

## Duševní potíže zaměstnanců stojí ekonomiku EU 170 miliard eur ročně. Pracovníci cítí stres a přetíženost, systematické řešení chybí

7. 10. 2024, KLECANY – Duševní onemocnění mají výrazný dopad nejen na životy lidí, ale také na ekonomiku jednotlivých států. Ekonomika EU kvůli nim přijde ročně o 170 miliard eur. Důležitým faktorem je stres na pracovišti, který přispívá asi k polovině všech zameškaných dnů v práci. Z výzkumů vyplývá, že firmy duševní zdraví neřeší dostatečně, a je proto důležité zaměřit se na prevenci a podporu. Duševní zdraví na pracovišti je tématem letošního Světového dne duševního zdraví, který připadá na 10. října.

„Podle dostupných dat odpovědných evropských institucí 60 % světové populace pracuje a až 15 % dospělých v produktivním věku má nějaké duševní onemocnění. Pracovní stres je přitom jedním z klíčových rizikových faktorů pro duševní zdraví. V roce 2022 trpělo v Evropské unii stresem, depresí a úzkostí 27 % pracovníků. Má to vliv i na ekonomiku – jen úzkostné poruchy a deprese samy o sobě stojí ekonomiku EU asi 170 miliard eur ročně,“ popisuje dr. Tomáš Jelínek, klinický psycholog a metodik ve výzkumném programu Veřejného duševního zdraví Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ). Důsledkem zhoršeného duševního zdraví je nižší produktivita a absence v zaměstnání.

Určitá míra stresu v práci je nevyhnutelná, důležité jsou však schopnosti jej zvládat. Zásadní je v tomto ohledu podpora zaměstnavatele. Pokud je míra stresu dlouhodobě příliš vysoká a schopnost jej zvládat nedostatečná, může to vést ke snížení spokojenosti s prací, konfliktům, vyhoření, absencím i fluktuaci zaměstnanců na pracovišti. Stres navíc přispívá asi k polovině všech zameškaných dnů v práci.

### Systematické řešení často chybí

„Příklady dobré praxe i politiky v této oblasti existují, stejně jako poměrně spolehlivá evidence o efektivitě a ekonomických přínosech programů na podporu duševního zdraví v zaměstnání. Zaměstnavatelé v ČR i v Evropě však takové programy zpravidla nemají, a když už si problémy uvědomují, např. kvůli sebevraždě na pracovišti, nízké produktivitě práce nebo velké míře vyhoření v top managementu, začnou sahat ke zkratkovitým řešením, která nepomáhají. To se často děje pod vlivem “wellbeing průmyslu”, který nabízí až vnucuje jednoduchá, ale drahá a nefunkční řešení. Pomohla by národní nebo mezinárodní certifikace zaměstnavatelů podporujících duševní zdraví, která by jasně odlišila kvalitní programy,“ říká dr. Petr Winkler, ředitel Národního ústavu duševního zdraví.

Duševnímu zdraví se věnuje například web [opatruj.se](https://opatruj.se), provozovaný právě Národním ústavem duševního zdraví. Na tomto webu si návštěvníci, kteří mají podezření na duševní obtíže, mohou vyzkoušet hned několik screeningových testů. Zároveň zde najdou řadu užitečných tipů, jak pracovní stres eliminovat. Tyto nástroje již začínají doporučovat a využívat i někteří velcí

zaměstnavatelé v ČR. „Důležité přitom je dělat takovou práci, která je pro člověka smysluplná a naplňující. Taková práce člověka více baví a je motivován k lepším výsledkům. Zásadní je také pracovní atmosféra: kolegové, mezi něž takřikajíc zapadnete, inspirativní vedení a soulad vašich hodnot s těmi, jež propaguje společnost, pro niž pracujete,“ popisuje doktor Jelínek.

### **Vzdělávání i využití AI**

Národní ústav duševního zdraví v této oblasti také realizuje několik výzkumných projektů. „Letos bude spuštěn projekt HARMONY (Healthy And Resilient Mindset with Organized, Nurturing digital tools for Your mental health), na němž se podílí konsorcium institucí z osmi evropských států. Projekt chce zlepšit znalosti a dovednosti v oblasti prevence a podpory duševního zdraví na pracovištích. Tomu má pomoci spolupráce mezi vysokými školami, poskytovateli odborného vzdělávání a kvalifikací, výzkumnými institucemi, odborníky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci, poskytovateli služeb a dalšími aktéry na trhu práce,“ vysvětluje doktor Jelínek. Projekt se zaměřuje na podporu malých a středních podniků a v jeho rámci má vzniknout také nástroj využívající umělou inteligenci, který má pomoci s prevencí vypuknutí duševních problémů nebo s jejich zhoršením.

Od loňského roku také v NUDZ probíhá Projekt Prevence a podpora duševního zdraví dospělé populace v ČR. „Cílem projektu je poskytnout organizacím návod, jak mapovat situaci v oblasti duševního zdraví, well-beingu a spokojenosti svých zaměstnanců a nabídnout jim možná řešení v prevenci stresu, vyhoření a při poskytování první pomoci při projevech nejběžnějších duševních potíží, jako jsou deprese, úzkosti, ale i nadužívání alkoholu. Nedílnou součástí takových programů je i vzdělávání vedoucích pracovníků pro zlepšení jejich postojů v oblasti otevřené komunikace a destigmatizace tématu duševního zdraví na pracovišti,“ uzavírá Slavomíra Pukanová, koordinátorka odborných aktivit z Národního ústavu duševního zdraví.