

PSYCHICKÁ BEZPEČNOST V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ

Společně za duševní zdraví na pracovišti



Fakta k zapamatování

- Polovina pracovníků v EU uvádí, že stres je na jejich pracovišti běžný jev. Stres je také příčinou téměř 50 % všech zameškaných pracovních dnů.¹
- Průměrně 15 % pracujících má v jakémkoli daném okamžiku duševní problém.²
- Deprese hrozí 54 % zaměstnanců pracujících v extrémně náročných podmínkách, zatímco u pracovníků v dobře podpořených rolích je to jen 9 %.³
- Digitalizace a práce na dálku přinesly nové psychosociální výzvy: rozmazání hranic mezi prací a soukromím, neustálou dostupnost, vyšší nároky na výkon.

Psychická bezpečnost v práci

Pro dlouhodobě zdraví zaměstnanců, dobrou pracovní pohodu a úspěšnost firem nestačí dbát jen o fyzické zabezpečení pracoviště. Je nutné zajistit i bezpečné psychologické klima, v němž se lidé nebojí otevřeně komunikovat a poukazovat na problémy. Důvod je zřejmý:

Špatné psychické rozpoložení zaměstnanců neškodí jen jednotlivcům, ale i výkonnosti firem a celé ekonomice. Naproti tomu firmy s otevřenou a podporující kulturou zaznamenávají vyšší produktivitu, inovativnost a lepší schopnost přitáhnout si talentované lidi.

Proč je psychická bezpečnost důležitá?^{2,4,5}

Duševní zdraví a pracovní spokojenost. Podporující a otevřená atmosféra pomáhá snižovat hladinu chronického stresu a předcházet psychickým potížím. Zaměstnanci, kteří nemusí skrývat své obavy či problémy, jsou spokojenější a mohou včas vyhledat pomoc dříve, než se jejich stav zhorší. Naopak pracoviště s vysokými nároky a nízkou podporou často vedou k větší míře vyhoření, depresí a úzkostí.

Výkonnost, učení a inovace. Týmy s vytvořeným klimatem důvěry a psychického bezpečí jsou výkonnější a inovativnější. Lidé se nebojí přicházet s novými nápady, i takovými, které mohou znít odvážně. Navrhovatelé vědí, že nebudou zesměšněni. Psychická bezpečnost tak podporuje organizační učení: zaměstnanci otevřeně sdílejí zkušenosti, takže se firma dokáže poučit z chyb a předcházet jim v budoucnu.

Zapojení a udržení zaměstnanců. Když se lidé cítí respektovaní a vyslyšení, roste jejich loajalita a angažovanost. Pracovní prostředí, kde má každý hlas svou váhu, má tendenci přitahovat a udržet talentované pracovníky. Naopak pokud jsou názory zaměstnanců opomíjené nebo bagatelizované, dochází ke ztrátě motivace a zvýšení fluktuace – lidé odcházejí tam, kde se budou cítit lépe.

Firemní reputace a dodržování předpisů. Špatné pracovní prostředí může kazit dobré jméno společnosti a odrazovat potenciální zájemce o zaměstnání. Péče o psychosociální podmínky je také součástí legislativních požadavků na oblast BOZP. Zaměstnavatel má povinnost předcházet rizikům poškození zdraví, včetně psychické zátěže a stresu na pracovišti.

¹ Evropská komise (2021). Strategický rámec EU pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci na období 2021–2027. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v měnícím se světě práce. EUR-Lex [online]. COM/2021/323 final. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/?uri=CELEX:52021DC0323>.

² Světová zdravotnická organizace. Guidelines on Mental Health at Work. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

³ Eurofound. Working conditions in the time of COVID-19: Implications for the future. 2022. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2022/working-conditions-time-covid-19-implications-future>

⁴ Encyklopedie BOZP. Psychosociální rizika. Dostupné z https://encyklopediebozp.cz/wiki/index.php?title=Psychosoci%C3%A1ln%C3%AD_rizika

⁵ Světová zdravotnická organizace. World mental health report: Transforming mental health for all. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

Co hrozí v atmosféře strachu

Zvýšený stres a zhoršení duševního zdraví. Pracoviště s toxickou atmosférou strachu může vést k chronickému stresu, který se postupně podepisuje na psychickém i fyzickém zdraví. Lidé, kteří se bojí promluvit o problémech, mohou trpět úzkostmi, poruchami spánku či depresí. Dlouhodobě přetížení a vystresování pracovníci častěji vyhoří a končí na nemocenské.

Špatná komunikace a více chyb. V atmosféře strachu mají lidé tendenci zamlčovat chyby a problémy, aby se vyhnuli trestu nebo ostudě. Důsledkem mohou být vyšší počty nehod, chyb a nevyužitých příležitostí.

Útlum inovací a kreativity. Prostředí se špatnou komunikací není úrodnou půdou pro inovace. Zaměstnanci, kterým chybí pocit bezpečí, nepřicházejí s novými nápady, protože nechtějí vyčnívat nebo riskovat negativní reakci.

Nárůst nežádoucího chování (např. mobbing, šikana). Mobbing (psychické týrání na pracovišti) a jiné formy obtěžování jsou přitom závažným problémem, který výrazně poškozuje duševní zdraví postižených. V prostředí bez psychické bezpečnosti nemají zaměstnanci důvěru, že by si stížnostmi pomohli. Mohou se obávat dokonce odvety ze strany nadřízených.

Doporučení

Doporučení pro zaměstnavatele	Doporučení pro zaměstnance
Vytvářejte otevřenou firemní kulturu založenou na důvěře a respektu. Vedoucí pracovníci by měli jít příkladem: naslouchat bez trestu, přiznávat i vlastní chyby a vybízet podřízené k otevřené zpětné vazbě.	Buďte otevření a komunikujte. Jednejte s kolegy i nadřízenými upřímně a s respektem, nebojte se sdílet konstruktivní nápady či upozornit na problém.
Zakomponujte psychickou bezpečnost do řízení. Systematicky hodnotte psychosociální rizika ve firmě a průběžně zjišťujte spokojenost zaměstnanců např. pomocí anonymních dotazníků.	Stanovte si zdravé hranice a pečujte o sebe. Naučte se včas říci „ne“, otevřeně vyjadřujte své problémy a dbejte na rovnováhu mezi prací a osobním životem. Pokud je to možné, myslete na dostatek spánku, pravidelný pohyb a volnočasové aktivity.
Zajistěte spravedlivé podmínky a podporu. Dbejte na zasloužené odměňování a transparentní komunikaci týkající se změn. Zapojte zaměstnance do rozhodování o věcech, které se jich týkají, a poskytněte podporu v náročných situacích.	Hleďte pomoc a mluvěte o potížích. Pokud zažíváte v práci nadměrný stres, úzkosti či jiné duševní obtíže, nesnažte se vše přemáhat sami. Využijte důvěrné možnosti podpory, např. veřejně dostupné poradenské linky zdarma. Neodkládejte vyhledání odborné pomoci, pokud myslíte, že ji potřebujete.
Prevence šikany a řešení konfliktů. Vytvořte jasné mechanismy proti šikaně, bossingu, mobbingu a dalším problémům na pracovišti. Školte vedoucí i zaměstnance a případné spory a neshody na pracovišti nenechávejte vyhrotit.	Budujte pozitivní vztahy. Prostě se snažte být dobrým kolegou/kolegyní. Respektujte ostatní, naslouchejte jim a nabídněte pomoc, když myslíte, že to je potřeba. Pokud jste svědkem nevhodného chování, nebuďte pasivní a nahláste situaci.

Kam se obrátit pro pomoc

Služba/organizace	Nabízená pomoc	Kontakt
Linka první psychické pomoci 116 123	Anonymní a bezplatná krizová pomoc po telefonu (24/7)	http://linkapsychickepomoci.cz/ Telefon 116 123
Centra duševního zdraví	Terénní a ambulantní podpora lidem se závažným duševním onemocněním	https://www.reformapsychiatrie.cz/projekty/centra-dusevniho-zdravi-cdz/mapa-cdz-vcetne-kontaktu/
Národní ústav duševního zdraví (NÚDZ)	Odborné informace, programy prevence, kontakty na odborníky	https://www.nudz.cz/
Nevypuště duši	Osvětové kampaně, psychoedukace, workshopy, krizové kontakty	https://nevypustdusi.cz/
Státní úřad inspekce práce (SÚIP)	Přijímá upozornění na porušování předpisů BOZP, šikanu, stres	https://www.suip.cz/
Online poradny	Online terapie, komunikace s psychologem (služby zdarma i placené)	https://www.terapio.cz/ https://mindwell.cz/ https://hedepy.cz/



rilsa



Kampaně Zdravé pracoviště
Portál kvality pracovního života
Oborový portál BOZP