

Savjetovališta Istre i naši prvi koraci osnaživanja kadrova u zdravstvu

Nataša Basanić Čuš, psihologinja,

Mr.sc. Sandra Milotti Ašpan, psihologinja



Savjetovališta Istre - pravovremeno vizionarstvo

- U suradnji resornog odjela IŽ i Zdravog grada Poreč-Parenzo u okviru **IŽ prioriteta**: *Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji Istre (2018.-2024.)*
- Osnaživanje/umrežavanje stručnih timova savjetovališta lokaliteta Istre koji iskazuju spremnost (Buje, Buzet, Umag, Rovinj, Labin i Pazin)
- Edukacije, supervizije, „know how“, najbolja praksa, diseminacija znanja, 30-godišnje prakse, kontinuirana podrška osnaživanju timova, standardi za rad, formiranje mreže savjetovališta Istre
- CILJ:
 - Izjednačavanje mogućnosti za zaštitu mentalnog zdravlja stanovnika na teritorijalnom području Istre!
 - Podizanje spremnosti zajednica za zaštitu mentalnog zdravlja svojih stanovnika.
 - Umrežavanje ustanova sustava i lokalnih savjetovališta u zaštiti mentalnog zdravlja!

Davno je sve započelo pričom o stresu

- Posljednjih desetljeća puno se govori o stresu na radnom mjestu koji je povezan s fizičkim, psihičkim ili/i socijalnim tegobama
- posljedica prisutnosti i dugotrajne izloženosti stresu na radnom mjestu nastaje ono što nazivamo sindrom izgaranja
- pojam „burnouta“ je nastao još davne 1970. (Herbert Freudenberger)

Mentalno zdravlje

- stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici u kojoj živi (SZO,2001).
- Zvuči jednostavno?
- Štrajkovi, korona, on line nastava, potresi, ratovi, uvođenje eura, ekonomska krizaogledalo su našeg mentalnog zdravlja.
- Modni trend VS. istinska refleksija; svijest o njegovoj važnosti

- Rezolucija E. parlamenta poziva institucije EU-a i države članice da prepoznaju visoku razinu mentalnih problema povezanih s radom i pronađu načine za pomoć u prevenciji mentalnih problema
- naglašava da su COVID-19 i posljedična gospodarska kriza stvorile ogroman pritisak na mentalno zdravlje i dobrobit svih građana, ali prije svega zaposlenika, samozaposlenih, mladih, studenata na prijelazu u radnu snagu i starijih osoba, uz sve veću pojavu psihosocijalnih rizika povezanih s radom i više stope stresa, anksioznosti i depresije;



Stres na radu ili u vezi s radom snažna je determinanta mentalnog zdravlja.

Mnogo je stresora povezanih s mjestom rada:

- prekomjerno radno opterećenje,
- prekovremeni rad,
- manjak kontrole nad radom (nedostatno sudjelovanje u odlučivanju, nedostatak utjecaja na radno opterećenje i organizaciju rada),
- nedostatna društvena potpora na radnom mjestu,
- loši međuljudski odnosi,
- neusklađenost između obiteljskih i radnih obveza,
- antisocijalna ponašanja na radnom mjestu (uznemiravanje, agresija, zlostavljanje i dr.).

**STRATEŠKI OKVIR RAZVOJA
MENTALNOG ZDRAVLJA DO 2030.**



Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja na radu

Razviti programe za poslodavce i radnike za smanjenje psihosocijalnog stresa, stresa na radu ili u vezi s radom, s naglaskom na sagorijevanje na radnom mjestu, poticanjem optimalne organizacije posla s ciljem postizanja ravnoteže između poslovnog i privatnog života.



Mjere:

- identificirati psihosocijalne stresore na poslu i provoditi mjere očuvanja mentalnog zdravlja uključujući rano prepoznavanje narušenog mentalnog zdravlja uz poticanje i destigmatizacije mentalnih bolesti i poremećaja;
- unaprijediti informiranost svih socijalnih partnera o važnosti zdravih uvjeta na mjestu rada te educirati zaposlenike o utjecaju radne sredine na mentalno zdravlje;
- poticati uspostavljanje ravnoteže između poslovnog i obiteljskog života u radnom okruženju;
- planirati i provoditi programe i intervencije u cilju prevencije uznemiravanja, spolnog uznemiravanja, svih oblika nasilničkog ponašanja i zlostavljanja na mjestu rada;
- poboljšati rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja, posebice problema povezanih s uporabom alkohola i ostalih sredstava ovisnosti, i unaprijediti metode rane intervencije na mjestu rada;
- provoditi intervencije za zaposlenike i poslodavce za poboljšanje mentalnog zdravlja; itd.....

OSNAŽIVANJE KADROVA U ZDRAVSTVU

- Tijekom 2022. godine stručni tim psihoterapeutkinja Zdravoga grada u suradnji s ravnateljicom ZZHM IŽ u okviru projekta IŽ u segmentu prioriteta osnaživanje kadrova u zdravstvu inicirale su suportivni rad s djelatnicima HM.
- Edukaciju prošli: voditelji svih ispostava ZZHM i dispečeri.
- Program je u svojem pilot djelu proveden kroz 5 susreta-radionica u trajanju od po dva sata
- program usmjeren k usvajanju tehnika kanaliziranja stresa, usvajanju komunikacijskih vještina te jačanju kvalitete međusobnih odnosa +screening potreba i poteškoća



Tijekom 2023.:

- Tri ciklusa sa tri različita tima
- Supervizije

2024.:

- Sanitet