

## Ubijalci produktivnosti, kreativnosti in motivacije zaposlenih

Po podatkih NIJZ je za Slovenijo razvidno, da bolniška odsotnost zaposlenih nastopi predvsem zaradi bolezni mišično-skeletnega sistema in vezivnega tkiva, poškodb in zastrupitev izven dela, bolezni dihal, duševnih in vedenjskih motenj ter poškodb in zastrupitev pri delu.

Tokrat opozarjamo na duševne motnje, saj so četrta najpogostejši razlog bolniške odsotnosti zaposlenih z dela v Sloveniji. Te so najpogostejša reakcija na stres, tesnobo in depresijo. Privedejo lahko do resnih zdravstvenih zapletov, kot so rana na želodcu, glavoboli, bolečine v hrbtenici, srčni infarkt ali maligna obolenja, in so vse pogostejši, učinkovit krivec za zmanjšanje produktivnosti, kreativnosti in (samo)motivacije zaposlenih.

V okviru projekta APP (več o projektu, ki je sofinanciran s strani ZZZS, vam je na voljo na [www.app-zdm.si](http://www.app-zdm.si)) smo s strokovnjaki s področja duševnega zdravja (psihiatri, psihologi ter s specialisti medicine dela, prometa in športa) izdelali enostavna priporočila, s katerimi lahko krepimo odpornost na duševne obremenitve in zmanjšamo njihov negativni učinek na zdravje in produktivnost zaposlenih.

Priporočila smo oblikovali v desetih jedrnatih in atraktivnih plakatih, ki jih lahko delodajalci brezplačno pridobijo na strokovni spletni platformi projekta APP: [www.zapp.si](http://www.zapp.si).

Delodajalcem priporočamo, da plakate postavite na oglasno desko, v interni časopis, na intranet ali na ostala obljudena mesta v organizaciji, tako da je posamezen plakat, ki predstavlja enega od desetih korakov do duševnega zdravja, na voljo vsem zaposlenim vsaj nekaj tednov, nato pa ga zamenjate z novim.

Poleg plakatov so na [www.zapp.si](http://www.zapp.si) delodajalcem, zaposlenim in strokovni javnosti na voljo še ostale uporabne vsebine s področja promocije zdravja pri delu. Med temi so tudi brezplačna e-izobraževanja – stres in izgorevanje, zdrava hrbtenica in zdravo pisarniško delo.

Konzorcij projekta sestavlja devet partnerjev. Od tega trije strokovni partnerji in šest regijskih gospodarskih zbornic Slovenije. Poleg strokovnega nosilca projekta Zavoda ZAP (Zavod za Atraktivno Promocijo zdravja) sta strokovna partnerja projekta Sindikat zdravnikov družinske medicine Slovenije PRAKTIK.UM in Zveza društev – Slovensko zdravniško društvo, Združenje medicine dela, prometa in športa ter vse regijsko samostojne gospodarske zbornice, poleg Gospodarske zbornice Dolenjske in Bele krajine so to še: Pomurska gospodarska zbornica, Primorska gospodarska zbornica, Regionalna gospodarska zbornica Celje, Štajerska gospodarska zbornica in Savinjsko-šaleška gospodarska zbornica.



**8. Spretno s čustvi**

V stresnih situacijah nas lahko **prepletajo čustva**, ki motijo našo komunikacijo in uspešno reševanje dogodka. Da smo s svojimi čustvi bolj usklajeni, nam pomagajo:

- treniraj osveštvenosti**, kjer se učimo odločno, a vpludno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam pripada;
- treniraj emocionalni veščini**, kjer se učimo vešt in se sporazumevati v različnih okoliščinah z različnimi ljudmi;
- treniraj dobrega počutja**, kjer se učimo biti zadovoljni s tem, da neko nalogo opravimo dovolj dobro namesto popolno.

**Nasvet**  
Opomnita se reči ne stvarim, ki jih ne boste zmogli. Stres zaradi slabega občutka bo trajal nekaj minut. Kar je veliko manj, kot bi trajal stres, če bi rekli da.

**10 priporočil za duševno zdravje**

Več atraktivnih in karikaturnih vsebin na [www.zapp.si](http://www.zapp.si).



**9. Dihajte umirjeno**

Tako kot velja, da pričneemo v stresni situaciji dihati pospešeno in pljuča, velja vpliv tudi v obratni smeri – **dihanjem lahko vadimo stresno razpoloženje**.

**Učimo sprostitveno tehniko**: globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo sapo za približno 10 do 20 sekund in hitro izdihnemo skozi nos. Izdihnemo skozi nos in popustimo napetost v mišicah.

**Diševno dihanje**: počasi vdihnemo skozi nos, štejemo do tri, nato izdihnemo skozi nos in štejemo do tri. Sape ne zadržujemo. V tem ritmu dihamo nekaj minut.

**Dobro dihanje**: globoko, umirjeno dihamo s trebušno repono.

**Nasvet**  
Progresivna mišična sprostitava je različna sprostitvena tehnika, pri kateri postopoma hkrati napetost v mišicah (prsti in roka, ramena, trebuh, obrazne mišice, noge, meča, prsti na nogah). Zadržimo pet sekund in nato sprostitvo. Dihamo umirjeno in postopak čez deset sekund postopoma.

**10 priporočil za duševno zdravje**

Več atraktivnih in karikaturnih vsebin na [www.zapp.si](http://www.zapp.si).