

5 تشرين الأول/أكتوبر 2017 - في كل عام، يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة النفسية في العاشر من تشرين الأول/أكتوبر. وموضوع هذا العام يتناول "الصحة النفسية في مكان العمل" ويركز على كيفية خلق بيئة عمل صحية داعمة للصحة النفسية للعاملين. والهدف من ذلك هو مساعدة العاملين على تجنب القلق والاكئاب أو أي حالات نفسية قد تنشأ بسبب ظروف العمل المجهدة وتؤثر على إنتاجية العاملين.

ويحتفل باليوم العالمي للصحة النفسية كل سنة من أجل التوعية بقضايا الصحة النفسية واستنهاض الجهود لدعم تحسين الصحة النفسية.

فنحن نستغرق وقتاً طويلاً خلال حياتنا كبالغين في العمل. وإن ما نشهده في مكان العمل يُعدُّ أحد العوامل التي تحدد لنا الرضا والمعاوية بشكل عام.

إن أرباب العمل والمديرين الذين وضعوا مبادرات لجعل مكان العمل معززاً للصحة النفسية ولدعم الموظفين الذين يعانون من اضطرابات نفسية قد حققوا مكاسب ليس فقط بالنسبة لصحة الموظفين ولكن أيضاً بالنسبة لإنتاجيتهم في العمل والصحة المالية لمنظمتهم.

ومن ناحية أخرى، فإن بيئة العمل السلبية تؤدي إلى مشاكل صحية جسدية ونفسية بين الموظفين، أو تؤدي إلى الاستخدام المضار لمواد الإدمان أو الكحول، أو التغيب عن العمل، أو قلة الإنتاج.

إن اضطرابات الاكتئاب والقلق هي الاضطرابات النفسية المشائعة التي تؤثر على قدرتنا على العمل والإنتاج.

وعلى الصعيد العالمي، يعاني أكثر من 300 مليون شخص من الاكتئاب، وهو سبب رئيسي للإعاقة. ويعاني أكثر من 260 مليون في حياتهم من اضطرابات القلق. وكثير من هؤلاء الأشخاص يعانون من الاثنين معاً.

وتقدّر دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية مؤخراً أن اضطرابات الاكتئاب والقلق تكلف الاقتصاد العالمي تريليون دولار سنوياً بسبب قلة الإنتاجية.

وقد أجرى المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط تقييماً للمخاطر النفسية والاجتماعية في مكان العمل. وتبيّن النتائج أن المخاطر النفسية والاجتماعية تمثل تهديداً للرضا والمعاوية النفسية للموظفين. كما أن الدعم الإداري والدعم من زملاء

العمل، والمكافآت، وإمكانيات التطوير، والثقة كلها عوامل تخفف من الأثر السلبي للمخاطر النفسية الاجتماعية. ويجري الاستفادة من نتائج هذا التقييم للمخاطر في إعداد تدخلات ترمي إلى تعزيز رفاه العاملين.

### عوامل الخطر المسببة لمشاكل الصحة النفسية في العمل

- سوء ممارسات التواصل والإدارة
- المشاركة المحدودة من الموظفين في صنع القرار
- عدم وضوح المهام أو الأهداف التنظيمية
- طبيعة العمل

### الممارسات الجيدة لأرباب العمل

- وضع تدابير لتحديد مشاكل الصحة النفسية بين الموظفين
- تقديم الدعم لمشاكل الصحة النفسية وإبلاغ الموظفين عن خيارات العلاج
- دعم التوازن بين العمل الصحي والحياة الصحية
- إشراك الموظفين في اتخاذ القرارات
- تقدير الأداء الجيد ومكافأته
- إتاحة مسارات للتطوير الوظيفي

### دعم الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية في العمل

- مساعدة من يعانون من اضطرابات الصحة النفسية والبقاء في العمل أو العودة إليه

### معالجة ديناميات مكان العمل السلبية

المنظر في إعادة تصميم الوظائف وترتيبات العمل المرنة

تشجيع التواصل المنتظم لمعالجة القضايا المثيرة للقلق

المواقع ذات الصلة

[مزيد من المعلومات والموارد](#)

Thursday 25th of April 2024 09:45:01 PM