



СТРЕС, ТРЕВОЖНОСТ И ДЕПРЕСИЯ НА РАБОТНОТО МЯСТО

СТРАТЕГИИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА СТРЕСА
НА РАБОТНОТО МЯСТО

Цели на презентацията:

- ✓ Въздействие на стреса при работещите.
- ✓ Въздействие върху здравето, безопасността и благосъстоянието на работниците.
- ✓ Стратегии за превенция.

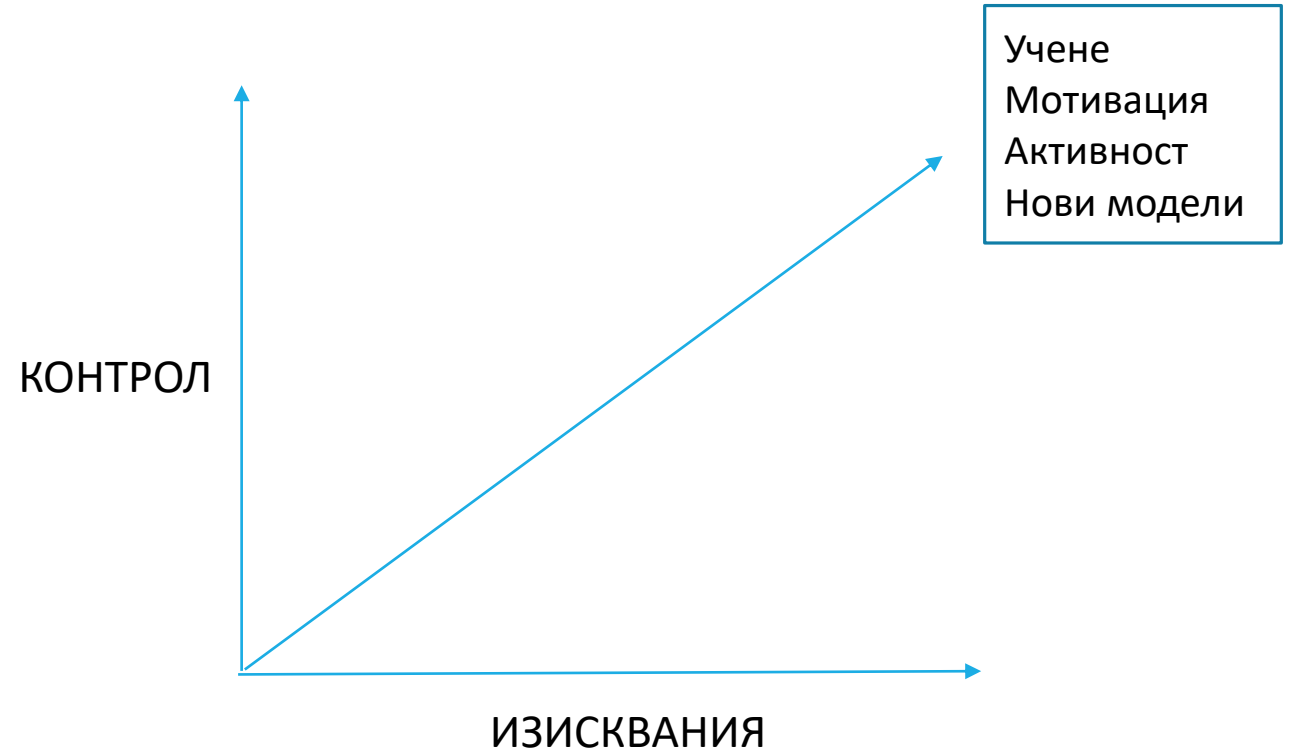


ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СТРЕСА ПРИ РАБОТЕЩИТЕ

- Глобализацията породила значителни нови възможности за икономическо развитие, но също така и опасност от глобални конкурентни процеси, оказвайки натиск върху условията на труд и зачитането на основните права.
- Глобализацията доведе до промени в моделите на заетост чрез по-голяма гъвкавост в работния процес, по-голяма заетост, временна заетост и независимо договаряне на персонала.



Модел на Карасек за изискванията и контрола на стреса



МОДЕЛ НА СТРЕСА НА КАРАСЕК

- Нисък контрол – ниски изисквания → малко стрес
- **Нисък контрол – високи изисквания → води до стрес**
- Висок контрол – ниски изисквания → малко стрес, но може да бъде демотивиращо
- **Висок контрол – високи изисквания → активна ситуация**, при която към служителите има високи изисквания за техните услуги, но и висок контрол. Това води до ситуации, в които повечето хора чувстват, че могат да се справят.



СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

→ Социалната подкрепа е третата променлива в Модела за изискванията и контрол на стреса

слушане, успокояване, подаване на ръка

Слушането е най-основният компонент на уменията за междуличностна комуникация



УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА НА ИНДИВИДУАЛНО НИВО

- ОПОЗНАЙТЕ СОБСТВЕНИЯ СИ СТРЕС - предупредителни сигнали
- ИДЕНТИФИЦИРАЙТЕ ПРИЧИНИТЕ ЗА СТРЕСА - контрол, изисквания, финанси, приоритети, ...
- ПОСТАВЕТЕ СИ РЕАЛИСТИЧНИ ЦЕЛИ – задавайте повече, но по-малки цели, преминавайки стъпка по стъпка



УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА НА ИНДИВИДУАЛНО НИВО

- НАМЕРЕТЕ СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА - семейство, приятели, колеги
- КОНТРОЛИРАЙТЕ СОБСТВЕНИЯ СИ ЖИВОТ - развивайте и използвайте собствения си самоконтрол, собствената си сила



Управление на стреса на управленско- колективно ниво

КОНТРОЛ

СОЦИАЛНА
ПОДКРЕПА

ПРОЗРАЧНОСТ И
ЧЕСТНОСТ

СЪОТВЕТСТВИЕ
МЕЖДУ РАБОТАТА И
РАБОТНИКА

ФИЗИЧЕСКА
РАБОТНА СРЕДА

ОБУЧЕНИЕ И
ОБРАЗОВАНИЕ



КОНТРОЛ

- Осигуряване на по-голям контрол на работниците върху работата и състоянието им;
- Редовна оценка на изискванията за време и определяне на разумен срок
- Включване на служителите в решаването на проблеми → **насърчаване на участието на работниците**



СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

- **Добрите отношения** между ръководителите и работниците улесняват взаимната подкрепа за решаване на проблеми на работното място - насърчаване на подкрепяща атмосфера чрез формални и неформални средства
- **Подкрепа от колеги** чрез ежедневно сътрудничество и дейности на работния екип
- **Социалните и развлекателни дейности** спомагат за подобряване на взаимното разбирателство и поддържането на добри човешки отношения.



СЪОТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ РАБОТАТА И РАБОТНИКА

- Правилният човек на правилната работа разполага с необходимите ресурси, за да изпълни необходимите задачи, без да се стресира;
- Съобразете работните места с физическите и психологическите умения и способности на работниците;
- Възлагайте задачи според опита и компетентността;
- Осигурете правилното използване на уменията.



ОБУЧЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

- Работниците с нови знания, компетенции и умения са не само по-ефективни и продуктивни, но ще бъдат стимулирани да допринасят повече за групови дейности и кръстосано обучение на работното място;
- Тъй като компанията се развива и ситуациите се променят, трябва да се осигури адекватно обучение на работниците, за да не се създават стресови ситуации.



ПРОЗРАЧНОСТ И ЧЕСТНОСТ

- На служителите трябва да се предостави ясна структура и информация за структурата, предназначението и организацията.
- Чрез установяване на ясни процедури за забрана на дискриминацията въз основа на възраст, раса, пол, увреждане, произход или религия, може ефективно да се установи култура на работното място в подкрепа на достойния труд.



ФИЗИЧЕСКА РАБОТНА СРЕДА

- Установяване на ясни процедури за оценка и контрол на риска;
- Осигуряване на комфортна работна среда;
- Премахване или намаляване на опасностите според техния източник;
- Осигуряване на чисти и приветливи места за почивка;
- Установяване на аварийни процедури и планове за реагиране.



3 СТЪПКИ ЗА ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ НА РАБОТНО МЯСТО

- **НАСЪРЧАВАНЕ**
(положително психично здраве)
- **ЗАЩИТА** (справяне с риска и защитни фактори)
- **ПОКРЕПА** (подкрепя се психическото здраве на служителя)

**ПОДОБРЕТЕ
РАЗБИРАНЕТО**

**ПРЕБОРЕТЕ
СТИГМАТА**

Ролята на лидера в създаването на психично здравословно работно място е да насърчава осъзнаването и, което е важно, да промотира култура, която позволява на хората да предприемат необходимите стъпки, за да останат психически здрави.



ОРГАНИЗАЦИОННА КУЛТУРА

Организационната култура се отразява в нагласите на персонала, техните общи вярвания за организацията, техните споделени ценностни системи и общи и одобрени начини за поведение на работното място.

Организационната култура е един от ключовите фактори за определяне на това колко успешна ще бъде организацията в управлението на работния стрес.



ИЗТОЧНИЦИ:

- A WORKPLACE STRESS: A COLLECTIVE CHALLENGE
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf
- STRESS PREVENTION STRATEGIES https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_177108.pdf
- INTEGRATING HEALTH PROMOTION INTO WORKPLACE OSH POLICIES
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_178397.pdf





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

