



Psychická pohoda zaměstnanců

MUDr. Jana Murza

Centrum hygieny práce a pracovního lékařství, SZÚ

Podpora zdraví na pracovišti

22. – 23. ledna 2025



Cíl a obsah

Příspěvek k diskusi o vytvoření strategií a konkrétních akcí v oblasti řízení PSR

- **Důvody**
- **Politika**
- **Definice**
- **Strategie**
- **Syndrom vyhoření**





Důvody: dnešní svět práce

Svět: covid, válka, změna klimatu, inflace, sociální sítě, informace...

Nové způsoby práce: HO, digitalizace, umělá inteligence, robotizace...

Nová generace: požadavky...



Nové chování a nové návyky.

Nová PSR.



**Nikdo z toho
nevyklouzne
suchý.**



Politika a strategie v Evropě


- **Rámcová směrnice EU 1989 se PSR nezabývá**
- **Rámcové dohody o stresu 2004 a obtěžování a násilí 2007**
- **Evropská dohoda o duševním zdraví a životní harmonii 2008**
- **Pokyny WHO k duševnímu zdraví při práci 2022**
- **ISO 45003:2021**
- **EU OSHA**





Politika a strategie v ČR

- **Zákoník práce, zákon č. 262/0226 S, 2006 je povinnost, formulace jsou obecné**
- **Nařízení Vlády 361/2007 (třísměnný a nepřetržitý provoz, monotónní práce, práce pod časovým tlakem)**



**Pravidlo
bez hranic
je jen návrh.**



Psychická pohoda zaměstnanců nebo Psychosociální rizika?

Specifika pro východní Evropu:

psychické zdraví je věc jednotlivce.

**Klidná hlava
dělá lepší výsledky
než kafe.**




Psychosociální rizika při práci (PSR)

Soubor rizik

vyplývajících z interakce zaměstnance s pracovním prostředím, charakterem a organizací práce a z nastavení mezilidských vztahů na pracovišti i mimo něj.

Velký vliv na psychickou pohodu a výkonnost zaměstnance má i rovnováha pracovního a rodinného života.



**Jak si kdo
ustele,
tak si lehne.**



Kritéria PPZ

- **Kultura spoločnosti.**
- **Psychická odolnosť, management stresu a well-being.**





Kultura společnosti

Organizace práce:

- **Nejednoznačné role, nadměrná pracovní zátěž, konflikty v očekáváníích.**
- **Nedostatek autonomie a kontrola práce.**
- **Neefektivní řízení změn nebo nedostatečná podpora při změnách.**

Sociální faktory:

- **Špatná komunikace, konflikty na pracovišti, šikana, obtěžování, nerovné postavení.**
- **Nedostatek sociální podpory nebo uznání.**

Pracovní prostředí:

- **Nedostatečně vybavené pracoviště, extrémní podmínky, nebezpečné úkoly.**



Psychická odolnost, management stresu, well-being.

Péče o jednotlivce v krizi, nemocné či ohrožené zaměstnance.

Mladí lidé, 55+, samoživitelky, sendvičová generace...

Povědomí o duševním zdraví a prevenci, zdravý životní styl (pohyb, strava, spánek), návykové látky, zvyšování psychické odolnosti, management stresu, well-being.





Strategie

- **Proč to chceme dělat?**
- **Jakou máme podporu?**
- **Jaké máme zdroje?**

Projekt:

marketing, odpovědnost, zainteresovanost klíčových zaměstnanců, měření.

**Začněme tam, kde je to nejjednodušší a nejefektivnější
a nejefektnější.**





Pomoc




Pro velké podniky: ISO 45003:2021

**Psychologické zdraví a bezpečnost při práci –
Pokyny pro řízení psychosociálních rizik.**

Pro malé podniky: EU OSHA Evropské pokyny

**Zdraví pracovníci, prosperující společnosti –
praktický průvodce k zajištění dobrých pracovních podmínek.**



**Když je recept
hotový, stačí
už jen vařit.**



Syndrom vyhoření

- **Marketing (emoce)**
- **Překročení limitů – vznik nemoci**
- **Syndrom vyhoření je syndrom: těžce uchopitelný (příčina, měření, nápravná opatření).**



Shrnutí

- **Kvalitní zaměstnanec je zdravý a (psychicky) odolný zaměstnanec.**
- **„Zákony“ jsou obecné.**
- **Snaha o uchopení situace.**
- **Nestačí hasit problémy a spoléhat na HR/BOZP oddělení.**
- **Je třeba začít věci aktivně řídit.**



Děkuji za pozornost !

jana.murza@szu.cz

Podpořeno MZ ČR – RVO, „Státní zdravotní ústav - SZÚ, 75010330“