

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

«ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΒΛΑΒΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Στην Ελλάδα περί τις 500.000 άνθρωποι υπέφεραν από κατάθλιψη το 2014.

Η κατάθλιψη:

- Πλήττει τα θύματα μεγάλων καταστροφών, τους διασώστες και τους φροντιστές τους.
- Μπορεί να προσβάλλει εργαζόμενους και μη, οποιασδήποτε ηλικίας.
- Επηρεάζει την απόδοση του καταθλιπτικού στην εργασία και μειώνει την ικανοποίησή του από αυτήν.
- Επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών και των συγγενών τους.
- Μειώνει την συμβολή των ασθενών στην εξέλιξη της κοινωνίας.
- Μπορεί να θεραπευτεί πλήρως με την κατάλληλη ιατρική αγωγή και κοινωνική στήριξη.

«Ελεγχόμενος» καταθλιπτικός : είναι εκείνος, που έχει την ικανότητα να εκτελεί εργασιακά καθήκοντα, γιατί η αρρώστια του ελέγχεται με θεραπεία επαρκώς και **δεν έχει** κρίσεις μανίας, ακραία ή επικίνδυνη συμπεριφορά, απότομες αλλαγές συναισθήματος, και μεγάλη ελάττωση των νοητικών ικανοτήτων του.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ, ΤΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΤΟΥΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο «ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟΣ» ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΟΥ;

Να φροντίζει για:

τη συχνή σωματική άσκησή του, την αποφυγή κατάχρησης οινόπνευματων ποτών, τη διατήρηση καλών διαπροσωπικών σχέσεων με τους συνάδελφους του και εξωεργασιακών ασχολιών, την επαρκή απόδοσή του στην εργασία, τη χωρίς διακοπές λήψη της συνταγογραφημένης φαρμακευτικής αγωγής, τις τακτικές επισκέψεις στο θεράποντα ιατρό του.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ «ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ» ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΤΟΥ;

Να αναγνωρίζουν:

- το πρόβλημα της υγείας του, την οντότητα, την αξία, την προσωπικότητα και την προσφορά του στην επιχείρηση ή τον οργανισμό.

Να τον επαινούν:

- για τη βελτίωση της απόδοσής του, ενθαρρύνοντάς τον, κατανοώντας την ανάγκη του για επικοινωνία και λήψη ηθικής συμπαράστασης, και αντιμετωπίζοντάς τον με ψυχραιμία, σταθερότητα και συνέπεια.

Να μη θεωρούν:

- την αρρώστια του ως κοινωνικό στίγμα και να μην τον απομονώνουν.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ «ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ» ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ;

Να ορίζει σε συνεργασία με τον Ειδικό Ιατρό Εργασίας:

- **Διαδικαστικά πρωτόκολλα για την διαχείριση των επειγόντων περιστατικών βλάβης της ψυχικής υγείας** στο χώρο εργασίας (π.χ. εκδηλώσεις μανίας ή κατάθλιψης),
- Υπεύθυνο επικοινωνίας για εξασφάλιση **άμεσης ιατρικής φροντίδας** για τον πάσχοντα,
- Κανόνες προστασίας του πάσχοντος, χωρίς απομόνωσή του σε χώρο εργασίας μακριά από συναδέλφους, πελάτες και επισκέπτες, επί μεγάλο χρονικό διάστημα,
- Κανόνες ορθής συμπεριφοράς όχι μόνο μεταξύ συναδέλφων, αλλά και των καταθλιπτικών εργαζομένων προς πελάτες και επισκέπτες,
- Διαδικασία για εξέταση της δυνατότητας για ευέλικτο χρόνο απασχόλησης του πάσχοντος, συνεκτιμώντας τις πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής.

Να φροντίζει για:

- την τοποθέτησή του πάσχοντος εργαζομένου σε θέση προσαρμοσμένη στις ικανότητές του, με ενδιαφέροντα γι' αυτόν εργασιακά καθήκοντα, τη διασφάλιση των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειάς του, την εφαρμογή μηδενικής ανοχής σε παρενοχλήσεις κάθε τύπου από συναδέλφους (π.χ. αθέμιτο ανταγωνισμό, ύβρεις, απειλές, ειρωνείες), την απαλλαγή του πάσχοντος από εργασίες με κυκλικό ή νυχτερινό ωράριο, την ακριβοδίκαιη αξιολόγηση της ποιότητας και της ποσότητας της εργασίας του, τον έλεγχο της τακτικότητας της προσέλευσής του, την εξασφάλιση εγρήγορσης για την πρόληψη και την αναγνώριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας.