

Prepoznavanje zgodnjih znakov težav v duševnem zdravju pri zaposlenih

Kontrolni seznam za vodje

Orodje je vodjem v pomoč pri prepoznavanju zgodnjih znakov težav v duševnem zdravju pri zaposlenemu.

Na spodnjem seznamu, ki je razdeljen po področjih, odključajte vse tiste spremembe, ki ste jih v zadnjem mesecu opazili pri posameznem zaposlenemu.

Čustveni znaki:

Hitre spremembe v razpoloženju in čustvovanju	<input type="checkbox"/>
Pretirana občutljivost na kritike	<input type="checkbox"/>
Razdražljivost	<input type="checkbox"/>
Neznačilna izguba samozavesti	<input type="checkbox"/>
Izguba smisla za humor	<input type="checkbox"/>
Skupaj:	___/5

Znaki na ravni miselnih procesov:

Zmanjšana delovna učinkovitost	<input type="checkbox"/>
Pretirana orientiranost k dosežkom na delovnem mestu	<input type="checkbox"/>
Zmanjšana koncentracija	<input type="checkbox"/>
Težave pri odločanju	<input type="checkbox"/>
Izguba smisla za humor	<input type="checkbox"/>
Slabo upravljanje s časom	<input type="checkbox"/>
Skupaj:	___/6

Vedenjski znaki:

Zamujanje na delo	<input type="checkbox"/>
Izogibanje malice ali kosila	<input type="checkbox"/>
Pogosti odmori	<input type="checkbox"/>
Spremembe v vedenju	<input type="checkbox"/>
Pogosta jokavost	<input type="checkbox"/>
Težave v medosebnih odnosih na delovnem mestu	<input type="checkbox"/>
Skupaj:	___/6

Telesni znaki:

<i>Pogosti prehladi</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Glavoboli</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Pogosta utrujenost</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Zmanjšana skrb za videz in osebno higieno</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Velika izguba ali porast telesne teže</i>	<input type="checkbox"/>
Skupaj:	___/5

Znaki na ravni organizacije:

<i>Povečana stopnja bolniške odsotnosti</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Povečana stopnja fluktuacije</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Zmanjšana motivacija za delo</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Podaljševanje delovnega časa</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Splošen upad produktivnosti</i>	<input type="checkbox"/>
Skupaj:	___/5

Skupni rezultat: **___/27**

Razlaga rezultatov

Pri zaposlenemu ste opazili manj kot 10 znakov

To verjetno kaže na to, da zaposleni nima težav v duševnem zdravju. Vsekakor pa je priporočljivo imeti v mislih, da so težave v duševnem zdravju v porastu in da jih zaposleni večkrat tudi prikrivajo. Tako je potrebno vseskozi skrbeti za ustrezno **preventivno delovanje**. Dobro je ustvariti delovno okolje, v katerem zaposlenemu ni težko spregovoriti o težavah in prositi za pomoč, če je to potrebno.

Ustrezne **aktivnosti informiranja in ozaveščanja** o področju duševnega zdravja so na mestu tudi v delovnem okolju (npr. zloženke, okrožnice, ki vključujejo teme duševnega zdravja, članki v glasilu podjetja, izvajanje preventivnih delavnic), saj pripomorejo k **destigmatizaciji** težav v duševnem zdravju in duševnih motenj.

Pri zaposlenemu ste opazili več kot 10 znakov

Če ste prepoznali več kot deset znakov še ne pomeni, da gre pri zaposlenem zagotovo za težavo v duševnem zdravju. Vsekakor pa je priporočljivo, da **osebi namenite nekaj več pozornosti**, posebej če veste, da preživlja težavno življenjsko obdobje bodisi na delovnem mestu bodisi v zasebnem življenju.

Primeri vprašanj, ki so nam pri pogovoru z zaposlenim lahko v pomoč:

- ✓ »Opazil-a sem, da zadnje čase nisi čisto ok. Se v redu počutiš?«
- ✓ »Ti lahko kakorkoli pomagam?«
- ✓ »Opazil-a sem, da si zadnje čase na delo pogosto prihajal-a z zamudo. Zanima me, če imaš mogoče kakšne težave?«

Vprašanja naj bodo zastavljena odprto, saj želimo zaposlenemu dati čim več prostora za odgovor in morebitno razlago. Izogibajmo se torej zaprtim vprašanj tipa DA/NE.