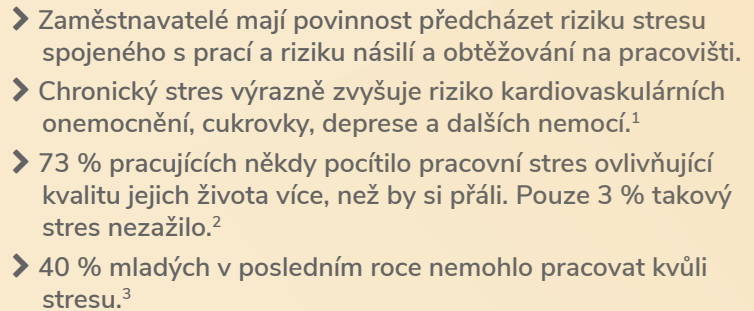


Společně za duševní zdraví na pracovišti



organizace práce. Neméně významné jsou však subjektivní stresory: narušené mezilidské vztahy na pracovišti, necitlivý či nekompetentní nadřízený, nespravedlivé hodnocení a kritika, pracovní šikana nebo třeba přetrvávající strach ze ztráty zaměstnání. Kombinace těchto faktorů může vést k pocitu, že nároky situace převyšují naše možnosti, což spouští stresovou reakci organismu.⁵

Krátkodobý stres je přirozenou reakcí a organismus se s ním většinou dokáže vyrovnat. Problém nastává, pokud je člověk vystavený silnému stresu dlouhodobě – tehdy se mohou objevit vážné fyzické i psychické následky. Dlouhodobě zvýšená hladina stresových hormonů oslabuje organismus a zvyšuje riziko civilizačních onemocnění. V pokročilém stadiu se dostavuje psychické vyčerpání, které může přerůst až v apatii nebo depresi. Ochrana před chronickým stresem je tudíž důležitá jak pro zdraví zaměstnanců, tak pro ekonomiku a efektivitu organizací.

⁵ Metodika hodnocení obtížnosti pracovních podmínek. Dostupné z <https://www.mpsv.cz/cms/documents/fff39a1ef-6bd8-0009-95c7-38ebc9c1e03/Metodika%20hodnoceni%C3%A0D%20C3%A0D%C5%BEnosti%20propracovn%C3%A0Dch%20podm%C3%A0Dnek.pdf>

Jak předcházet stresu na pracovišti

Podpora vedení

Tipy pro zaměstnavatele	Tipy pro zaměstnance
Stanovte realistické cíle a termíny, pravidelně vyhodnocujte zátěž pro odhalení případných problémů	Aktivně sděľujte svému nadřízenému, když je vaše pracovní zátěž neúnosná nebo nejsou zřejmé priority. Navrhněte řešení, pokud to jde
Zapojte zaměstnance do rozhodování o postupech a změnách	Požádejte o jasné zadání a termíny, pokud nejsou definované
Školte manažery, aby uměli rozpoznat a řešit stres v týmu	Využívejte porady k otevřenému sdílení problémů a návrhů na zlepšení

Proč to funguje?

Zapojením lidí a jasnými pravidly se snižuje nejistota a pocit bezmoci – klíčové spouštěče stresu. Světová zdravotnická

organizace doporučuje manažerský trénink jako jednu z nejučinnějších cest prevence pracovního stresu.⁶

Zdravý životní styl

Tipy pro zaměstnavatele	Tipy pro zaměstnance
Podporujte pravidelný pohyb (např. skrze firemní sportovní programy)	Zařaďte do týdne aspoň 150 minut pohybu: třeba rychlou chůzi, kolo nebo protažení po ránu
Dbejte na ergonomii při práci a dostatečné přestávky	Nastavte si připomínku, abyste se po každé půlhodině sezení na chvíli zvedli a protáhli
Podporujte dobré spánkové návyky (např. dodržováním pracovních aktivit pouze v pracovních hodinách)	Omezte kofein a sledování obrazovek (telefon, televize) dvě hodiny před spaním a snažte se chodit spát i vstávat ve stejnou dobu.
Apelujte na správné využívání dovolené	Plánujte si dovolenou včas – a když už ji máte, zkuste si opravdu odpočinout a nepracujte

Proč to funguje?

Pohyb snižuje hladinu kortizolu a posiluje kardiovaskulární i imunitní systém. Kvalitní spánek obnovuje kognitivní funkce

a regulaci emocí. Kombinace pohybu, spánku a odpočinku vytváří pevný základ pro fyzické i duševní zdraví.

Duševní hygiena

Tipy pro zaměstnavatele	Tipy pro zaměstnance
Zařaďte do pracovní doby krátké pauzy na hluboké dýchání, krátkou meditaci či protažení	Zkuste několikrát denně na pár minut zavřít oči a zhluboka dýchat
Školte zaměstnance v práci s časem a stanovení priorit	Večer si napište tři hlavní úkoly na další den
Podporujte oddělení práce a soukromého života	Po pracovní době vypněte upozornění
Dávejte zaměstnancům zpětnou vazbu – oceňujte dobrou práci	Vedte si krátký deník: co vám během dne udělalo radost, za co jste vděční nebo jak se cítíte

Proč to funguje?

Relaxační techniky pomáhají zklidnit nervový systém, snižují krevní tlak a zlepšují schopnost zvládat emoce.

Jasně stanovené priority zase brání vzniku pocitu zmatku a zahlcení.

⁶ Světová zdravotnická organizace (2022). Guidelines on mental health at work. Dostupné z <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

Sociální podpora

Tipy pro zaměstnavatele	Tipy pro zaměstnance
Budujte otevřenou komunikaci v týmech i celé organizace	Když je toho na vás moc, svěřte se kolegovi nebo příteli
Zavedte nulovou a toleranci k šikaně a důsledně ji vymáhejte	Pokud někdo v týmu potřebuje pomoc, nabídněte ji
Zavedte programy pro propojení zaměstnanců navzájem, např. prostřednictvím mentoringu mladších zaměstnanců staršími	Zkuste se občas připojit ke společnému obědu nebo firemní akci
Podporujte společné aktivity, které posilují vztahy	Pokud jste svědky nevhodného chování nebo šikany, nebuďte zticha a nahlaste to

Proč to funguje?

Silné mezilidské vztahy fungují jako ochranný štít – zmírňují fyzickou reakci na stres a posilují psychickou odolnost. Otevřená komunikace a sdílení obtíží snižují

hladinu stresových hormonů a zlepšují regulaci emocí. Pozitivní sociální interakce navíc podporují uvolňování oxytocinu, který posiluje pocit bezpečí a důvěry.

Odborná pomoc

Tipy pro zaměstnavatele	Tipy pro zaměstnance
Dejte zaměstnancům najevo, že říct si o pomoc není známkou slabosti	Uložte si číslo 116 123 na Linku první psychické pomoci
Nabídněte anonymní psychologickou linku, konzultace nebo zaměstnance upozorněte na možnost využití bezplatných veřejných služeb	Pokud cítíte, že je toho už moc, nečekejte a objednejte se na konzultaci s psychologem
Zajistěte jasné postupy pro návrat do práce po pracovní neschopnosti z důvodů duševních potíží	Po pracovní neschopnosti si dejte čas, navyšujte tempo postupně a mluvte o tom s nadřízeným

Proč to funguje?

Včasná odborná podpora zabraňuje rozvoji závažných onemocnění a urychluje návrat do dobré kondice.

Psychologická pomoc podporuje efektivní zvládání stresu a obnovu kognitivních i emočních funkcí.

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/
Nevypušt 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