

Zaštita mentalnog zdravlja na radnome mjestu

Stres – problem ili izazov?!

Sindikat zdravstva Hrvatske (SZH) i Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, u suorganizaciji s Kliničkom bolnicom „Dubrava“ i Zdravstvenim veleučilištem u Zagrebu, organizirali su 6. lipnja u prostorijama Zavoda seminar o temi „Zaštita mentalnog zdravlja na radnome mjestu – Stres problem ili izazov?!“



Utjecaj stresa na funkcioniranje organizma, potrošnja lijekova kao indikator stresa, radna sposobnost i stres uvjetovan mobbingom, zakonska rješenja i sudska praksa, uloga sindikata u prevenciji stresa na radnome mjestu, stresni čimbenici tijekom odrastanja, upravljanje stresom u odnosu na mlade te stres na radnome mjestu iz perspektive mladih bile su teme o kojima su govorili brojni stručnjaci.

Kako je riječ o stanju poremećene psihofiziološke ravnoteže nastalome zbog fizičke, psihološke ili socijalne ugroženosti pojedinca, svi su se složili kako stres razara dušu, tijelo i obitelj. Stoga svi zajedno moramo širiti dobru i pozitivnu atmosferu na radnome mjestu.

Jedna od prezentatorica **Mirjana Urban** iz Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ skrenula je pozornost na postojanje ljudi koji puno rade i kojima se stalno natovaruje posao. No, upitno je, kako reče, znamo li reći: NE. Nije pitanje NEĆU, već ZNAM li? i MOGU li? Ono što znadete i ono za što ste kompetentni i u što ste sigurni, neće predstavljati veliki stres. Što osoba ima manje kompetencija, manje sigurnosti i manje iskustva u onome što radi

njemu je posao stresniji. I to je razlog porasta konzumiranja alkohola.

Novi Zakon o zaštiti na radu bio je tema izlaganja **Gordane Palajse** iz SSSH. Kako reče, Hrvatski sabor ga je izglasao 30. svibnja, ali još nije objavljen u „Narodnim novinama“, pa nije ni stupio na snagu. Stres je prvi puta u hrvatskome zakonodavstvu definiran odredbama toga Zakona, ali Zakonom nisu zadovoljni ni sindikati niti stručna javnost, jer nije onako dobar koliko su očekivali. Djelomično nisu

zadovoljni ni poslodavci, jer je povećana njihova odgovornost.

Vitomir Boić iz Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu, govorio je o Zakonu o parničnom postupku, koji, kako reče, nema taksativno navedene dokaze koji bi bili relevantni za utvrđivanje određenih činjenica. Dokazna sredstva koja su predviđena Zakonom su: vještačenje, isprave, uvidaj, saslušanje svjedoka i saslušanje stranaka. Iako se vještaci u prvome redu određuju iz reda stalnih sudskih vještaka, za određenu vrstu vještačenja sud je ovlašten odrediti i osobu koja se ne nalazi na popisu stalnih sudskih vještaka, a to će se dogoditi kada za neku određenu vrstu vještačenja nema stalnih sudskih vještaka, ili su oni spriječeni obaviti vještačenje. Prema Zakonu, sud određuje rok za pismeno podnošenje nalaza i mišljenja koji ne može biti duži od 60 dana. Sud ima obvezu dostaviti strankama pismeni nalaz i mišljenje najkasnije 15 dana prije ročišta na kojem će se o njima raspravljati.

- Određivanjem roka za izradu pisanog nalaza i mišljenja spriječit će se nepotrebno odugovlačenje postupka, a dostava prije ročišta omogućit će da se stranke što bolje pripreme za pristup ročištu, rekao je.

Inga Tonković, Klinička bolnica „Dubrava“:

Što učiniti?

- ukloniti stresore, odnosno situacije koje izazivaju stresno stanje
- naučiti upravljati vremenom
- vježbati
- družiti se s ljudima
- naučiti komunikacijske vještine
- naučiti tehniku relaksacije
- promijeniti način razmišljanja.