

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 12 listopada 2020 r.

**Pracownik w kryzysie**

**Wzrasta liczba zatrudnionych z problemami emocjonalnymi i psychicznymi**

**Tępo życia, zbyt duża ilość informacji, niepewność jutra, permanentny stres i wiele innych negatywnych czynników powoduje, że w ostatnich latach coraz więcej osób mierzy się z problemami natury emocjonalnej i psychicznej. Izolacja, lęk i obawy wywołane pandemią wpłynęły na jeszcze mocniejsze uwydatnienie skali problemu. Jak wynika z danych pochodzących z badania EZOP (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej), co czwarty Polak zmaga się w swoim życiu z jakimś zaburzeniem psychicznym. A biorąc pod uwagę stale rosnące zainteresowanie wizytami psychologicznymi, psychiatrycznymi i terapeutycznymi w ostatnich miesiącach można się spodziewać, że sytuacja w najbliższym czasie nie ulegnie poprawie. Coraz częściej problem dostrzegają również świadomi pracodawcy, którzy nie tylko zaczynają się interesować kondycją psychiczną zatrudnionych, ale także programami edukacyjnymi i zapewnianiem profesjonalnej pomocy pracownikom, których dotyka kryzys. Co mogą zrobić pracodawcy by umiejętnie wspierać osoby, które mierzą się z problemami o podłożu emocjonalnym lub psychicznym?**

Podmioty zatrudniające pracowników coraz częściej uznają zdrowie psychiczne i dobrostan pracowników za istotne kwestie, dostrzegając z jak wysokimi kosztami po ich stronie wiąże się ignorowanie tego obszaru. Absencje, nieefektywność, zaniedbywanie obowiązków czy pogarszające się relacje ze współpracownikami i negatywne wpływanie na atmosferę w zespole, to tylko niektóre negatywne skutki z jakimi może mierzyć się organizacja, w której pracownicy doświadczyli kryzysu i nie otrzymali odpowiedniego wsparcia. Już w listopadzie 2014 roku Komisja Europejska w dokumencie „Promowanie zdrowia psychicznego w miejscu pracy: Wytyczne dotyczące wdrażania kompleksowego podejścia” zachęcała pracodawców do kompleksowego podejścia do kwestii zdrowia psychicznego zatrudnionych wskazując, jak jest ono istotne z punktu widzenia samych organizacji oraz w jaki sposób można i należy wpływać na dobrostan pracowników. W ostatnich latach coraz więcej organizacji zdecydowało się na podjęcie różnych działań mających na celu dbanie o zdrowie psychiczne pracowników.

Biorąc pod uwagę kondycję opieki psychologicznej i psychiatrycznej w ramach służby zdrowia oraz w kontekście obecnej sytuacji, nie dziwi fakt, że we wrześniu tego roku Komisja Ekspertów ds. Ochrony Zdrowia Psychicznego przy Rzeczniku Praw Obywatelskich zaprezentowała kierunki zmian, jakie powinny zajść w ochronie zdrowia psychicznego. Według ekspertów stały dostęp do psychologa powinien być też elementem medycyny pracy – zwłaszcza po pandemii. Rekomendacje te choć na razie nie znalazły odzwierciedlenia w rzeczywistości są sygnałem również dla pracodawców, którzy mogą wziąć sprawy w swoje ręce i samodzielnie zapewnić zatrudnionym odpowiednie wsparcie.

**Covid-owe problemy pracowników**

Pierwszy kwartał 2020 roku przyniósł wiele zmian. Pandemia wywołana przez COVID-19 wpłynęła negatywnie na wiele obszarów codziennego funkcjonowania, a lęk pojawiający się w jednym obszarze życia, zaczął bardzo szybko przenikać do pozostałych. Zmiana funkcjonowania na polu zawodowym nie pozostała bez znaczenia dla zdrowia i życia osobistego wielu zatrudnionych. Strach przed utratą zdrowia czy życia lub niepełnosprawnością, strach przed utratą pracy, konieczność natychmiastowej wręcz adaptacji do wykonywania pracy zdalnej lub hybrydowej, utrata nieformalnych relacji w zespole, poznawanie i współpraca z nowymi pracownikami tylko wirtualnie oraz zacieranie granic między życiem prywatnym i zawodowym w związku z pracą zdalną. To tylko niektóre z obaw jakie pojawiły się w ostatnim czasie u wielu zatrudnionych. Coraz więcej firm boryka się ze stale narastającymi problemami swoich pracowników, którzy w okresie przedłużającej się izolacji coraz częściej potrzebują profesjonalnego wsparcia.

Jak wynika ze wstępnych wyników badania naukowego kierowanego przez dr hab. Małgorzatę Dragan „Zdrowie psychiczne w czasie pandemii Covid-19”, obecna sytuacja może być postrzegana jako traumatyczna. Wiele osób zgłasza nasilone objawy psychopatologii, takie jak ciągły lęk, obniżenie nastroju, przewlekłe napięcie, a występowanie objawów zaburzeń psychicznych sprzyja utrzymującemu się negatywnemu myśleniu (ruminowaniu). 75% dotychczas przebadanych określa obecną sytuację jako stresujące wydarzenie. Aż 51% zgłasza objawy wskazujące na załamanie funkcjonowania i wykonywania codziennych obowiązków, zaś 38% nasilone objawy depresyjne, a 62% uczestników badania relacjonuje nasilone objawy lęku uogólnionego, polegające na stałym odczuwaniu lęku lub nadmiernym zamartwianiu się, w znaczny sposób wpływających na wiele obszarów funkcjonowania w życiu codziennym. Znaczny odsetek badanych, bo aż 37% wskazuje natomiast na objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD).[[1]](#footnote-1) Już wstępne wyniki prowadzonego badania pokazują z jak dużym problemem mierzą się obecnie pracownicy, a co za tym idzie ich pracodawcy.

**Wsparcie ze strony pracodawcy**

Obecnie świadomi pracodawcy coraz częściej poświęcają uwagę zdrowiu psychicznemu swoich pracowników. Nie tylko inwestują w programy edukacyjne przekazujące niezbędną wiedzę dotyczą dbania o ich dobrostan i rozpoznawanie wczesnych symptomów występowania problemów psychicznych. Coraz więcej organizacji przytłoczonych narastającą obecnie liczbą absencji wywołanych pogarszającym się stanem psychicznym zatrudnionych, decyduje się na zapewnienie im profesjonalnego wsparcia w postaci konsultacji lub stałych spotkań z psychologiem, terapeutą czy psychiatrą.

*Zdrowie psychiczne pracowników w ostatnich miesiącach stało się jednym z głównych obszarów zainteresowania organizacji. Wielu pracodawców, dostrzegając skalę problemu, skupia się obecnie na kondycji i dobrostanie swoich pracowników. Firmy poszukują aktualnie nie tylko wiedzy na temat radzenia sobie ze stresem czy wypaleniem zawodowym, ale przede wszystkim lękiem, depresją i koniecznością adaptacji do zmiennych warunków, do których nie każdy zatrudniony jest w stanie dostosować się w obecnej, szczególnie niepewnej sytuacji. Na rynku dostępne jest coraz więcej kompleksowych programów wspierających pracowników w obszarze zdrowie psychicznego. Powstają one nie tylko z myślą o pracodawcach, dla których zdrowie psychiczne pracowników to jedno z kluczowych wyzwań, ale również by stale zwiększać świadomość skali problemu i możliwości radzenia sobie z nim. Dla wielu organizacji obecnie jest to bowiem nie tylko realny problem, ale przede wszystkim zagrożenie dla ich normalnego funkcjonowania w czasach wszechobecnej niepewności* – **twierdzi Justyna Sagan, współautorka programu Mental Helath w firmie szkoleniowej Nowe Motywacje.**

\*\*\*

Nowe Motywacje to firma szkoleniowa z ponad 20 letnim doświadczeniem w projektowaniu i dostarczaniu rozwiązań rozwojowych w formie szkoleń, doradztwa trenerskiego oraz konsultingu. Firma od początku swojego istnienia w sposób pragmatyczny rozwiązuje problemy w organizacjach, za którymi stoją ludzie i procesy. Każdy projekt realizowany dla klienta musi mieć sens i nieść ze sobą realną zmianę. Firma posiada doświadczenie w realizacji kompleksowych projektów rozwojowych z wykorzystaniem zaplecza informatycznego oraz form zdalnych. Nowe Motywacje są częścią grupy Schouten Global, globalnego lidera szkoleniowego, który od 1997 roku jest udziałowcem i partnerem strategicznym firmy.

Od lipca 2020 Nowe Motywację są też wyłącznym dystrybutorem platformy Cross Knowledge w Polsce.

Więcej na [www.nowemotywacje.pl](http://www.nowemotywacje.pl)

Kontakt dla mediów:

Anna Skłucka

Grupa Nowe Motywacje

e-mail: [anna.sklucka@nm.com.pl](mailto:anna.sklucka@nm.com.pl)

tel. +48 606 323 804

1. <http://psych.uw.edu.pl/2020/05/04/zdrowie-psychiczne-w-czasie-pandemii-covid-19-raport-wstepny-z-badania-naukowego-kierowanego-przez-dr-hab-malgorzate-dragan/> [↑](#footnote-ref-1)