

# Неделя популяризации укрепления здоровья на рабочих местах

**С 12 по 18 декабря Министерство здравоохранения РФ объявило Неделю популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах.**

Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте — один из факторов, определяющих общее благополучие. Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда. От этого выигрывают все: и работники, и работодатели, и общество в целом. С условиями труда могут быть связаны многие факторы риска нарушений психического здоровья. Одной из таких проблем является феномен «эмоционального выгорания».

Эмоциональном выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания — это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд человека и могут вызывать сильное напряжение и стресс. В создавшейся ситуации миссией руководства, важно распределить приоритеты, выделить цели и задачи и донести их до сотрудников. Это главное условие, мотивирующее работников. Сами сотрудники также должны прикладывать усилия к тому, чтобы работа была не тяжёлым бременем, выматывающим эмоционально и психологически, а приятной и полезной деятельностью.

Полностью исключить влияние негативных и вредных факторов в процессе работы невозможно. Однако правильно внедрённая профилактика профессионального выгорания поможет предотвратить последствия синдрома, помочь сотрудникам обрести веру в свои возможности и по-новому взглянуть на свои, пусть даже рутинные и скучные обязанности. Главное — правильная установка и положительный подход к проблеме! Всё в ваших руках!

На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.

Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора — это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников.

Здоровое место работы — это место, где работники и руководители постоянно сотрудничают в совершенствовании охраны и укрепления здоровья, безопасности и благополучия всех работающих, способствуют совершенствованию рабочего места в процессе решения основных проблем, определённых ВОЗ

1. Здоровье и безопасность в физической производственной среде.
2. Здоровье, безопасность и благополучие в психосоциальной производственной среде, включая организацию труда и культуру рабочего места.
3. Личный потенциал здоровья работника на рабочем месте.
4. Способы участия в совместной работе по улучшению здоровья работающих, их семей и других членов сообщества.

Это — многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. В связи с этим Минздравом России совместно с ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России был составлен ряд документов, предназначенных для разработки профилактических программ. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учётом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.

Источник: ГБУ РО «Центр общественного здоровья, медицинской профилактики и информационных технологий»



# ПОЧЕМУ ВАМ ДОЛЖНО БЫТЬ ВАЖНО ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СОТРУДНИКОВ



# Практики корпоративных программ по направлениям



1

обеспечение безопасной физической производственной среды, что находится в сфере ответственности охраны труда и производственной медицины



2

повышение доступности медицинской помощи не только при чрезвычайных ситуациях, но и в плановом режиме с включением мер по профилактике не только профессиональных, но и основных хронических заболеваний



3

оздоровление психосоциальной среды в организации, повышение личного потенциала работников уменьшения вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья



4

повышение ответственности руководства компаний к созданию условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья



Опросы в электронной форме позволяют предоставить работнику информацию о его **факторах риска**, а **результаты скрининга** позволяют сформировать приоритеты и потребность компании в мерах по формированию ЗОЖ. **Интеграция** периодических медицинских осмотров, диспансеризации и профилактических медицинских осмотров

**Выявление факторов риска**

**Программы, меняющие поведение работников**

Индивидуальное консультирование по **отказу от курения, снижению избыточного веса тела, по изменению питания, повышению физической активности**. Программы, ориентированы на запрет курения и употребления алкоголя, программы повышения физической активности, снижения избыточной массы тела

Информационно-мотивационные кампании, направленные на повышение информированности работников о **факторах риска** (курение, алкоголь, нездоровое питание, низкая физическая активность, стресс), **дни здоровья**, специальные семинары, использование **онлайн ресурсов** и т.п., меняющую рабочую среду

**Обучающие программы**

**Программы, меняющие рабочую среду**

Такие программы распространены не широко, чаще всего изменение рабочей среды затрагивает **сферу питания работников**. Некоторые предприятия внедряют программы и меры, стимулирующие работников больше ходить пешком и заниматься спортом на работе

# ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ



Способствует  
повышению  
производительности  
труда



Способствует  
увеличению общих  
энергетических  
ресурсов организма



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Имеет решающее значение в  
профилактике большинства  
хронических  
неинфекционных заболеваний



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

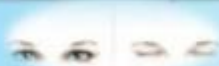




## Гимнастика для глаз при работе за компьютером

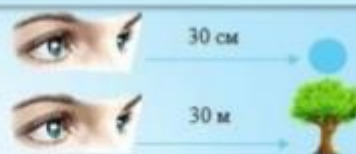
1

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз



2

Попеременно фокусируйтесь на предметах, расположенных вдали и вблизи



4

Упражнение «Восьмерка»: рисуем глазами горизонтальную «восьмерку». Сначала обводим ее в одном направлении несколько раз, затем в другом



3

Упражнение «Диагональ»: голова расположена прямо. Плавно переводим взгляд по следующей траектории: нижний левый угол – верхний правый угол, нижний правый угол – верхний левый угол. Повторяем 4-5 раз



5

Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза



# ОФИСНЫЙ СИНДРОМ

## Проблемы со здоровьем



Усталость и раздражительность



Ожирение



Туннельный синдром



Боли в суставах

## Причины заболевания



Хронический стресс



Неправильное питание



Напряжение в запястье



Сидячий образ жизни

## Проблемы со здоровьем



Релаксационные упражнения



Сбалансированная пища



Упражнения для запястья и рук



Перерывы для упражнений