

Neden Çalışanların Ruh Sağlığını Desteklemeli sınız?

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, her beş kişiden biri ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele ediyor. Üçte ikisi ihmal, damgalanma, maliyet, bekleme süreleri ve tedaviye erişim eksikliği nedeniyle ihtiyaç duydukları destek ve tedaviyi alamıyor. Zihinsel sağlık sorunları, engelliliğin ve erken ölümün önde gelen nedeni olarak depresyon ile birlikte yüzyılın en büyük sağlık sorunlarından biri olarak görülüyor.



Bu çerçevede iş yeri politikalarınızı gözden geçirmeniz ve zarara yol açmadıklarından emin olmanız önemlidir. Ruh sağlığı sorunları konusunda farkındalık yaratmak ve ruh sağlığına öncelik vermek hem siz hem de çalışanlarınız için uzun vadeli faydalar sağlar. Daha sağlıklı bir çalışma ortamı yaratarak, çalışanlar tüm potansiyellerini keşfedebilir ve işinizi başarıya hazırladığınızı bilmenin huzurunu yaşayabilirsiniz.

Kuruluşlar, politika oluşturma, iletişim, eğitim kaynakları ve erken müdahale tedavisi etrafındaki girişimleri uygulamaya bakmalıdır: Bu, kurumsal düzeyde ruh sağlığı ekseninde politikalar ve yönergeler oluşturmayı içerebilir. İK'ya sorunları belirlemek ve bunları başarıyla ele almak için eğitim vermek ve çalışanlara kendi kendine yardım araçları ve programları sağlamak önemli.

**İş Yerinde Zihinsel
Sağlığı Teşvik
Etmenin Bazı Yolları:**

- İşyerinde eşitliği teşvik edin.



· **Çalışanlarınız kendilerini iyi hissetmiyorlarsa konuşmaları için bir danışman belirleyin. Bu kişinin bu desteği verebilecek uzmanlıkta olmasına dikkat edin. Çalışanların kullanması için bu destek kaynaklarının halihazırda mevcut olması, ihtiyaç duydukları yardımı onlara hızlı bir şekilde sağlayabilir.** Başarıyı garantilemek için yüksek kaliteli, kanıta dayalı seçenekler bulmak için bir İK yöneticisinin rolünün kritik olduğu yer burasıdır. Bir çalışanın destek ve tedavisi için çeşitli seçenekler sunmak - ister sosyal yardım planınız, ister personel üzerinde bir sağlık danışmanı, çevrimiçi programlar veya bunların bir kombinasyonu aracılığıyla olsun, çalışanın iyilik halinin artmasına ve iş yerinde işlevselliğinin artmasına yardımcı olacaktır.

- Ruh sağlığı ve bozukluklarını **taniyin. Fark edin. Ayırt edin.**

- Mümkünse, ekip çalışmasını teşvik etmek ve güven oluşturmak için çalışanlarla bağ kurma etkinlikleri düzenleyin.

- Dijital teknolojiyi de kullanarak yüz yüze yardım, destek ve tedavi olanaklarının bulunmadığı durumlarda çalışanların destek ve tedaviye daha iyi erişmelerinin yollarını açın.

- Damgalamayı azaltın ve olumlu bir iş yeri atmosferi yaratın. Hala ruh sağlığını çevreleyen bir damgalama var. Sorunları açığa vurarak insanlar izole olmaktan, anormal olarak görülmekten ve iş için uygun grlmemekten korkarlar. İşverenlerin, alışanları ruh sağlığı konusunda eğitimle desteklemede ve açık bir diyalog oluşturmada önemli bir rolü var. Farkındalığı teşvik eden kaynaklar sağlamak, katılımı teşvik eden ve yetenekleri çeken erişilebilir ve olumlu bir iş yeri yaratmaya yardımcı olabilir.

- **Erken Müdahale/Önlemeye Odaklan.**

Zamanımızın yaklaşık %60'ını işte geçirdiğimizi ve işin stresörlerle dolu olabileceğini düşünürsek- **iş yükü, son teslim tarihleri, iş arkadaşlarının davranışları ve kişilikleri, yönetim tarzları, iş güvenliği ile ilgili endişeler vb.**- stresle başa çıkmanın sağlıklı yolları konusunda iş yeri kültürü geliştirmek doğru bir yol. Sorunları kuruluş için maliyetli hale gelmeden önce çözmeye yardımcı olabilir.

- **Üretkenliği ve Katılımı Artırın.** Fiziksel olarak formda olduğunuzda, daha sağlıklı olma eğilimindedesiniz. Ruh sağlığında da böyledir. Çalışanlarınızın ruh sağlığını iyileştirmek – onları pandemi stresine karşı zihinsel olarak dayanıklı hale getirmek – düşünmeyi, karar vermeyi, iş akışını ve işteki ilişkileri iyileştirebilir. Bütün bunlar artan üretkenlik anlamına gelir.

- **Maliyetleri ve Riski Azaltın** Ruh sağlığına yatırım yapmak, işletmeler için akıllıca bir finansal karar olabilir. Zihinsel olarak sağlıklı bir işyerine yatırım yapmak, **absenteizm** (devamsızlık), **presenteizm** (işte var olamama sorunu) ve üretkenlik kaybını azaltarak maliyet tasarrufu etkisine sahip olabilir.

Hiçbir Şey Yapmamanın Maliyeti

Özellikle COVID-19'un gerçek etkisini bilmemiz yıllar alacak. Kanada Ruh Sağlığı Komisyonu'na göre, pandemiden önce, ruhsal bozukluklara bağlı üretkenlik kaybından kaynaklanan finansal serpinti Kanadalı işletmelere yılda yaklaşık **6,6 milyar dolara mal oldu**; Ayrıca, zihinsel sağlık sorunları, engellilik iddialarının önde gelen nedenidir. Yine de çoğu kuruluş, COVID-19'dan önce ve özellikle sonra işyerinde ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik temel girişimleri uygulamada geride kalıyor. Sonuç olarak, yenilikçi programlara sahip olmayan kuruluşlar, işte devamsızlık(absenteizm) ve işte orada bulunmama(presenteizm) oranında bir artış göreceklerdir.

Unutmayın:

Herkese uyan tek bir yaklaşımla olmadiğı için etkili bir ruh sağlığı programı sunmak zordur. Her organizasyonun kendine özgü stresörleri ve başa çıkma yöntemleri olacaktır.

nhumandanismanlik.com