liga za duševné zdravie

Kľúčové kontakty

ULOŽTE SI DO MOBILU:

Linky tiesňového volania – 24 hodinová prevádzka
Linka dôvery Nezábudka: **0800 800 566**
Krízová linka pomoci: **0800 500 333**
Linka detskej istoty: **116 111**

Linka v ukrajinskom jazyku:
Linka dôvery Nezábudka: **0800 222 450**

Prvá pomoc pre duševné zdravie