



## Светски ден на менталното здравје, 10 октомври 2024 година „Ментално здравје на работа“

Овој Светски ден на менталното здравје, ја истакнуваме виталната врска помеѓу менталното здравје и работата.

### **Ајде да преземеме акција денес за поздрава иднина!**

- **Менталното здравје и работата се тесно поврзани:** Поддршката во работна средина го поттикнува менталното здравје, обезбедувајќи цел и стабилност. Но, лошите работни услови можат да му наштетат на менталната благосостојба, намалувајќи го и задоволството од работата и продуктивноста.
- **Работниците се соочуваат со ризици по менталното здравје:** дискриминација, лоши работни услови или ограничена автономија. Ниско платените или несигурните работни места често немаат соодветна заштита, што ги остава работниците на овие работни места поизложени на психосоцијални ризици.
- **Влијание врз поединци:** Недостатокот на поддршка за лицата со ментални здравствени состојби може негативно да влијае на нивната самодоверба, уживање на работа, капацитет за работа, отсуства и способност за вработување.
- **Пошироко влијание врз работата и општеството:** Лошото ментално здравје може да доведе до намалени перформанси, отсуство од работа и зголемен промет на персоналот. Само депресијата и анксиозноста резултираат со губење на приближно 12 милијарди работни денови секоја година.
- **Стигмата создава бариери за вработување.**
- **Поддршка на работниците да учествуваат и да напредуваат во работата.**
- **Обука на менаџери за поддршка на менталното здравје.**
- **Работодавците треба да им овозможат на менаџерите обука за да ги препознаат и да се справат со стресните фактори на работното место.**
- **Акцијата и соработката на владата се од суштинско значење.**
- **Грижа за сопственото ментално здравје:** Научете техники за управување со стресот и внимавајте на промените во вашето ментално здравје. Доколку е потребно, побарајте поддршка од доверлив пријател, член на семејството, колега, претпоставен или здравствен работник.

Изработил:

Д-р Даниела Чингоска

Спец. по Социјална медицина и јавно здравје