

Narzędzia – kwestie zdrowia psychicznego

- Ważne jest, aby wszyscy znali oznaki, że współpracownik ma problemy.
- Najczęstsze problemy ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy to lęk, depresja i stres.
- Istnieje dziesięć podstawowych zachowań, na które powinniśmy zwracać uwagę:
 1. **Niecharakterystyczne zachowanie.** Możesz zauważyć, że członek zespołu nie wydaje się być zwykłym sobą. Na przykład mogą zacząć pojawiać się późno, działać agresywnie lub być niezwykle cicho.
 2. **Niższy poziom zaangażowania.** Niższy poziom zaangażowania, nowy brak motywacji i trudności z koncentracją mogą być problemami z zarządzaniem wydajnością, ale mogą również być skutkami ubocznymi problemów ze zdrowiem psychicznym.
 3. **Spadek produktywności.** Ludzie, którzy doświadczają złego stanu zdrowia psychicznego, mogą wydawać się bezinteresowni, rozproszeni lub ospali. Mogą również mieć trudności z wykonywaniem zadań i wykazywać niezdolność do podejmowania decyzji.
 4. **Zmiany w zachowaniach związanych ze snem lub jedzeniem.** Bezsenność i trudności ze snem są często potencjalnymi wskaźnikami problemów ze zdrowiem psychicznym. Należy również zwrócić uwagę na pracowników, którzy zaczynają regularnie opuszczać obiad lub zaczynają odmawiać jedzenia ze współpracownikami.
 5. **Brak zainteresowania pracą lub codziennymi zajęciami.** Brak zainteresowania zajęciami, szczególnie tymi, które kiedyś lubili, może być oznaką kogoś, kto doświadcza niskiego nastroju.
 6. **Zwiększona nieobecność.** Rozpoczęcie regularnej, krótkotrwałej nieobecności może odzwierciedlać podstawowy problem ze zdrowiem psychicznym.
 7. **Zmiany we wzorcach pracy.** Nowe zmiany w wzorcach pracy, takie jak częste nieobecności, spóźnianie się lub wcześniejsze wychodzenie, mogą być wskaźnikami leżącego u podstaw problemu zdrowia psychicznego.
 8. **Irracjonalne lęki, paranoja lub niepokój.** Irracjonalne obawy i niepokoje są typowe dla niektórych chorób psychicznych. Przykłady obejmują paranoję współpracowników i obawy związane z bezpieczeństwem pracy.
 9. **Wycofanie się z sytuacji społecznych.** Pracownicy mogą zacząć się wycofywać i izolować od współpracowników. Wiele osób z problemami zdrowia psychicznego cierpi z powodu izolacji, samotności i wstrętu do siebie.
 10. **Używanie/niewłaściwe użycie substancji.** Aby samodzielnie leczyć się, pracownicy mogą sięgać po alkohol, narkotyki lub inne uzależnienia. Jest to zazwyczaj pilny sygnał, że Twój współpracownik potrzebuje pomocy.
- Teraz, gdy wiemy, czego szukać, oto jak możesz pomóc:

- Dowiedz się więcej o lęku, depresji i stresie.
- Sprawdź, czy osoba, której podejrzewasz, może mieć problemy.
- Wypowiadaj takie stwierdzenia, jak „Zauważyłem, że ostatnio nie byłeś sobą – czy wszystko jest w porządku?” lub „Chciałem, abyś wiedział, że jestem tu, aby pomóc lub wysłuchać, jeśli kiedykolwiek tego potrzebujesz”.
- Słuchaj i zwracaj uwagę bez rozpraszania uwagi, jeśli zdecydują się podzielić.
- Zachęcaj daną osobę do szukania profesjonalnej pomocy lub szukania wsparcia w dziale kadr.
- Bądź uchem słuchającym i wsparciem dla jednostki.
- Jeśli uważasz, że ktoś może wyrządzić krzywdę sobie lub innym, natychmiast powiadom o tym kierownika lub dział kadr.
- W razie nagłego wypadku należy wezwać władze lokalne.