Vilnius, 2024 m. spalio 10 d.

**Psichikos sveikatos svarba darbo vietoje: kodėl tai visų atsakomybė?**

**Spalio 10-ąją minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena primena apie emocinės gerovės svarbą. Didelę dalį gyvenimo praleidžiant darbe, jis tampa neatsiejama mūsų psichologinės sveikatos dalimi. Darbovietės vadovų palaikymas, geras mikroklimatas ir įmonės iniciatyvos gali turėti lemiamą įtaką mūsų emocinei gerovei.**

Psichikos sveikatos tema įgauna vis didesnį aktualumą daugybėje organizacijų, pastebi Vilniaus m. sav. visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ klinikinė psichologė Giedrė Dautartaitė.

„Pavyzdžiui, sulaukiame vis daugiau prašymų skaityti pranešimus organizacijose įvairiais sveikatos, ypač psichikos sveikatos, klausimais. Šis kintantis požiūris į darbuotojų sveikatą yra sveikintinas ir labai reikalingas, nes tikriausiai jau atėjome iki to momento, kai suprantame, kad nėra sveikatos be psichikos sveikatos“, – sako ji.

G. Dautartaitė akcentuoja, kad kūno, proto ir aplinkos sąveika turi didelį poveikį darbuotojų nuotaikai, atsparumui stresui bei produktyvumui. Tai aktualu ir darbdaviams – remiantis naujausiu „Lidl“ užsakymu atliktu gyventojų nuomonės tyrimu, net 52,2 proc. apklaustųjų pagarbą darbuotojui įvardijo kaip vieną svarbiausių darbdavio vertybių, o 44,9 proc. pabrėžė draugišką darbo aplinką kaip esminį aspektą, renkantis darbdavį.

„Vis daugiau organizacijų supranta, kad pagarba darbuotojams ir draugiška aplinka yra ilgalaikio bendradarbiavimo ir gerovės elementai“, – teigia „Lidl Lietuva“ valdybos narė ir personalo vadovė Sandra Savickienė.

**Vadovų vaidmuo kuriant psichologiškai palankią darbo aplinką**

Vienas iš esminių faktorių, lemiančių darbuotojų emocinę gerovę, yra tiesioginis vadovas.

„Nors iš tiesų kiekvienas pats esame atsakingas už savo psichikos sveikatą, aplink mus esantys žmonės gali daryti nemažą įtaką. 2023 metais tyrimų bendrovės „The UKG Workforce Institute“ atlikto tyrimo duomenimis, 69 proc. darbuotojų teigia, kad tiesioginis vadovas turėjo didžiausią įtaką jų psichikos sveikatai – daugiau nei jų gyvenimo partneris ar gydytojas. Palaikantis ir motyvuojantis vadovas gali sumažinti darbuotojų stresą, skatinti jų kūrybiškumą bei didinti jų įsitraukimą“, – aiškina G. Dautartaitė.

Tinkamai valdyti savo darbo krūvį ir neperkrauti savęs yra kitas svarbus vadovo vaidmens aspektas. Komanda stebi, kaip vadovas tvarko savo darbus, ir gali tapti pavyzdžiu darbuotojams, pabrėžia G. Dautartaitė. Tai – viena iš priežasčių, kodėl „Lidl Lietuva“ visiems naujai prisijungusiems parduotuvių vadovams ir jų pavaduotojams suteikia išsamius teorinius ir praktinius trukmės mokymus, taip pat kiekvienam darbuotojui yra sudaromas įdirbio planas.

Kurti palankias darbo ir mikroklimato sąlygas „Lidl Lietuva“ komandose padeda taip pat specialistai, užimantys išskirtinę darbuotojų gerovės projektų koordinatoriaus poziciją. Jų įmonėje yra net trys. Kaip pasakoja S. Savickienė, šie darbuotojai kasdien rūpinasi kolegų emocine būkle, konsultuoja juos bei padeda kurti palankią atmosferą įmonėje.

„Natūralu, kad kartais darbuotojai vengia tiesiogiai kalbėtis su vadovais apie iškylančias problemas darbo vietoje ar savo emocinę būklę. Tad darbuotojų gerovės projekto koordinatorės, užtikrindamos komandos narių anonimiškumą, gali padėti spręsti tiek konfliktines, tiek nekonfliktines situacijas, užtikrinti saugią ir draugišką komandos atmosferą. Taip jos padeda tiek darbuotojams, tiek patiems vadovams“, – teigia S. Savickienė.

**Sveikatingumo iniciatyvos darbo vietoje**

Dar vienas būdas, kaip darbdaviai gali prisidėti prie darbuotojų psichologinės gerovės – įgyvendinti įvairias sveikatinimo programas, pataria G. Dautartaitė. Psichologinė pagalba, sveikatos draudimas ir fizinės sveikatos skatinimas – visi šie aspektai tiesiogiai veikia emocinę darbuotojų būklę.

„Jau šeštus metus darbuotojams po bandomojo laikotarpio suteikiame papildomą sveikatos draudimą. Jis leidžia ne tik padengti ambulatorinio ir stacionarinio gydymo bei kitų paslaugų ar sveikatos prekių išlaidas, bet apima ir psichologinę paramą. Visi mūsų darbuotojai gali nemokamai apsilankyti dešimtyje gydytojo psichoterapeuto ar psichologo-psichoterapeuto psichoterapijos seansų per metus. Be to, kolektyvo nariams ir jų vaikams iki 14 metų suteikiama galimybė pasiskiepyti nemokama vakcina nuo gripo, o atėjus šaltajam sezonui darbuotojai kasmet aprūpinami vitaminų rinkiniais“, – priduria S. Savickienė.

**Empatija ir emocinė pagalba**

Empatija – esminis dalykas, darbovietėje darantis teigiamą emocinę įtaką, pastebi psichologė G. Dautartaitė: „Ji daro teigiamą poveikį įsitraukimui ir išlaikymui. Svarbu teirautis žmonių, kaip jiems sekasi, pasikalbėti, kai matosi, kad jie būna blogai nusiteikę, arba kai jiems gali prireikti paramos, nes jie sprendžia ypač sudėtingą problemą.“

Anot specialistės, darbdaviai taip pat gali skatinti darbuotojus, susiduriančius su psichologiniais sunkumais, naudotis kitais ištekliais – tiek teikiamais pačioje organizacijoje, tiek už jos ribų.

„Mes, siekdami profesionaliai ir visapusiškai paremti su sunkumais susiduriančius darbuotojus ir jų artimuosius, suteikiame galimybę pasinaudoti specialia konsultacijų programa „Gali mumis pasikliauti!“. Nemokamu, 24 val. per parą ir 7 dienas per savaitę veikiančiu numeriu paskambinę žmonės gali anonimiškai užduoti savo klausimus psichologui, teisininkui ar asmeninių finansų specialistui“, – pavyzdžiu dalijasi S. Savickienė.

**Finansinio stabilumo svarba emocinei gerovei**

Anot G. Dautartaitės, finansinis saugumas – dar vienas esminis darbuotojų psichologinės sveikatos elementas: „Darbuotojai, kurie jaučiasi finansiškai stabilūs, gali susikoncentruoti į darbą ir patirti mažiau nerimo“.

Aukštą bazinį užmokestį kaip svarbų aspektą renkantis darbdavį „Lidl Lietuva“ užsakymu atliktoje apklausoje nurodė ir 52,8 proc. respondentų.

„Tam, kad darbuotojai jaustųsi užtikrinti, mokame konkurencingą atlyginimą ir taikome pakopinę darbo užmokesčio kėlimo sistemą. Parduotuvių bei logistikos centro komandų nariai jau nuo pirmos dienos žino, kaip keisis jų atlyginimai kelerius metus į priekį. Ši sistema leidžia darbuotojams jaustis saugiai ir užtikrintai“, – komentuoja S. Savickienė.

**Draugiška ir palaikanti atmosfera**

Draugiška ir palaikanti darbo atmosfera yra būtina psichologinei gerovei. Pasak G. Dautartaitės, kolegų palaikymas padeda mažinti stresą, skatina kūrybiškumą ir įsitraukimą: „Stiprus socialinis palaikymas tarp kolegų leidžia darbuotojams jaustis saugiau ir labiau pasitikėti savimi, o tai tiesiogiai prisideda prie jų darbo kokybės ir produktyvumo.“

Kaip pabrėžia psichologė, autonomijos suteikimas darbuotojams yra labai svarbus. Tai leidžia jiems jaustis atsakingais ir įsitraukusiais į organizacijos veiklą.

„Skatinti darbuotojų įsitraukimą galima įvairiais būdais, priklausomai nuo organizacijos dydžio ir tikslų. Mes savo darbuotojams galimybę dalintis savo idėjomis ir pasiūlymais suteikiame per specialią platformą „Mano idėja“. Per pastaruosius metus į šią platformą buvo pateikti daugiau nei 600 darbuotojų pasiūlymai, iš kurių geriausieji buvo įgyvendinti ir apdovanoti piniginiais prizais. Taip pat minime įvairias šventes, organizuojame darbuotojams skirtus vidinius konkursus, komandos stiprinimo renginius. Kiekviena komanda gauna biudžetą, kurį gali panaudoti savo susigalvotai laisvalaikio veiklai“, – sako S. Savickienė.

Šiuo metu Lietuvoje iš viso veikia 75 „Lidl“ parduotuvės 28 šalies miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose, Rokiškyje, Kaišiadoryse, Nemenčinėje, Gargžduose ir Molėtuose.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)