# Pora na jogę i medytacje w pracy?

25 października 2021

Polska gospodarka traci potężne sumy z powodu problemów psychicznych pracowników. Trzeba coś na to zaradzić.

O 58 proc. wzrosła liczba dni, w trakcie których pracownicy przebywali na zwolnieniach z powodów problemów psychicznych – tak wynika z raportu „Dobrostan mentalny pracowników w Polsce" (opublikowanego przez agencję zatrudnienia Mindy). Dla 46 proc. Polaków życie zawodowe wpływa negatywnie na stan kondycji mentalnej – 60 proc. z tej grupy jest zestresowanych, a połowa ma problem z wypaleniem zawodowym (czyli, część ma i jedno, i drugie). Przez pogorszony nastrój gospodarka ma tracić aż 36 dni pracy jednego pracownika w roku. Dlatego kluczowe jest, aby nie tylko leczyć, ale inwestować w dobry stan psychiczny zatrudnionych.

Jak wynika z danych raportu, pogorszony nastrój w znacznym stopniu odbija się na wydajności pracowników. Średnio 5 godzin i 43 minuty pracy tracą oni tygodniowo z tego powodu, co w skali roku daje wspomniane 36 dni. Statystyki udostępnione przez sieć Medicover na potrzeby raportu potwierdzają skalę tego problemu. W pandemicznym roku 2020 r. liczba konsultacji w zakresie zdrowia psychicznego wzrosła w Polsce o około połowę w porównaniu z rokiem poprzedzającym. Ciekawe, że skok ten był wyraźniej dostrzegalny w przypadku kobiet (60 proc.), niż mężczyzn (47 proc.) – a przecież to płeć piękna w naszym kraju jest uznawana za silniejszą psychicznie. Ale może właśnie ta siła przejawia się w tym, że polskie kobiety, radząc sobie z problemami mentalnymi, nie wahają się korzystać z pomocy specjalistów. Mężczyznom gorzej to wychodzi.

– Atmosfera w firmach odbija się na stanie mentalnym pracowników. Polskie społeczeństwo ma skłonność do przekornej

zaradności. Świadomość tego, że zdrowie jest ważne wzrasta, jednak o tym jak dbać o zdrowie wciąż wiemy niewiele. Świadomość to jedna sprawa, a gotowość podejmowania działań w oparciu o zrozumienie to kolejny próg – komentuje psycholog i psychoterapeuta Jacek Santorski.

Pracownicy mają więc dużo różnych problemów w sferze dobrostanu mentalnego, jednakże niewiele robią, by poprawić swój stan. Na brak koncentracji skarży się 48 proc. badanych, ale tylko co drugi z nich angażuje się w rozwiązanie tego problemu. Podobnie, jedynie połowa osób, która wskazuje, że nie radzi sobie w pracy ze stresem stara się temu przeciwdziałać. Co więcej, ponad jedna trzecia pracowników śpi mniej niż zalecane 7-9 godzin. – Jeżeli miałbym wskazać jeden, najważniejszy czynnik, od którego zależy wszystko, stan ducha, odporność, wydajność i przytomność w pracy, byłaby to higiena snu – dodaje Jacek Santorski. Ale jak tu spać, gdy ma się problemy psychiczne, związane z atmoserą w pracy?

Co trzeci respondent (33 proc.) deklaruje, że głównym powodem niepodejmowania aktywności mających poprawić swoją kondycję duchową jest brak czasu (zapracowanie), a 1 na 10 osób (11 proc.) nie wie z kolei jak rozpocząć takie działania.

Z raportu wynika, że zjawisko wypalenia zawodowego o dziwo występowało w ciągu ostatniego roku 1,5 raza częściej wśród młodszych osób (25-35 lat) niż w grupie 46-55 lat. Warto pamiętać, że bez względu na pokolenie i wiek, stres jest czymś stałym, a tylko jego odczuwanie zmienia się na różnych etapach życia. Kluczem do sukcesu jest umiejętność odpowiedniego radzenia sobie z nim, a odpowiednia profilaktyka może złagodzić skutki wypalenia.

Dolegliwości psychiczne związane z kwestiami zawodowymi, powodujące wypalenie zawodowe zostały uznane przez Światową Organizację Zdrowia za problem medyczny oraz wpisane do międzynarodowej klasyfikacji chorób. W związku z tym, od 1 stycznia 2022 r. lekarze, także w Polsce, będą mogli na

podstawie jego rozpoznania wystawić pacjentowi zwolnienie z pracy.

Istotną rolę odgrywa wspieranie kondycji mentalnej zatrudnionych, tym bardziej, że aż 85 proc. badanych twierdzi, że pracownicy boją się zgłosić swojemu szefowi potrzebę wsparcia w leczeniu zdrowia psychicznego. Nic dziwnego!. Niewiele mniej, bo 81 proc. twierdzi, że mają także obawy, by poprosić o wsparcie w obszarze profilaktyki. Możliwość zwrócenia się o pomoc czy otrzymanie „regeneracyjnego" dnia mogłyby zminimalizować czas przebywania przez zespół na zwolnieniach lekarskich.

Nie dziwi więc, że jedną z przyczyn problemu związanego ze wzrostem liczby dni, w których trakcie pracownicy przebywają na zwolnieniu jest konieczność samodzielnego radzenia sobie z wpływem pracy na samopoczucie i poziom stresu. Prawie połowa pracowników nie zaobserwowała zwiększenia u pracodawcy działań i rozwiązań wspierających ich dobrostan mentalny ze względu na pandemię COVID-19. Kolejne 24 proc. pracowników nie potrafiło tego określić, a tylko 27 proc. odpowiedziało twierdząco.

– Nikt wcześniej nie interesował się tym, czy pracownik dobrze się czuje. Dziś to głównie szef HR (działu zarządzania zasobami ludzkimi) jest odpowiedzialny za wellbeing pracowników. Już niedługo rozwiązania z obszaru dobrostanu mentalnego na stałe wpiszą się w planowany budżet HR – mówi Jowita Michalska prezeska Digital University, firmy zajmującej się edukacją w zakresie kapitału społecznego.

Jak na razie pracownicy oceniają zaangażowanie swoich firm w sferze kondycji mentalnej średnio na 2,48 w skali od 1 do 5. Czyli, dwója z plusem. Pracodawcy o zasięgu globalnym są oceniani lepiej od tych działających tylko w Polsce lub regionie. Tylko co piąta firma udostępnia narzędzia wspierające koncentrację, radzenie sobie ze stresem czy poprawę jakości snu.

Jednym ze sposobów profilaktyki zdrowia mentalnego jest trening uważności. To jeszcze nowość, która może pomóc wyróżnić się pracodawcy w oczach załogi. Aż 72 proc. pracowników chciałoby z tego skorzystać, a ta potrzeba rośnie znacząco wśród osób zestresowanych. Wpływa to i na ocenę miejsca pracy – pracownicy, którzy mają dostęp do treningu uważności, aż dziesięciokrotnie częściej oceniają pozytywnie zaangażowanie swojego pracodawcy w poprawę ich kondycji psychicznej (65 proc. dobrych ocen w porównaniu do 6 proc.).

Treningi uważności naturalnie nie są lekiem na całe zło, ale jego efekty mogą zmieniać jakość życia prywatnego i zawodowego. Aż dwie trzecie spośród badanych, którzy praktykują te treningi przypisuje im oddziaływanie na lepsze samopoczucie. 63 proc. z nich odczuwa niższy poziom stresu, ponad połowa łatwiej się koncentruje, a 48 proc. odczuwa nawet u siebie wzrost empatii i życzliwości. W dodatku, aż 78 proc. pozytywnie ocenia pomysł dofinansowania przez pracodawcę wyjazdów jogowych i medytacyjnych. Oczywiście milenialsi i inni najmłodsi pracownicy oceniają ten pomysł lepiej, niż starsi koledzy i koleżanki… W Polsce otwiera się więc pole do pracy dla joginów! Ale co z egzorcystami i charyzmatykami?

Autorstwo: AL
Źródło: Trybuna.info