

Zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja na radnom mjestu

Helena Koren¹, helena.koren@hzjz.hr

Petra Bekavac¹, petra.bekavac@hzjz.hr

Marina Milaković¹, marina.milakovic@hzjz.hr

Barbara Bekavac¹, barbara.bekavac@hzjz.hr

Bubaš Marija², marija.bubas@miz.hr

¹ Hrvatski zavod za javno zdravstvo

² Ministarstvo zdravstva

Uvod

Problemi mentalnog zdravlja u kontekstu rada sve su važnija tema u području zaštite i promicanja zdravlja na radnom mjestu. Psihički distres i druge poteškoće mentalnog zdravlja, kao i dijagnoze depresije i anksioznosti u radnoj populaciji dovode do povišenih stopa bolovanja, smanjene produktivnosti i problema u socijalnim odnosima na radnom mjestu. No problemi mentalnog zdravlja često su zanemareni, što djelomično može biti odraz nedovoljne zdravstvene pismenosti o mentalnom zdravlju. Mentalno zdravstvena pismenost odnosi se na znanja i vjerovanja o mentalnom zdravlju i bolestima koji pomažu prepoznavanju, prevenciji i liječenju problema ove vrste.

Cilj

Ukazati na važnost mentalno zdravstvene pismenosti u radnom kontekstu te predložiti preporuke za izradu edukacijskog programa za zaštitu i promicanje mentalnog zdravlja na radnom mjestu.

Metode

Provedenim pretraživanjem literature u PubMed Medline bazi podataka odabrani su radovi koji se odnose na mentalno zdravstvenu pismenost u radnom kontekstu.

Rezultati

Programi za zaštitu i promicanje mentalnog zdravlja na radnom mjestu trebali bi obuhvatiti rizične i zaštitne faktore psihosocijalnog radnog okruženja te zdravstvenu pismenost u području mentalnog zdravlja. Edukativni programi trebali bi se temeljiti na kontaktnoj nastavi i načelima učenja odraslih, koristiti kontekstualno relevantne sadržaje i primjere te biti podržani na svim organizacijskim razinama. Osim za pravodobno prepoznavanje problema mentalnog zdravlja te učinkovito traženje pomoći i smanjenje stigmatizacije, mentalno zdravstvena pismenost trebala bi se usmjeravati i na očuvanje općenito dobrog mentalnog zdravlja što je ključno za optimalno funkcioniranje na radnom mjestu.

Zaključak

Zdravstvena pismenost radnika i poslodavaca u području mentalnog zdravlja značajna je za rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja te njihovu prevenciju, kao i pružanje podrške radnicima

koji imaju probleme mentalnog zdravlja, uz smanjenje stigme kojom je ova vrsta problema često popraćena.

KLJUČNE RIJEČI: zdravstvena pismenost; mentalno zdravlje; radnici; radno mjesto

Mental health literacy in the workplace

Helena Koren¹, helena.koren@hzjz.hr

Petra Bekavac¹, petra.bekavac@hzjz.hr

Marina Milaković¹, marina.milakovic@hzjz.hr

Barbara Bekavac¹, barbara.bekavac@hzjz.hr

Bubaš Marija², marija.bubas@miz.hr

1 Croatian Institute of Public Health, Zagreb, Croatia

2 Ministry of Health, Zagreb, Croatia

Introduction

Mental health problems in the context of work are an increasingly important topic in the area of health protection and health promotion in the workplace. Mental distress and other mental health problems, as well as diagnoses of depression and anxiety in the working population, lead to increased rates of sick leave, reduced productivity, and problems in social relations in the workplace. However, mental health issues are often overlooked, which may reflect insufficient health literacy about mental health. Mental health literacy refers to knowledge and beliefs about mental health and mental illness that help their recognition, prevention, and treatment.

Objective

To point out the importance of mental health literacy in the work context and propose recommendations for developing an educational program for mental health protection and promotion in the workplace.

Methods

A literature search in the PubMed Medline database was performed and relevant articles related to mental health literacy in the work context were selected.

Results

Programs for mental health protection and promotion in the workplace should include both risk factors and protective factors of the psychosocial work environment, as well as mental health literacy. Educational programs should be based on contact teaching and adult learning principles, use contextually relevant content and examples, and be supported at all organizational levels. In addition to timely recognition of mental health problems and effective help-seeking and reduction of stigmatization, mental health literacy should also focus on maintaining good mental health in general, which is essential for optimal functioning in the workplace.

Conclusion

Mental health literacy of workers and employers is important for early recognition of mental health problems and their prevention, as well as for providing support to workers who have mental health problems, while reducing the stigma, which often accompanies this type of problem.