



**СТРЕС, ТРЕВОЖНОСТ  
И ДЕПРЕСИЯ НА  
РАБОТНОТО МЯСТО**

ОСВЕДОМЕНОСТ

## Цели на модула:

- ✓ Да повиши информираността относно стреса, тревожността и депресията на работното място.
- ✓ Да изложи факторите, които причиняват стрес.
- ✓ Да представи методи за справяне със стреса на индивидуално и организационно ниво.
- ✓ Да покаже техники за предотвратяване на стреса.



## Цели на презентацията:

- ✓ Стрес, тревожност и депресия на работното място.
- ✓ Връзки между стрес, тревожност и депресия.
- ✓ Фактори, които причиняват стрес на работното място и в личния живот.
- ✓ Ролята на мениджъра за преодоляване на бариерите.



# Знаете ли, че?

Негативната работна среда може да доведе до проблеми с физическото и психическото здраве.

Депресията и безпокойството имат значително икономическо въздействие и водят до големи разходи от загубена производителност.

В световен мащаб приблизително 264 милиона души страдат от депресия, една от водещите причини за увреждане. Много от тези хора страдат и от симптоми на тревожност.

Има много ефективни действия, които организациите могат да предприемат за насърчаване на психичното здраве на работното място.

Такива организации най-вероятно намаляват отсъствията от работа на своите служители и увеличават производителността.



# Определяне на контекста - СТРЕС

- ✓ Реакция от ежедневно натиск, заплашителни или непреодолими ситуации
- ✓ Обикновено изчезва, когато причинителите на стреса изчезнат

**НО:**



- ✓ Съществува хроничен стрес, тревожност и депресия



# Връзката между тревожност и депресия

СИМПТОМИ

Тревожност	Депресия
Страх, паника, тревожност	Обезсърчение, чувство, че сте обзети от ежедневни задачи
Хипервентилация	Безнадеждност
Чувство на нервност, неспокойствие или напрежение	Гняв или раздразнителност
Повишена сърдечна честота	Липса на мотивация

*\* Смята се, че безпокойството и депресията произтичат от една и съща биологична уязвимост и поради това често са взаимосвързани*



# Нездравословни работни навици

Условията на труд могат да допринесат за развиването на нездравословни навици.

**ПУШЕНЕТО** е в положителна корелация с:

- Високи работни изисквания
- Напрежение на работното място

И в негативна с:

- Добра работна среда
- Социална помощ
- Участие във вземането на решения

**ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО** е свързано с:

- Работа през нощта,
- Дълги работни смени,
- Психосоциално напрежение в работата
- Несигурност на работното място

**ЛИПСАТА НА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ**

е свързана с:

- Слаба воля
- Недоброволен извънреден труд



## Потенциални опасности в детайли

- ✓ **НЕЯСНИ ИЗИСКВАНИЯ** → натоварване, фиксирано работно време и модели на работа, нереалистични срокове, очаквания за незабавно свършена работа
- ✓ **ЛОША КОМУНИКАЦИЯ** → неприемливо поведение, лоша комуникация, тормоз
- ✓ **ЛИПСА НА ПОДКРЕПА** → насърчаване на лоши управленски практики, даване на неясни задачи, лоша достъпност, липса на обратна връзка




# Потенциални опасности в детайли

- ✓ **КОНТРОЛ** → нисък контрол върху сферата на работа, неспособност за вземане на решения, приоритети
- ✓ **РОЛЯ** → ограничено участие във вземането на решения, липса на яснота и разбиране за самата роля
- ✓ **ПРОМЕНИ** → управленски и комуникационни промени в организацията



# Стратегия

- ✓ **РАННО УСТАНОВЯВАНЕ** - идентифициране на проблеми, вредно използване на психоактивни вещества
- ✓ **ПОДКРЕПА** - информирание на служителите за указвана подкрепа
- ✓ **РЕХАБИЛИТАЦИЯ** - възнаграждаване на приноса на служителите

**КЛЮЧ ЗА УСПЕХА**  **УЧАСТИЕ НА ЗАИНТЕРЕСОВАНИТЕ  
И ПЕРСОНАЛА НА ВСИЧКИ НИВА**



# КАК ДА КОНТРОЛИРАМЕ? – ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ОПАСНОСТИТЕ

Като се има предвид вероятността една работна дейност да доведе до стрес на служителите, е необходимо първо да се идентифицират потенциалните опасности – **ОЦЕНКА НА РИСКА**





Оценката на риска за стрес е внимателен преглед на това, което би могло да накара персонала да преживява стрес, свързан с работата

Обмислете рисковете, вземете мерки за отстраняване или намаляване на риска

Прилагане на оценка на риска следва да се извършва периодично, редовно да се преразглежда и да се прави при въвеждане на нови работни дейности

От решаващо значение за предотвратяване на „бърнаут“ и дългосрочни психични проблеми



Работодателите имат общо задължение да осигуряват здравето на своите служители.



# Насоки

## Организационен ангажимент



# Управлението и неговата роля

- ✓ ВИСШ СТИЛ НА ЛИДЕРСТВО
- ✓ СТИЛ НА ЛИДЕРСТВО НА РЪКОВОДИТЕЛИТЕ



# Препоръки към висшия лидерски екип

Осигурете последователно лидерство на върха

Подсигурете подкрепа за внедряване на политики на работното място, насочени към здравето и благосъстоянието.

Уверете се, че мениджърите са наясно, че подпомагането на здравето и благосъстоянието на служителите е ключова част от тяхната роля.

Покажете позитивното лидерско поведение, което се изисква от мениджърите.

Действайте като модел за подражание за лидерство и активно насърчавайте такова поведение



Консултирайте се редовно относно ежедневните процедури и проблеми.

Подсигурете подкрепа за внедряване на политики на работното място, насочени към здравето и благосъстоянието.

Признавайте и поощрявайте доброто представяне.

Работете със служителите, за да постигнете съгласие по отношение на личните им планове за развитие.

Предприемете превантивни мерки при първа възможност.

# Препоръки за мениджъри



## ИЗТОЧНИЦИ:

- ✓ Palmer S, Cooper C and Thomas K, 'Model of organisational stress for use within an occupational health education/promotion or wellbeing programme – A short communication', Health Education Journal, Vol. 60 No.4, 2001
- ✓ [file:///C:/Users/Tina/Downloads/Stress at work.pdf](file:///C:/Users/Tina/Downloads/Stress%20at%20work.pdf)
- ✓ Stress at Work - Scientific Figure on ResearchGate. Available from: [https://www.researchgate.net/figure/Model-of-work-related-stress\\_fig1\\_315003074](https://www.researchgate.net/figure/Model-of-work-related-stress_fig1_315003074) [accessed 30 Aug, 2020]
- ✓ <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-symptoms-and-warning-signs.htm>
- ✓ <https://www.premierhealth.com/your-health/articles/women-wisdom-wellness-/anxiety-depression-stress-why-the-differences-matter>
- ✓ <https://www.who.int/mental-health/in-the-workplace/en/>
- ✓ <https://www.hse.gov.uk/stress/standards/index.htm>
- ✓ <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2015/915359/>
- ✓ <https://www.nice.org.uk/guidance/ng13/chapter/Recommendations>





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

