

Mentalno zdravlje neizostavna je komponenta zdravlja pojedinca, vrlo važna za optimalno funkcioniranje u svim aspektima života. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije **mentalno zdravlje** je stanje dobrobiti u kojem pojedinac

**ostvaruje svoje potencijale,
može se nositi s normalnim životnim stresovima,
može raditi produktivno i
sposoban je dati svoj doprinos zajednici.**



Govoreći o problemima mentalnog zdravlja, često u prvi plan dolaze klinički značajni mentalni poremećaji kao što su *depresija i poremećaji raspoloženja, anksioznost, zloupotreba supstanci (alkohola i opojnih tvari)* koji se karakteriziraju promijenjenim mislima, emocijama ili ponašanjem te povezanim distresom i problemima u funkcioniranju.

No radnici mogu imati poteškoće na psihičkom planu koji ne udovoljavaju kriterijima za dijagnozu mentalne bolesti, ali uzrokuju značajne poteškoće u funkcioniranju ili osobnu patnju. One uključuju umor i poteškoće sa spavanjem, loše raspoloženje, nemir, tjeskobu i razdražljivost, poremećaje koncentracije, pažnje i pamćenja, pretjeranu zabrinutost te poteškoće u socijalnim odnosima. Ove su tegobe često prisutne među radnom populacijom.



KOJI JE CILJ SAVJETOVALIŠTA?

Savjetovanište pruža zainteresiranim korisnicima informacije, alate i resurse potrebne za prevenciju mentalnih poteškoća i promociju mentalnog zdravlja s ciljem zaštite i očuvanja mentalnog zdravlja radne populacije.

KOME JE NAMIJENJENO SAVJETOVALIŠTE?

Savjetovanište nudi savjetovanje radnicima, poslodavcima, stručnjacima uključenima u područje zaštite zdravlja i sigurnosti na radu te drugim pojedincima u potrebi.

TKO RADI U SAVJETOVALIŠTU?

Savjetovanište uključuje rad psihologa i liječnika.

USLUGE SAVJETOVALIŠTA

Rad savjetovaništa uključuje:

- stručno savjetovanje za poslodavce, stručnjake zaštite na radu, specijaliste medicine rada, stručnjake iz područja ljudskih resursa itd.
- provedbu edukativnih aktivnosti za poslodavce, stručnjake zaštite na radu, specijaliste medicine rada itd.
- provedbu edukativnih aktivnosti za radno aktivnu populaciju
- provedbu telefonskog i e-mail savjetovanja
- individualnog anonimnog savjetovanja za radno aktivnu populaciju.

INTEGRIRANI PRISTUP MENTALNOM ZDRAVLJU NA RADNOM MJESTU uključuje:

- ✓ Prevenciju mentalnih poteškoća uklanjanjem ili smanjivanjem psihosocijalnih rizika organizacijskim ili individualnim mjerama
- ✓ Promociju mentalnog zdravlja unaprjeđivanjem pozitivnih aspekata posla
- ✓ Prepoznavanje postojećih mentalnih problema i pružanje podrške radnicima bez obzira na njihov uzrok te njihovu integraciju u radni kolektiv.



Aktivnosti Savjetovaništa usmjerene su na unaprjeđenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu uz jačanje zaštitnih čimbenika u radnom okruženju koji potiču optimalno funkcioniranje radnika, osnažuju ga i omogućuju mu osobni i profesionalni razvoj te mogu ublažiti negativne učinke zahtjeva posla na radnika.

POSAO I MENTALNO ZDRAVLJE

Radno mjesto važan je socijalni kontekst koji igra ulogu u mentalnom zdravlju. Međutim, problemi mentalnog zdravlja rezultat su složene interakcije bioloških, psiholoških, socijalnih i okolišnih čimbenika. Karakteristike radnog mjesta jedan su od čimbenika koji mogu narušiti ili unaprijediti mentalno zdravlje.

Kako će osoba reagirati na pojačane zahtjeve i stresne reakcije iz radne okoline i hoće li radno mjesto biti okidač za razvoj poteškoća mentalnog zdravlja, ovisi i o osobinama ličnosti osobe, genetskoj predispoziciji, o prethodnim iskustvima sa sličnim situacijama i strategijama suočavanja sa stresnim situacijama. Također, čimbenici izvan radnog mjesta (npr. obiteljski problemi) mogu imati utjecaj na funkcioniranje osobe na radnom mjestu.

Osjećate da se ne možete nositi sa svakodnevnim zahtjevima, stresom i/ili da lošije funkcionirate?



Obratite nam se s povjerenjem!



LOKACIJA

Služba za medicinu rada i sporta,
prevenciju invalidnosti i psihosocijalne rizike
na radnom mjestu

Radoslava Cimermana 64a, Zagreb



Potrebno je osigurati termin putem telefona

01/6474-349

01/6474-352

ili putem e-pošte



savjetovaliste.mr@hzjz.hr



Individualna savjetovanja održavaju se
srijedom od 12:00 do 20:00 sati.

Savjetovanje je besplatno i anonimno.

Raspored predavanja i radionica
pratite na web stranici
www.hzzsr.hr



SAVJETOVALIŠTE ZA PSIHOSOCIJALNE RIZIKE NA RADNOM MJESTU

