

10 tetor 2024

# DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR



Mjediset e sigurta të punës mund të veprojnë si një faktor mbrojtës për shëndetin mendor, teksa ekspozimi i vazhdueshëm ndaj stigmës, diskriminimit, ngacmimeve dhe kushte të tjera të këqija në këto ambiente, mund ta përkeqësojnë atë, duke ndikuar veç të tjerash në cilësinë e përgjithshme të jetës dhe rrjedhimisht, pjesëmarrjen ose treguesit e produktivitetit.

Është thelbësore që qeveritë, sipërmarrësit, organizatat që përfaqësojnë punëtorët dhe punëdhënësit, dhe palët e tjera të interesuara, përgjegjëse “për shëndetin dhe sigurinë”, të punojnë së bashku për të përmirësuar shëndetin mendor në punë.

Me 60% të popullsisë globale aktive në veprimtarinë prodhuese, nevojitet veprim urgjent për të siguruar që puna parandalon rreziqet, mbron dhe mbështet shëndetin mendor.

Veprimet për trajtimin e çështjes në fjalë duhet të bëhen me përfshirjen kuptimplotë të punëtorëve, përfaqësuesve të tyre, si dhe të personave me përvojë të jetuar të kushteve/simptomave të shëndetit mendor. Duke investuar përpjekje dhe burime në qasjet dhe ndërhyrjet e bazuara në prova, ne mund të sigurojmë që të gjithë të kenë mundësinë të progresojnë në punë dhe në jetë. Le të marrim masa sot për një të ardhme më të shëndetshme.

# MESAZHET KRYESORE



- **Shëndeti mendor dhe puna janë të lidhura ngushtë.**

Një mjedis pune mbështetës nxit pozitivisht shëndetin mendor, duke ofruar qëllim dhe stabilitet. Por kushtet e këqija në këto ambiente mund të dëmtojnë mirëqenien mendore, duke ulur kënaqësinë në punë dhe produktivitetin.

- **Punëtorët përballen me rreziqe për shëndetin mendor.**

Ka rreziqe të ndryshme: duke përfshirë diskriminimin, kushtet e këqija të punës ose autonominë e kufizuar. Punëve me pagesë të ulët ose të pasigurta shpesh u mungojnë mbrojtjet adekuate, duke i lënë punëtorët më të ekspozuar ndaj rreziqeve psikosociale.

- **Ndikimi tek individët.**

Mungesa e mbështetjes për njerëzit me probleme të shëndetit mendor mund të ndikojë negativisht në vetëbesimin e tyre, aftësinë për t'u integruar në tregun e punës dhe ushtruar veprimtarinë përkatëse; për të përfituar kënaqësi prej saj. Kujdestarët dhe anëtarët e familjes preken në mënyrë të ngjashme.

- **Ndikim më i gjerë në punë dhe shoqëri.**

Shëndeti i dobët mendor mund të çojë në ulje të performancës, të mungesave në punë dhe rritje të qarkullimit të stafit. Vetëm nga depresioni dhe ankthi rezultojnë në humbjen e afërsisht 12 miliardë ditëve të punës çdo vit.

- **Stigma krijon barriera për punësimin.**

Stigma dhe diskriminimi shpesh i pengojnë njerëzit me probleme të shëndetit mendor të kërkojnë ndihmë; të gjejnë dhe mbajnë punë. Reduktimi i këtyre faktorëve në vendin e punës nëpërmjet ndërgjegjësimit, trajnimit dhe angazhimit me njerëzit që jetojnë me kushte të shëndetit mendor krijon mjedise pune më të shëndetshme dhe gjithëpërfshirëse.

- **Mbështetja e punëtorëve për pjesëmarrje dhe mbarëvajtje në punë.**

Punëdhënësit duhet të aplikojnë akomodime të arsyeshme për të mbështetur punëtorët me kushte simptomatike të shëndetit mendor në vendin e punës. Kjo do të thotë, për shembull, organizimi i takimeve të rregullta mbështetëse, caktimi i pushimeve të shpeshta, rikthimi gradualisht i punëtorëve në detyra dhe sigurimi i ruajtjes së ilaçeve.

- **Trajnimi i menaxherëve për të mbështetur shëndetin mendor.**

Punëdhënësit duhet t'u ofrojnë menaxherëve trajnime për të njohur dhe trajtuar faktorët stresues në vendin e punës. Menaxherët e trajnuar mund të mbështesin në mënyrë efektive ekipet e tyre dhe të nxisin një mjedis pune më të shëndetshëm dhe më inkurajues.

- **Veprimi dhe bashkëpunimi i qeverisë janë thelbësore.**

Qeveritë, punëdhënësit dhe organizatat përfaqësuese duhet të punojnë së bashku për të krijuar politika që parandalojnë rreziqet e shëndetit mendor, promovojnë mirëqenien dhe ndërtojnë vende pune mbështetëse ku shëndeti mendor ka prioritet.

- **Duke u kujdesur për shëndetin tuaj mendor.**

Megjithëse qeveritë dhe punëdhënësit kanë përgjegjësinë kryesore për të mbrojtur dhe promovuar shëndetin mendor në punë, ju mund të ndërmerrni hapa për të mbështetur mirëqenien tuaj. Mësoni teknika për të menaxhuar stresin dhe qëndroni të ndërgjegjshëm ndaj ndryshimeve në shëndetin tuaj mendor. Nëse është e nevojshme, kërkon mbështetje nga një mik i besuar, anëtar i familjes, kolegu, mbikëqyrësi ose profesionisti shëndetësor.