

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 07, październik 2021 16:05

Joanna Gryboś-Chechelska

Odłony: 1303

O 58% wzrosła liczba dni, w trakcie których pracownicy przebywali na zwolnieniach z powodów problemów psychicznych – tak wynika z opublikowanego właśnie przez Mindy raportu „Wellbeing mentalny pracowników w Polsce”. Dla 46% Polaków życie zawodowe wpływa negatywnie na stan kondycji mentalnej – 60% badanych jest zestresowana, a połowa ma problem z wypaleniem zawodowym. Przez pogorszony nastrój biznes traci aż 36 dni pracy jednego pracownika w roku.

Miesiąc wyjęty z kalendarza

Jak wynika z najnowszych danych, pogorszony nastrój w znacznym stopniu odbija się na wydajności pracowników. Średnio 5 godzin i 43 minuty pracy tracą oni tygodniowo z tego powodu, co w skali roku daje aż 36 dni. Statystyki udostępnione przez sieć Medicover na potrzeby raportu potwierdzają skalę tego problemu. Tylko w 2020 r. liczba konsultacji w zakresie zdrowia psychicznego wzrosła o ok. 50% w porównaniu z rokiem poprzedzającym. Skok ten był wyraźniej dostrzegalny w przypadku kobiet (60%) niż mężczyzn (47%).

– *Atmosfera w firmach odbija się na stanie mentalnym pracowników. Polskie społeczeństwo ma skłonność do przekornej zaradności. Świadomość tego, że zdrowie jest ważne wzrasta, jednak o tym jak dbać o zdrowie wciąż wiemy niewiele, a coroczne badania wykonuje zaledwie kilka procent Polaków. Świadomość to jedna sprawa, a gotowość podejmowania działań w oparciu o zrozumienie to kolejny próg* – komentuje psycholog i psychoterapeuta Jacek Santorski.

Pracownicy mają dużo różnych problemów w sferze dobrostanu mentalnego, jednakże niewiele robią, by poprawić swój stan. Na brak koncentracji skarży się 48% badanych, ale tylko co drugi z nich angażuje się w rozwiązanie tego problemu, a tylko połowa osób, która wskazuje, że nie radzi sobie w pracy ze stresem stara się temu przeciwdziałać. Co więcej, ponad 1/3 pracowników śpi mniej niż zalecane 7-9 godzin. – *Jeżeli miałbym wskazać jeden, najważniejszy czynnik, od którego zależy wszystko, stan ducha, odporność, wydajność i przytomność w pracy, byłaby to higiena snu* – dodaje Jacek Santorski. Co trzeci respondent (33%) deklaruje, że głównym powodem niepodjęcia aktywności mających poprawić swoją kondycję mentalną jest brak czasu, a 1 na 10 osób (11%) nie wie z kolei jak rozpocząć tego typu działania.

Wypalenie zawodowe jak grypa

Z przeprowadzonego badania wynika, że aż połowa pracowników miała w ciągu ostatniego roku problem z wypaleniem zawodowym. Co ważne, 1,5 raza częściej zjawisko to występowało wśród młodszych osób (25-35 lat) niż w grupie 46-55 lat. Warto pamiętać, że bez względu na pokolenie stres jest czymś stałym, a jego odczuwanie zmienia się na różnych etapach życia. Kluczem do sukcesu jest jednak umiejętność odpowiedniego radzenia sobie z nim, a odpowiednia profilaktyka łagodzi skutki wypalenia.

Dolegliwości psychiczne związane z kwestiami zawodowymi ostatecznie skutkujące wypaleniem zawodowym zostały uznane przez Światową Organizację Zdrowia jako problem medyczny oraz wpisany do międzynarodowej klasyfikacji chorób. W związku z tym, od 1 stycznia 2022 r. lekarze będą mogli na podstawie jego rozpoznania wystawić pacjentowi zwolnienie z pracy.

Czy pracodawcy tylko wymagają?

Istotną rolę odgrywa wspieranie kondycji mentalnej zespołu, tym bardziej, że aż 85% badanych twierdzi, że pracownicy boją się zgłosić swojemu szefowi potrzebę wsparcia w leczeniu zdrowia psychicznego. Niewiele mniej, bo 81% twierdzi, że mają także obawy, by poprosić o wsparcie w obszarze profilaktyki. Możliwość zwrócenia się o pomoc czy otrzymanie „regeneracyjnego” dnia mogłyby zminimalizować

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 07, październik 2021 16:05

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 1303

czas przebywania przez zespół na zwolnieniach lekarskich.

Nie dziwi więc, że do jednej z przyczyn problemu związanego ze wzrostem liczby dni, w których trakcie pracownicy przebywają „na zwolnieniu” jest konieczność samodzielnego radzenia sobie z wpływem pracy na samopoczucie i poziom stresu. Prawie połowa pracowników nie zaobserwowała zwiększenia u pracodawcy działań i rozwiązań wspierających dobrostan mentalny ze względu na pandemię COVID-19. Kolejne 24% pracowników nie potrafi tego określić, a tylko 27% odpowiada twierdząco.

Jak na razie pracownicy oceniają zaangażowanie swoich firm w sferze kondycji mentalnej średnio na 2,48 w skali od 1 do 5. Pracodawcy o zasięgu globalnym są oceniani lepiej od tych działających tylko w Polsce lub regionie. Tylko co piąta firma udostępnia narzędzia wspierające koncentrację, radzenie sobie ze stresem czy poprawę jakości snu.

Źródło: IP