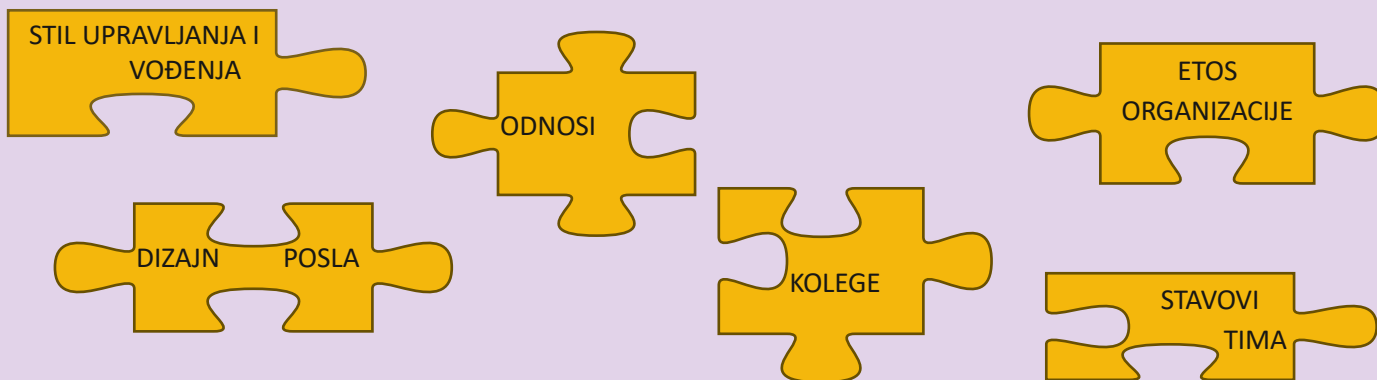




Psihološko blagostanje na radnom mjestu

Blagostanje je postizanje zadovoljstva, s osjećajem kontrole, smisla i svrhe te sposobnošću održavanja dobrih odnosa, uz izostanak trajnih poteškoća. Psihološka dobrobit na radnom mjestu je kompleksna i ovisna o individualnim razlikama (poput osobnosti i stila suočavanja), ali i radnih čimbenika kao što su:



Kakvi su gore navedeni čimbenici na vašem odjelu?

Positivne promjene u bilo kojem od područja mogu rezultirati boljim psihološkim blagostanjem cijelog tima.

Pripremite se na znakove ekstremnog stresa



Psihološki stres definiran je kroz zahtjeve koji premašuju resurse. I dok većina zaposlenika umjerene količine stresa može doživjeti kao izazovne i motivirajuće, trajni i pretjerani stres može dovesti do psiholoških tegoba, poput osjećaja pritiska i preplavljenosti.

Ekstremni stres može izazvati sljedeće pojave:

- > **izgaranje**
- > **umor**
- > **potištenost**
- > **razdražljivost**
- > **nesanica**
- > **tjeskoba**
- > **traumatski stres**

Reagirajte i razgovarajte



Ako imate bilo što od gore navedenog, razmislite o razgovoru sa svojim nadređenima ili nekim kolegom od povjerenja o učinku vašeg rada. Što se promijenilo kod vas, a što u vašem kolektivu? Svi imamo ograničeni kapacitet — stresovi kod kuće otežavaju upravljanje stresovima na poslu i obrnuto — pa i to uzmite u obzir.

Prije nego što izgorite, potražite pomoć

Ne pobrinite li se za sebe, nećete moći pomoći ni svojim pacijentima, niti ostalim važnim osobama u svom životu. Ako vam intenzivni stres narušava mentalno zdravlje, javite se u našu Kliniku: 01 3713 298

