

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ПРОФЕСИОНАЛЕН ЖИВОТ

Добрил Колев*

Работното място се утвърди като един от най-важните стресогенни фактори, определящи психичното и физическо здраве на работещите. То корелира пряко с променящия се професионален живот. Допълнително за това допринасят информационните и комуникационните технологии, типа на организацията на работата, изменение в характеристиката на извършваната трудова дейност, съкращения в щата на предприятието, намаляване на поръчките, всеобщата глобализация (Cox T. Rial – Gonzalez, E. 2002).

Актуалност

Новите форми на управление, изискващи изпълнение на трудовите задачи в строго определени или съкратени срокове и от минимален кадрови състав, поставят пред работещите все по-високи изисквания, свързани с промяна на техни навици и/или промяна в нормално изпълняваните им трудови функции, особено когато се полага вечерен или нощен труд (European Commission, 2002).

Допълнително за тази тенденция допринасят застаряването на нацията, нарастващият брой на жените, етническите групи и имигрантите като основна работна сила, което неминуемо води до очертаване на проблемите, свързани с психическото здраве и благополучие на професионалния живот.

* Добрил Колев — психолог, старши експерт в Експертно консултантска фирма „Оди-ко-69“ ООД.

Адрес за контакти: odiko69@abv.bg

Влияние на работата върху психичното здраве

Това е една сложна взаимовръзка. От една страна, работата е източник на удовлетвореност и кариерно развитие, междуличностни контакти и финансова независимост, които елементи са необходими условия за доброто психическо здраве. Липсата на работа или състояние на безработица може бързо да влоши психическото ни благополучие. Доказано е, че при лица без работа два пъти повече нараства възможността от поява на депресивни симптоми спрямо работещите лица (Harnois, G., Gabriel, P. 2000).

От друга страна, влошена организация на трудовата дейност или лоши санитарно-хигиенни условия на работната среда или тяхното забавено подобряване или неотстраняване на възникналите рискове на работното място оказват неблагоприятно въздействие върху нашето психическо здраве и професионален живот, благополучие.

Стресът при работа — това е възможната реакция на организма, когато изпълняваната от служителите работа поставя пред тях изисквания, несъответстващи на техните знания и навици, в резултат на което те често са неспособни успешно да изпълняват своите служебни задължения.

Стресогенните фактори могат да бъдат характеристиката на изпълняваната работа, работното натоварване и мястото на работа, физични, физико-химични и други фактори, организацията на работното време, степента на участие на служителите в процеса по вземането на решения и други.

Голяма част от причините, пораждащи стреса, са свързани с организацията на работа и управлението на производствените процеси. Други източници на стреса могат да бъдат отнесени към кариерното израстване, статуса и заплащането на труда, ролите на служителите в рамките на организацията, междуличностните отношения, организационната култура и неадекватната взаимовръзка между служебния и личния живот (Leka, S. et al. *Work organisation and stress*. Geneva, World Health Organization, 2003).

Стресът при работа оказва различно влияние върху хората. Той може да бъде причина за насилие на работното място и формиране на зависимости — пушене, злоупотреба с алкохол и наркотици, сексуален нагон, пристрастие към хазарта и др. Стреса може да бъде причислен към психологическите проблеми, такива като раздразнимост, неспособност за концентрация, снижена способност към вземане на решения и нарушение на съня. Дългосрочният стрес и травматическите събития на работа могат да бъдат причина за развитие на психически заболявания — тревога и депресия, предизвикващи временна дори постоянна нетрудоспособност. В САЩ психичните заболявания са трета по разпространение причина за продължителна временна нетрудоспособност за жените и четвърта след мъжете.