

ნაბიჯით იარ ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის!

ფსიქიკური ჯანმრთელობა და სამუშაო ადგილი

ფსიქიკური ჯანმრთელობის მსოფლიო კვირეული

ოქტომბერი, 2017





პროექტი “ლია” ფსიქიკური
ჯანმრთელობის სტიგმის
საწინააღმდეგო მოძრაობაა და
ხორციელდება BBSA Georgia-ს მიერ.

ჩვენი მისია

ფსიქიკური ჯანმრთელობასა და
მასთან დაკავშირებულ
პრობლემებზე ცნობიერების
ამაღლება.

საქართველოში ფსიქიკურ
ჯანმრთელობაზე ლია საუბრების
წამოწყება ინსტიტუციური სტიგმის
დასაძლევად.

ფსიქიკური პრობლემების მქონე
ადამიანებისათვის უფლებების
აღვრცატირება.

ფსიქოური ჯანმრთელობის მსოფლიო დღე

უკვე 25 წელია, რაც 10 ოქტომბერს ფსიქიკური ჯანმრთელობის მსოფლიო ფედერაციის (WFMH) ინიციატივით ფსიქიკური ჯანმრთელობის მსოფლიო დღე აღინიშნება. ამ დღის მიზანია საზოგადოებამ მეტი ინფორმაცია მიიღოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის კონკრეტულ თემებთან ან/და გამოწვევებთან დაკავშირებით. ფსიქიკური ჯანმრთელობის მსოფლიო ფედერაცია (WFMH) ამ დღეს ყოველწლიურად სხვადასხვა თემატიკას უძღვნის. 2017 წლის თემა-

სამუშაო გარემოსთან დაკავშირებული
ფსიქიკური ჯანმრთელობაა.

მნიშვნელოვანია ამ დღის აღნიშვნაში ჩაერთოს ბიზნესი, კორპორაციები, დამსაქმებლები, აქტივისტები, ფსიქიკური ჯანმრთელობის ხელშემწყობი ორგანიზაციები, კლინიკები, სერვისის მიმღებები და ყველა ვისთვისაც მნიშვნელოვანია ფსიქიკური ჯანმრთელობის ხელშეწყობა.

რატომ ფსიქიკური ჯანმრთელობა

- წელიწადში დაახლოებით **800 000** ადამიანი არის სუიციდის მსხვერპლი და ეს რიცხვი ყოველწლიურად იზრდება;
- **300 მილიონ** ადამიანს აქვს დეპრესია და რიცხვი მზარდია;
- ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუთვალისწინებლობა ამცირებს სამუშაო პროდუქტიულობას;
- ხელს უშლის ახალგაზრდების განათლებას და მათი პოტენციალის რეალიზებას;
- ფსიქ. ჯანმრთელობის გაუთვალისწინებლობა ზრდის აღკოჰლისა და ნარკოტიკების ავადმოხმარებას;
- ეფექტური ინტერვენციები შედეგის მომტანია.

რატომ ფსიქიკური ჯანმრთელობა საქართველოში?

- საქართველოში ისევე როგორც მთელ მსოფლიოში ყოველ მეოთხე ადამიანს აქვს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები;
- მაღალია ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სტიგმა;
- დაბალია ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებზე ხელმისაწვდომობა;
- მწირია ფსიქიკურ ჯანმრთელობაში ფინანსური და ადამიანური რესურსი;
- გავრცელებულია სერვისების დაფინანსების არამართებული მოდელები;
- არასაკმარისია უფლებადაცვითი სერვისები;
- მატულობს სუიციდის რიცხვი;
- მატულობს აღკოჰლისა და ნარკოტიკების ავადმოხმარება;
- არ არსებობს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე სრული მონაცემები და კვლევები.

სამუშაო გარემოსთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობა და მისი მნიშვნელობა

რატომ არის ეს თემა საყურადღებო

- სამუშაოსა და პირადი ცხოვრების ბალანსი განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია ადამიანებისთვის;
- სამუშაო ცხოვრების დიდ ნაწილს იკავებს და მასთან დაკავშირებული სტრუქტურები მატულობს;
- გლობალურმა ინვესტირების ანალიზმა აჩვენა, რომ დაკავშირებული სტრუქტურები გავრცელება იზრდება. კვლევამ ასევე დაამტკიცა, რომ დაავადებების გავრცელება პირდაპირ აისახება როგორც ამ პირების, ისე ჯანმრთელი მოქალაქეებისა და ქვეყნის ეკონომიკურ მდგომარეობაზე. დაავადებების ეფექტური მკურნალობისათვის 147 მილიარდის ინვესტიციაა საჭირო, თუმცა ინვესტიციიდან უკუგება 310 მილიარდად შეფასდა(Lancet, 2016.)
- იცვლება სამუშაო გარემო და იცვლება სამუშაო ძალა. ახალი თაობა ისეთ სამუშაო გარემოს ეძებს, რომელიც მის კეთილდღეობაზე ზრუნავს;

- წუთიდან ერთ დასაქმებულს სხვადასხვა ტიპის ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები აქვს;
- დამსაქმებლებში არ არსებობს პრობლემების მოგვარების საერთო წედვა;
- სერიოზული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის მქონე ადამინთა 80% უმუშევარია მაშინ როდესაც 70%-ს აქვს დასაქმების სურვილი;
- დასაქმება კრიტიკულად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს გამოჯანმრთელების ხელშეწყობაში.

- ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სტიგმა გავრცელებულია დამსაქმებლებში, ხშირად ფსიქიკური ჯანმრთელობის მქონე ადამიანები რჩებიან სამსახურის გარეშე, ან განიცდიან დისკრიმინაციას სამუშაო ადგილზე;
- ბევრ დასაქმებულს უწევს სამსახურის დანებება და/ან დიაგნოზის დამალვა;
- იკარგება მნიშვნელოვანი ადამიანური რესურსი შესაბამისი სერვისების არარსებობის გამო;
- შეუსაბამო სამუშაო პირობების გამო მცირდება დასაქმებულობა და იზრდება ხარჯი.

სამუშაო გარემოსთან დაკავშირებულ სტრესთან გამკლავების 5 გზა:

თემის აქტუალიზაცია

მუდმივი გაძლიერებული
ფოკუსი პრობლემის
შესახებ ცნობიერების
ამაღლება.

პრევენცია

სამუშაო გარემოსთან
დაკავშირებული სტრესის
მიზეზებისა და შედეგების
დადგენა და კოლექტიური/
ინდივიდუალური ზომების
მიღება.

ინკლუზია

თანამშრომლების
გადაწყვეტილებების
მიღებაში ჩართვა
კმაყოფილებისა და
თავდაჯერებულობის
გასაძლიერებლად.

მენეჯმენტი

ოკუპაციური
უსაფრთხოებისა და
ჯანმრთელობის სისტემის
დანერგვა.

ორგანიზაციული კულტურა

ისეთი სოციალური
გარემოს შექმნა, სადაც
სამუშაო ურთიერთობები
ემყარება პარტნიორობას,
ნდობასა და
აუთენტურობას.

დამსაქმებლებს

მნიშვნელოვანია, რომ
დამსაქმებლებმა იცოდნენ რა
ტიპის პრობლემებთან აქვთ საქმე.
მთავარია, ყველამ გააცნობიეროს
რომ სამუშაო გარემო უნდა იყოს
მგრძნობიარე და მეგობრული
სივრცე.

რა შეიძლება გააკეთოს
დამსაქმებელმა:

ჩამოაყალიბოს დასაქმებულთა
დაწმარების პროგრამები;
განავითაროს უსაფრთხო საუბრის
ოთახები - სივრცე, სადაც
ადამიანებს შეეძლებათ
თავისუფლად ისაუბრონ
ნებისმიერ საკითხზე;
შექმენას ისეთი სამუშაო
ატმოსფერო, სადაც ადამიანები
თავს ერთიანი გუნდის წევრად
იგრძნობენ. ასეთი გარემო
აუცილებლად აისახება
დასაქმებულთა
პროდუქტიულობასა და
კრეატიულობაზე.

დასაქმებულებს

მნიშვნელოვანია დასაქმებულები
თავადაც ზრუნავდნენ საკუთარ
კეთილდღეობაზე, მოითხოვდნენ
მხარდაჭერას. დარწმუნდნენ, რომ
აქვთ ძლიერი მხარდამჭერი სისტემა
სამუშაოს შიგნითა და გარეთ.

იყვნენ ღია ფსიქიკური
ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე
კოლეგების მიმართ; გამოიჩინონ
ყურადღება, მოუსმინონ და
გაიზიარონ.

**გათვითცნობიერდი, გაერკვიე როგორ
მუშაობს შენი სხეული და ტვინი.**

**გახდი ცვლილების აგენტი: თუ შენი
ორგანიზაცია არ არის სენსიტიური და
ღია ადგილი, მოიფიქრე როგორ
აქციო ის ასეთად.**

მნიშვნელოვანია ზრუნავდე
სამსახურისა და პირადი ცხოვრების
ბალანსზე და იცოდე როგორი გინდა
იყოს შენი დაბალანსებული დღე.

როგორ ვეძრძოლოთ სტიგმას

მსოფლიოში ბევრი ქვეყანაა, რომლებიც ძალიან მნიშვნელოვან საქმიანობას ახორიელებენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სტიგმისა და დისკრიმინაციის დასაძლევად. მაგრამ არიან ქვეყნები და საზოგადოებები, რომლებიც უფრო მეტს უნდა აკეთებდნენ.

ასეთ ქვეყნებს შემუშავებული აქვთ ცხოვრების სტანდარტები, სამართლებლივი რეგულაციები, ფლობენ თანასწორობის შესახებ ცოდნას, გააჩნიათ ადვოკატირებისათვის საფუძველი, მაგრამ ამ პასუხისმგებლობას თავიდან იცილებენ.

სტიგმა და დისკრიმინაცია არ უნდა დავუშვათ. თანასწორობასა და სამართლიანობას არ აქვს აღტერნატივა.

წმა ავიმაღლოთ მათ ნაცვლად, ვისი წმაც ახლა არ ისმის და ვისი უფლებებიც დღეს დაუცველია.

მოვთხოვთ ჩვენს მთავრობას ფსიქიკური ჯანმრთელობა პროპრიტეტად დაისახოს და სამოქმედო გეგმით გათვალისწინებული აქტივობები შეასრულოს.

