

T E M A

02

OTKLJUČAVANJE UPRAVLJANJA STRESOM PUTEM STRUČNE POMOĆI

U ovoj ćete temi naučiti o različitim stručnjacima koji se bave stresom i izgaranjem povezanim s poslom te, što je još važnije, kako i kada im pristupiti.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Napravite razliku između stručnjaka za mentalno zdravlje

Razumjeti uloge i kvalifikacije različitih stručnjaka za mentalno zdravlje u rješavanju stresa na poslu i izgaranja.

02

Istražite usluge podrške

Identificirati raspon usluga koje pružaju profesionalci i kako one doprinose dobrobiti.

03

Unaprijedite vještine za učinkovitu komunikaciju s profesionalcima

Za stjecanje vještina potrebnih za artikuliranje osobnih ili organizacijskih potreba, postavljanje relevantnih pitanja o pristupima i povjerljivosti te uspostavljanje produktivne suradnje sa stručnjacima.

04

Krećite se kanalima kako biste pronašli odgovarajuće stručnjake

Za istraživanje različitih resursa kao što su internetski imenici, programi pomoći zaposlenicima i profesionalna udruženja za identifikaciju i povezivanje sa stručnjacima specijaliziranim za upravljanje stresom i izgaranjem.

05

Shvatite važnost profesionalne podrške

Prepoznati kako se kombinacijom stručnosti različitih stručnjaka, prilagođenih potrebama pojedinca ili radnog mjesta, mogu stvoriti sveobuhvatna rješenja za upravljanje stresom i sprječavanje izgaranja.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Prilagodljivost:** Održavanje učinkovitosti kada doživite velike promjene u radnim zadacima ili radnom okruženju; učinkovito prilagođavanje radu unutar novih radnih struktura, tehnologija, procesa, zahtjeva ili kultura. Pokušava razumjeti promjene. Promjeni ili novosti pristupa pozitivno. Brzo mijenja ponašanje kako bi se učinkovito nosio s promjenama u radnom okruženju.
- 02 **Donošenje odluka:** Identificiranje i razumijevanje pitanja, problema i prilika; uspoređivanje podataka iz različitih izvora radi donošenja zaključaka; korištenje učinkovitih pristupa za odabir pravca djelovanja ili razvoj odgovarajućih rješenja; poduzimanje radnji koje su u skladu s dostupnim činjenicama, ograničenjima i vjerojatnim posljedicama.
- 03 **Otpornost:** Sposobnost izdržavanja ili brzog oporavka od poteškoća, žilavost.
- 04 **Društvenost:** komunicirajte i komunicirajte bez napora s drugim ljudima. Sposobnost uspostavljanja kontakata s drugima i razvijanja društvenih aktivnosti.
- 05 **Upravljanje vremenom:** Sposobnost učinkovitog ili produktivnog korištenja vlastitog vremena, posebno na poslu.
- 06 **Planiranje i organiziranje:** Uspostavljanje smjerova djelovanja za sebe i druge kako bi se osiguralo učinkovito dovršenje posla.
- 07 **Inicijativa:** Poduzimanje brzih radnji za postizanje ciljeva; poduzimanje radnji za postizanje ciljeva izvan onoga što je potrebno; biti proaktivan.
- 08 **Komunikacija:** Jasno prenošenje informacija i ideja kroz različite medije pojedincima ili grupama na način koji zaokuplja publiku i pomaže im da razumiju i zadrže poruku.
- 09 **Izgradnja povjerenja:** Interakcija s drugima na način koji im daje povjerenje u svoje namjere i namjere organizacije. Posluje s integritetom. Ostaje otvoren za ideje.

BIT I SPECIFIČNOSTI RAZLIČITIH STRUČNJAKA KOJI SE BAVE STRESOM I IZGARANJEM NA POSLU



Stres na poslu i izgaranje sve se više prepoznaju kao ozbiljni izazovi koji utječu ne samo na dobrobit pojedinca, već i na produktivnost na radnom mjestu i cjelokupno organizacijsko zdravlje. Iako je povremeni stres prirodan dio života, dugotrajan ili nekontroliran stres može negativno utjecati na dobrobit pojedinca, učinak na poslu i osobne odnose.

Dok neki mogu smatrati da mogu samostalno upravljati ovim problemima, složenost njihovih temeljnih uzroka, u rasponu od pritiska na poslu do osobnih ranjivosti, često zahtijeva specijaliziranu podršku. Traženje stručne pomoći nije znak slabosti, već proaktivan korak prema boljem mentalnom zdravlju i otpornosti. Obraćajući se obučenim stručnjacima, pojedinci mogu dobiti vrijedne alate, personalizirane strategije i siguran prostor za rješavanje svojih izazova, utirući put održivom oporavku i dugoročnom blagostanju.

Nekoliko vrsta i kategorija stručnjaka specijalizirano je za rješavanje stresa i izgaranja povezanog s poslom. Ovisno o težini i prirodi problema, pojedinci mogu potražiti pomoć od različitih stručnjaka kako slijedi:

Psiholozi

Klinički psiholozi ili psiholozi savjetnici mogu pružiti terapiju i savjetovanje pojedincima koji doživljavaju stres povezan s poslom i izgaraju. Oni mogu koristiti različite terapijske pristupe za rješavanje emocionalnog i psihičkog blagostanja.

Psihijatri

Psihijatri su liječnici specijalizirani za mentalno zdravlje. Oni mogu procijeniti i dijagnosticirati stanja mentalnog zdravlja, propisati lijekove ako je potrebno i ponuditi psihoterapiju.

Terapeuti i savjetnici

Ovlašteni terapeuti i savjetnici s iskustvom u upravljanju stresom i sindromom izgaranja mogu ponuditi individualna ili grupna savjetovanja. Oni mogu koristiti kognitivno-bihevioralnu terapiju i druge terapijske modalitete za rješavanje problema povezanih sa stresom.

Treneri

Profesionalni treneri, posebno oni specijalizirani za rukovoditeljsko treniranje ili treniranje karijere, mogu



pomoći pojedincima da se nose s izazovima vezanim uz posao, postavе realne ciljeve i razviju učinkovite strategije suočavanja.

Stručnjaci za ljudske resurse

Stručnjaci za ljudske resurse unutar organizacije igraju ključnu ulogu u rješavanju stresa na radnom mjestu i izgaranja. Oni mogu provoditi politike, programe i intervencije za stvaranje zdravijeg radnog okruženja.

Specijalisti medicine rada

Stručnjaci medicine rada usredotočeni su na zdravlje i dobrobit zaposlenika na radnom mjestu. Oni mogu procijeniti uvjete na radnom mjestu, ponuditi smjernice za ergonomska poboljšanja i razviti strategije za sprječavanje izgaranja.

Savjetnici programa pomoći zaposlenicima

Mnoge organizacije pružaju usluge EAP-a koje nude povjerljivo savjetovanje i podršku zaposlenicima koji se bave osobnim problemima ili problemima povezanim s poslom, uključujući stres i izgaranje.

Wellness koordinatori

Mnoge organizacije pružaju EAP usluge koje nude povjerljivo savjetovanje i podršku zaposlenicima koji se bave osobnim ili

Neke organizacije imaju wellness programe s određenim koordinatorima koji su usmjereni na promicanje dobrobiti zaposlenika. Oni mogu organizirati inicijative za smanjenje stresa, radionice i wellness aktivnosti.

Psiholozi na radnom mjestu

Stručnjaci specijalizirani za industrijsko-organizacijsku psihologiju ili psihologiju radnog mjesta mogu biti angažirani za procjenu i poboljšanje organizacijske dinamike, smanjenje stresora i poboljšanje općeg blagostanja.





“

Mentalno zdravlje nije
odredište nego
proces. Radi se o tome
kako vozite, a ne kamo
idete.

—
Noam Shpancer

VRSTE USLUGA I POMOĆI KOJE MOGU PRUŽITI RAZLIČITI STRUČNJACI

Stručnjaci koji se bave stresom povezanim s poslom i izgaranjem nude niz usluga kako bi pomogli pojedincima i organizacijama da učinkovito upravljaju ovim problemima. Evo nekih uobičajenih usluga koje pružaju ti stručnjaci:

Individualno savjetovanje i terapija

Psiholozi, terapeuti i savjetnici nude individualne sesije kako bi pomogli pojedincima da istraže i riješe temeljne uzroke stresa na poslu i izgaranja. Oni pružaju strategije suočavanja, tehnike upravljanja stresom i emocionalnu podršku.

Grupno savjetovanje

Profesionalci mogu voditi grupne savjetodavne sesije, okupljajući pojedince koji dijele slične stresore povezane s poslom. Ovaj format omogućuje sudionicima razmjenu iskustava, primanje podrške i učenje jedni od drugih

Psihoedukacija

Stručnjaci pružaju edukaciju o stresu, izgaranju i mentalnom zdravlju na radnom mjestu. To može uključivati radionice, seminare ili

treninge za podizanje svijesti i podučavanje vještina suočavanja.

Krizna intervencija

U situacijama akutnog stresa ili izgaranja, stručnjaci mogu pružiti kriznu intervenciju za rješavanje trenutnih problema i stabilizaciju dobrobiti pojedinca.



Rješavanje sukoba

Stručnjaci pomažu u rješavanju sukoba na radnom mjestu koji mogu pridonijeti stresu i izgaranju. To uključuje rješavanje međuljudskih problema, poboljšanje komunikacije i poticanje pozitivnog radnog okruženja.

Izvršni coaching

Treneri rade s pojedincima na vodećim pozicijama kako bi razvili učinkovite vještine vođenja, upravljanje vremenom i strategije za upravljanje stresom na individualnoj i organizacijskoj razini.

Procjene radnog mjesta

Stručnjaci za zdravlje na radu i psiholozi na radnom mjestu provode procjene kako bi identificirali organizacijske faktore stresa, procijenili dinamiku radnog mjesta i preporučili strategije za poboljšanje.

Ergonomske procjene

Profesionalci specijalizirani za ergonomiju mogu procijeniti radne stanice i radne zadatke kako bi osigurali da su dizajnirani za smanjenje fizičkog i mentalnog napora, smanjujući rizik od sagorijevanja.

Ergonomske procjene

EAP savjetnici pružaju povjerljivo savjetovanje i usluge podrške

zaposlenici koji se suočavaju s osobnim ili radnim stresorima.

Kognitivno-bihevioralna terapija

Terapeuti često koriste tehnike kognitivno-bihevioralne terapije kako bi pomogli pojedincima prepoznati i promijeniti negativne obrasce mišljenja i ponašanja koji pridonose stresu i izgaranju.

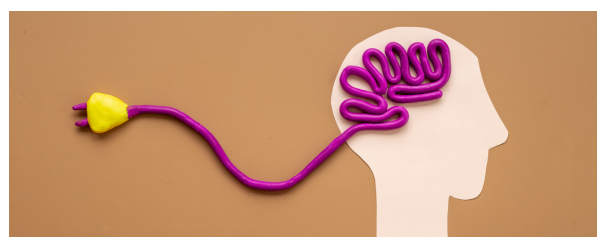
Upravljanje lijekovima

Psihijatri, kao liječnici, mogu propisati lijekove za ublažavanje simptoma povezanih sa stanjima povezanim sa stresom, kao što su anksioznost ili depresija.

Programi upravljanja stresom

Profesionalci dizajniraju i provode programe upravljanja stresom koji mogu uključivati radionice, seminare i stalne inicijative usmjerene na izgradnju otpornosti i vještina suočavanja.

Specifične usluge koje se nude mogu varirati ovisno o stručnosti stručnjaka i potrebama pojedinca ili organizacije. Prilagođavanje intervencija za rješavanje jedinstvenih izazova unutar određenog radnog okruženja ključno je za učinkovitu prevenciju i upravljanje stresom i izgaranjem.



NAČINI I METODE PRISTUPA RAZLIČITIM STRUČNJACIMA

Kada se obraćate stručnjacima koji se bave prevencijom stresa na poslu i izgaranja, važno je komunicirati učinkovito i uz poštovanje njihove stručnosti. Evo nekoliko koraka koje možete poduzeti:

Istražite i identificirajte stručnjake

Razumjeti vrste stručnjaka koji su specijalizirani za stres i izgaranje na poslu, kao što su psiholozi, savjetnici, treneri ili stručnjaci za zdravlje na radu. Istražite njihove kvalifikacije, iskustvo i područja stručnosti.

Obratite se za konzultacije

Obratite se stručnjacima za prve konzultacije. To se može učiniti putem e-pošte, telefonskih poziva ili online obrazaca, ovisno o željenoj komunikacijskoj metodi. Ukratko objasnite svoje potrebe i raspitajte se o njihovoj dostupnosti za konzultacije.

Jasno izražavanje potreba

Jasno izrazite specifične izazove ili brige povezane sa stresom na poslu i izgaranjem s kojima se vi ili vaša organizacija susrećete.

Navedite relevantne pojedinosti o prirodi stresora i ciljevima za koje se nadate da ćete postići njihovom intervencijom.





Raspitajte se o njihovom pristupu

Raspitajte se o pristupu stručnjaka rješavanju stresa i izgaranja povezanog s poslom. Raspitajte se o strategijama, metodologijama i intervencijama koje obično koriste. To će vam pomoći da procijenite je li njihov pristup u skladu s vašim potrebama.

Razgovarajte o povjerljivosti

Ako vas brine privatnost, razgovarajte o politici povjerljivosti i mjerama koje postoje za zaštitu osjetljivih informacija. Ovo je osobito važno kada tražite podršku za pojedinačne zaposlenike unutar organizacije.

Istražite prilagođena rješenja

Profesionalci bi trebali biti voljni razgovarati i prilagoditi svoje usluge vašem specifičnom kontekstu. Raspitajte se o mogućnosti prilagođavanja intervencija na temelju jedinstvenih izazova i dinamike vašeg radnog mjesta.

Provjerite kvalifikacije i vjerodajnice

Osigurajte da stručnjaci imaju potrebne kvalifikacije, certifikate i licence. Provjerite njihove vjerodajnice i raspitajte se o njihovom iskustvu u rješavanju problema povezanih sa stresom na poslu i izgaranjem.

Zatražite preporuke ili izjave

Zatražite preporuke ili izjave prethodnih klijenata kako biste ocijenili učinkovitost usluga stručnjaka. To može pružiti uvid u njihovu prošlost i postignute rezultate.

Procijenite kompatibilnost

Pristupanjem profesionalcima s jasnim razumijevanjem vaših potreba, otvorenom komunikacijom i spremnošću na suradnju, možete uspostaviti produktivno partnerstvo usmjereno na rješavanje stresa povezanog s poslom i promicanje zdravijeg radnog okruženja.



"Vaš će um odgovoriti na većinu pitanja ako se naučite opustiti i čekati odgovor."

-William S. Burroughs

KANALI ZA PRONALAŽENJE RAZLIČITIH STRUČNJAKA

Do stručnjaka koji se suočavaju sa stresom na poslu i izgaranjem može se doći putem različitih kanala. Evo nekoliko uobičajenih načina povezivanja s tim stručnjacima:

Online imenici

Koristite mrežne imenike koji navode stručnjake za mentalno zdravlje, terapeute, savjetnike, trenere i stručnjake za zdravlje na radu. Web-mjesta poput Psychology Today, TherapyRoute ili imenici profesionalnih udruga često pružaju iscrpne popise.

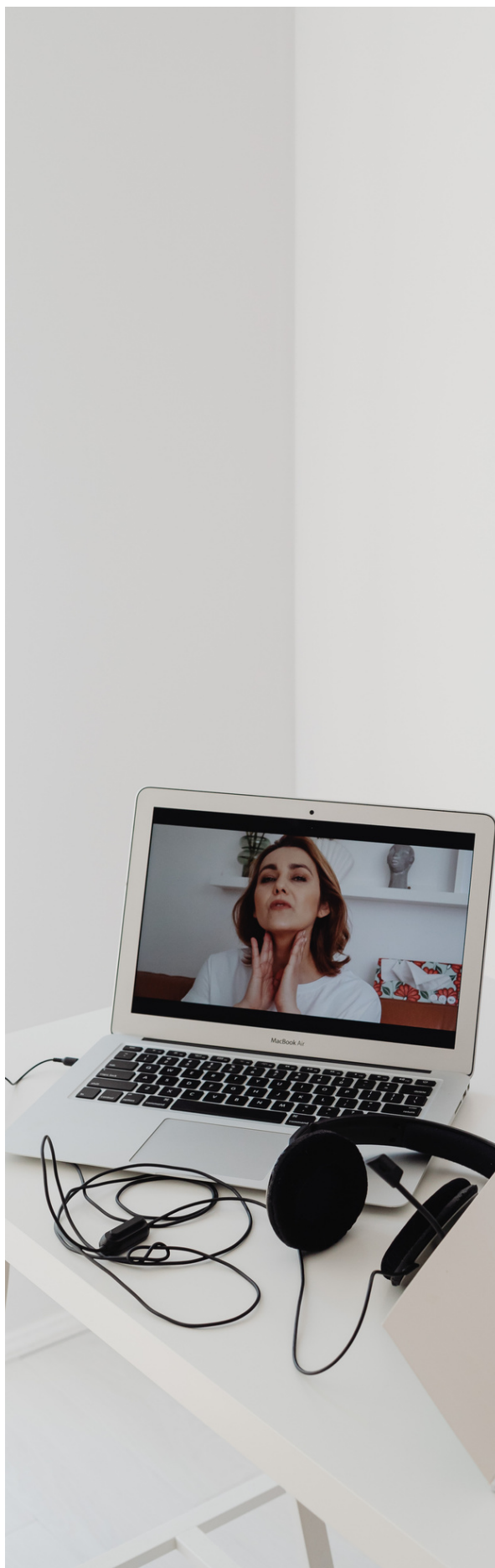
Strukovne udruge

Istražite profesionalna udruženja povezana s psihologijom, savjetovanjem, treniranjem i zdravljem na radu. Ove udruge često imaju imenike članova, što olakšava pronalaženje stručnjaka specijaliziranih za stres i izgaranje.

Preporuke od kolega ili prijatelja

Potražite preporuke od kolega, prijatelja ili poznanika koji su možda imali pozitivna iskustva sa stručnjacima koji se bave stresom na poslu. Osobne preporuke mogu biti vrijedne u pronalaženju stručnjaka od povjerenja.





Odjeli ljudskih resursa (HR).

Ako ste dio organizacije, obratite se svom odjelu za ljudske resurse. Oni mogu imati resurse ili partnerstva sa stručnjacima koji su specijalizirani za dobrobit na radnom mjestu i prevenciju stresa.

Programi pomoći zaposlenicima (EAP)

Provjerite ima li vaša organizacija Program pomoći zaposlenicima (EAP). EAP često pružaju povjerljive usluge savjetovanja i mogu usmjeriti zaposlenike do stručnjaka koji su specijalizirani za upravljanje stresom.

Mreže zdravstvenog osiguranja

Ako imate zdravstveno osiguranje, istražite mrežu stručnjaka za mentalno zdravlje koje pokriva vaš plan. Pružatelji osiguranja često imaju imenike ili predstavnike korisničke službe koji mogu pomoći u pronalaženju odgovarajućih stručnjaka.

Online terapijske platforme

Razmislite o korištenju internetskih terapijskih platformi koje povezuju pojedince s licenciranim terapeutima i savjetnicima. Platforme poput BetterHelp ili Talkspace omogućuju korisnicima pristup stručnjacima za mentalno zdravlje putem virtualnih sesija.

Lokalne klinike ili centri za mentalno zdravlje

Posjetite ili kontaktirajte lokalne klinike za mentalno zdravlje, savjetovališta ili wellness klinike. Mogu imati stručnjake koji su specijalizirani za upravljanje stresom i prevenciju sagorijevanja.

Radionice i seminari

Pohađajte radionice, seminare ili konferencije usmjerene na dobrobit na radnom mjestu. Ovi događaji često uključuju stručnjake koji su stručnjaci za prevenciju stresa i mogu im se obratiti za konzultacije.

Sveučilišna savjetovališta

Ako ste povezani sa sveučilištem, provjerite njihov centar za savjetovanje. Sveučilišta često imaju na raspolaganju resurse i stručnjake za rješavanje raznih problema s mentalnim zdravljem, uključujući stres povezan s poslom.

Društveni mediji i internetske zajednice

Pridružite se profesionalnim grupama ili zajednicama na platformama društvenih medija gdje se mogu uključiti stručnjaci za mentalno zdravlje. Ove zajednice mogu biti izvori informacija i preporuka.

Imenici lokalnih terapeuta ili savjetnika

Provjerite lokalne imenike koji navode terapeute, savjetnike i stručnjake za mentalno zdravlje u vašem području. Društveni centri ili zdravstveni odjeli mogu imati takve resurse.



JESTE LI ZNALI

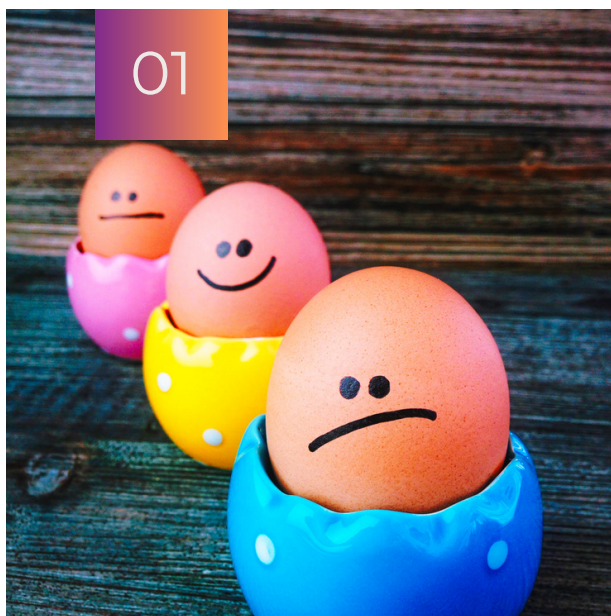


ISTRAŽIVANJA
POKAZUJU DA
POJEDINCI KOJI
POTRAŽE STRUČNU
POMOĆ PRIJAVLJUJU
50% POBOLJŠANJE
MEHANIZAMA
SUOČAVANJA I
ZADOVOLJSTVA
POSLOM UNUTAR 6
MJESECI.

**TRAŽITE PODRŠKU
PROAKTIVNO**

UPRAVLJANJE TJESKOBOM I PROCESI DONOŠENJA ODLUKA U PRISTUPU RAZLIČITIM STRUČNJACIMA

Upravljanje tjeskobom kada odlučite potražiti pomoć stručnjaka specijaliziranog za stres povezan s poslom ili izgaranje ključan je korak za očuvanje vaše dobrobiti. Proces se može činiti neodoljivim, ali važno je prepoznati da je ova odluka pozitivan i osnažujući korak prema boljem mentalnom zdravlju. Da biste putovanje učinili lakšim, postoje praktične strategije koje možete upotrijebiti za upravljanje ovim procesom s više povjerenja i smirenosti:



Normalizirajte svoje osjećaje

Shvatite da je normalno osjećati tjeskobu zbog traženja pomoći. Priznajte i prihvatite svoje emocije bez prosuđivanja, kao što je ovo

je važan prvi korak prema ozdravljenju. Mnogi ljudi osjećaju tjeskobu ili oklijevanje kada se bave problemima mentalnog zdravlja, često zbog straha da će biti osuđivani, neizvjesnosti u vezi s procesom ili ne znaju što očekivati.



Obrazujte se

Odvojite vrijeme da saznate više o stručnjacima koji su specijalizirani za rješavanje stresa i izgaranja povezanog s poslom. Stjecanje uvida u njihove uloge, stručnost i podršku koju pružaju može vam olakšati proces i smanjiti početnu tjeskobu koju možete osjećati. Razumijevanje onoga što možete očekivati tijekom sesija može učiniti ideju o traženju pomoći pristupačnijom.

03



Razbij ga

Pristup odluci o traženju stručne pomoći može djelovati zastrašujuće, ali dijeljenje procesa na manje korake kojima se može upravljati može ga učiniti puno pristupačnijim. Umjesto da se osjećate preopterećeni cijelim putovanjem, usredotočite se na korak po korak. Rastavljanje procesa na manje radnje ne samo da pojednostavljuje iskustvo, već vas također osnažuje da preuzmete kontrolu vlastitim tempom.

04

Expectations

Postavite realna očekivanja

Shvatite da je traženje pomoći postupan proces i da je za napredak potrebno vrijeme. Postavite sebi realna očekivanja - ne trebate sve odgovore odmah. Profesionalna podrška je tu da vas vodi korak po korak, pomažući vam da izgradite jasnoću i samopouzdanje. Budite strpljivi i vjerujte putovanju prema blagostanju.

05



Razmislite o svojim potrebama

Odvojite trenutak da razmislite o tome zašto razmišljate o traženju pomoći i pozitivnim promjenama kojima se nadate postići. Identificiranje vaših razloga i ciljeva može pružiti motivaciju i dati vam jasniji osjećaj smjera. Ova samorefleksija može vam pomoći da se usredotočite na dobrobiti, čineći odluku o traženju pomoći svrhovitijom i manje zastrašujućom. Razumijevanjem onoga što želite postići, možete pristupiti procesu s većim povjerenjem i nadom u značajne rezultate.

06



Razgovarajte s osobama koje vam pružaju podršku

Podijelite svoje misli i osjećaje s pouzdanim prijateljima, članovima obitelji ili kolegama. Razgovaranje o vašim problemima s osobama koje vas podržavaju može pružiti utjehu, potvrdu i ohrabrenje.

07



Vođenje dnevnika

Razmislite o tome da zapišete svoje misli i osjećaje o traženju stručne pomoći. Vođenje dnevnika je a

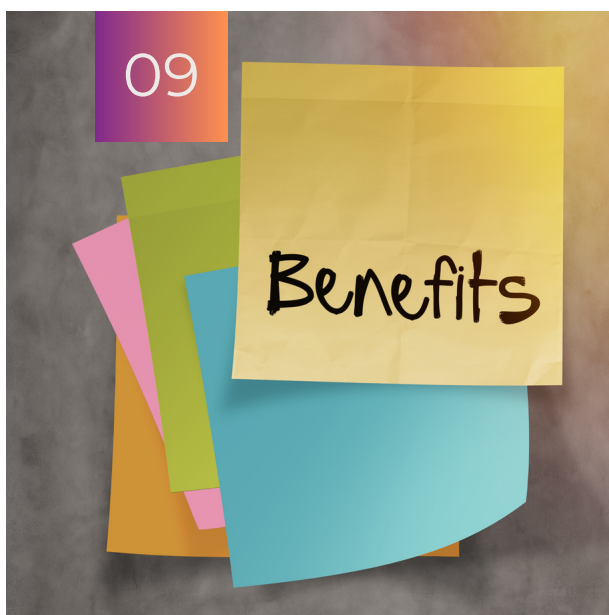
moćan alat koji vam omogućuje da organizirate svoje ideje, izrazite svoje emocije i steknete dublju jasnoću o svojim brigama. Može vam pomoći da obradite bilo kakve strahove ili nesigurnosti koje možda imate, čineći ideju o pružanju ruke lakšom za rukovanje. Pretačući svoje misli u riječi, stvarate siguran prostor za razmišljanje, što može smanjiti tjeskobu i izgraditi povjerenje u vašu odluku da tražite podršku.

08



Vježbajte samoosjećanje

Budite ljubazni prema sebi dok upravljate ovim procesom. Traženje pomoći značajan je korak prema samopoboljšanju i dobrobiti, a potrebna je hrabrost da date svoje mentalno zdravlje kao prioritet. Vježbajte suosjećanje prema sebi priznajući svoj trud i otpornost, čak i ako se putovanje ponekad čini izazovnim. Podsjetite se da je traženje podrške čin brige o sebi i da zaslužujete dobrobiti koje donosi.



Razmislite o pozivima za konzultacije

Mnogi stručnjaci nude besplatne pozive za konzultacije, što može biti izvrstan prvi korak. Zakazivanje kratkog poziva za raspravu o vašim nedoumicama i postavljanje pitanja pomaže demistificirati proces i daje vam priliku da steknete osjećaj za pristup stručnjaka. Ovaj početni razgovor može razjasniti, smanjiti tjeskobu i pomoći vam da se osjećate povezanije i ugodnije prije nego što se posvetite stalnoj podršci.

Usredotočite se na prednosti

Usredotočite se na potencijalne prednosti traženja stručne pomoći. Rješavanje stresa povezanog s poslom i izgaranja može poboljšati vaše mentalno zdravlje i poboljšati ukupnu kvalitetu života. Profesionalno vodstvo također vam može pomoći da postignete veću ravnotežu i zadovoljstvo u svom poslu, čineći putovanje vrijednim truda. Podsjetite se da je ovaj korak ulaganje u vašu dobrobit.



Iskoristite mrežne resurse

Upotrijebite mrežne resurse, poput članaka, videozapisa ili podcasta, kako biste saznali više o važnosti traženja pomoći za stres povezan s poslom. Slušanje tuđih iskustava može vam pomoći da se osjećate manje izolirano u svojim brigama. Ovi resursi mogu pružiti vrijedan uvid u to kako su se drugi nosili sa sličnim izazovima, potvrđujući ideju da je traženje podrške pozitivan korak.



Poduzmite male korake

Postupno se prepustite ideji traženja pomoći poduzimajući male, savladive korake. Započnite istraživanjem stručnjaka na mreži, slanjem upita ili istraživanjem radionica o upravljanju stresom. Ove početne radnje mogu vam pomoći da se upoznate s procesom i izgradite samopouzdanje. Ako ga podijelite na manje zadatke, lakše ćete krenuti naprijed i poduzeti sljedeće korake prema profesionalnoj podršci.

Zapamtite, traženje pomoći je hrabar i pozitivan čin brige o sebi. Pokazuje snagu i predanost poboljšanju vaše dobrobiti. Ako se tjeskoba nastavi osjećati neodoljivo, obratite se stručnjaku za mentalno zdravlje za podršku. Oni vam mogu pomoći da upravljate svojim emocijama, pružiti sigurnost i voditi vas kroz svaki korak procesa s razumijevanjem i pažnjom.



NAJBOLJA PRAKSA

SVLADAVANJE STRESA POVEZANOG S POSLOM I PRONALAŽENJE PRAVE STRUČNE PODRŠKE



Alex je 35-godišnji marketinški menadžer koji radi u brznoj tehnološkoj tvrtki. Tijekom posljednjih šest mjeseci, Alex je osjećao sve veći stres na poslu. Opterećenje mu je poraslo i osjeća se preopterećenim, iscrpljenim i odvojenim od posla. Često mu je teško usredotočiti se, ima glavobolje i teško spava. Alex nije siguran kome se obratiti za pomoć i zabrinut je kako riješiti situaciju.

Korak 1: Razumijevanje razlika među stručnjacima koji se suočavaju sa stresom na poslu i izgaranjem

Alex započinje edukacijom o različitim vrstama stručnjaka koji mogu pomoći u rješavanju stresa povezanog s poslom. Shvaća da postoje različiti ljudi koji mogu ponuditi podršku, a svaki ima poseban fokus:

- **Psiholog** bi mu mogao pomoći da istraži temeljne uzroke stresa i podučiti ga strategijama suočavanja.
- **Psijijatar** bi mogao pružiti medicinsku podršku ako je njegov stres doveo do ozbiljnijih problema s mentalnim zdravljem poput tjeskobe ili depresije.
- **Specijalist medicine rada** može procijeniti uvjete na svom radnom mjestu kako bi vidio doprinosi li radno okruženje njegovom stresu.
- **Karijerni trener** mogao bi ga voditi u učinkovitijem upravljanju njegovim radnim opterećenjem i postavljanju dostižnih ciljeva.
- **Stručnjaci za ljudske resurse** mogli bi mu pomoći ako je izvor njegovog stresa povezan s njegovom ulogom ili politikom tvrtke.
- **Wellness praktičar** mogao bi ga naučiti tehnikama svjesnosti kako bi svakodnevno smanjio stres.

Korak 2: Objašnjenje specifične pomoći koju možete dobiti od različitih stručnjaka

Alex shvaća da svaki stručnjak nudi različite vrste pomoći:

- **Psiholog** bi mogao pružiti terapiju, pomažući Alexu da se nosi s emocionalnim učinkom stresa i podučava ga kognitivnim strategijama za promjenu načina razmišljanja. Na primjer, mogli bi voditi Alexa kroz **kognitivno bihevioralnu terapiju (CBT)** kako bi mu pomogli u upravljanju negativnim mislima i okidačima stresa.
- **Psijijatar** bi mogao procijeniti je li Alexov stres evoluirao u anksioznost ili depresiju i mogao bi propisati lijekove ako je potrebno.
- **Specijalist medicine rada** mogao bi analizirati Alexovo radno okruženje, identificirajući faktore kao što su radno opterećenje, fizički radni prostor i radno vrijeme koji mogu uzrokovati izgaranje. Mogli bi preporučiti prilagodbe njegovog radnog dana ili radnog prostora.
- **Karijerni trener** mogao bi pomoći Alexu da restrukturira svoje zadatke, identificira strategije upravljanja vremenom i postavi ciljeve u karijeri kako bi povratio osjećaj svrhe na poslu.

- **Odjel za ljudske resurse** mogao bi razmotriti mogućnost izmjene Alexovog radnog opterećenja ili mu dopustiti da uzme slobodno vrijeme ako je potrebno, a istovremeno omogućiti pristup Programu pomoći zaposlenicima (EAP) za daljnju podršku.
- **Wellness praktičar** mogao bi ponuditi vježbe svjesnosti ili jogu kako bi pomogao Alexu da smanji dnevne razine stresa i potakne opuštanje.

Korak 3: Kako pristupiti različitim stručnjacima na temelju Alexovih potreba

S obzirom na njegovu situaciju, Alex počinje razmišljati o tome kakva mu je podrška potrebna:

- **Emocionalna podrška:** Budući da se Alex osjeća emocionalno iscrpljeno i bori se s fokusom, odlučuje se prvo obratiti psihologu. Njegov cilj je upravljati emocionalnom stranom izgaranja razgovarajući s nekim tko može ponuditi terapijske strategije za vraćanje njegove mentalne jasnoće.
- **Ozbiljan stres:** Ako psiholog utvrdi da je Alexov stres doveo do kliničkih problema kao što su tjeskoba ili depresija, razmislit će o posjetu psihijatru radi daljnje procjene.
- **Stres na radnom mjestu:** Alex planira razgovarati s ljudskim resursima svoje tvrtke o svom opterećenju poslom. Ako to utječe na njegovo mentalno zdravlje, mogli bi napraviti prilagodbe, poput davanja rasporeda koji je lakše kontrolirati ili povezivanja sa stručnjakom za medicinu rada koji može procijeniti njegovo radno okruženje.
- **Razvoj karijere:** Ako se Alex osjeća nesigurno u pogledu svoje budućnosti u tvrtki, mogao bi razmisliti o suradnji s trenerom karijere kako bi postavio nove profesionalne ciljeve i razvio bolje vještine upravljanja vremenom.
- **Holistička podrška:** kako bi proaktivno upravljao svojim stresom, Alex želi angažirati wellness praktičara za trening svjesnosti kako bi mu pomogao da ostane smiren tijekom napornih radnih dana.

Korak 4: saznati gdje pronaći te stručnjake

Alex počinje svoju potragu razmatrajući nekoliko opcija za lociranje stručnjaka:

- Koristi **imenik Psychology Today** kako bi pronašao lokalnog **psihologa** koji se specijalizirao za stres i izgaranje na poslu.

- Ako treba posjetiti **psihijatra**, Alex bi zatražio uputnicu od svog liječnika primarne zdravstvene zaštite ili zatražio termin od svog liječnika.
- Alex razgovara sa svojim odjelom za ljudske resurse, objašnjava svoje probleme i raspituje se o sustavima podrške tvrtke. HR nudi da ga poveže s programom pomoći zaposlenicima (EAP), koji nudi besplatne sastanke savjetovanja.
- Za holističku podršku Alex provjerava lokalne popise studija joge ili tečajeva meditacije koji nude programe za smanjenje stresa. Pronalazi centar za svjesnost u blizini svoje kuće i razmišlja o pohađanju tjednih sesija.
- Za pomoć pri planiranju karijere, Alex na mreži traži **certificiranog trenera karijere** koji ima iskustva u radu sa profesionalcima u okruženjima visokog stresa.

Korak 5: Upravljanje tjeskobom i proces donošenja odluka kojem stručnjaku pristupiti

Osjećajući zabrinutost oko toga kako odlučiti, Alex daje prioritet svojim potrebama na temelju svojih simptoma:

- **Trenutačno emocionalno olakšanje:** Budući da se Alex osjeća preopterećeno, odlučuje započeti posjetom psihologu, znajući da će mu terapija pomoći da bolje shvati svoje emocionalno i mentalno zdravlje.
- **Rješavanje problema na radnom mjestu:** u isto vrijeme kontaktira HR kako bi vidio može li se njegovo radno opterećenje prilagoditi dok se on fokusira na svoj oporavak. To mu pruža trenutačno olakšanje na poslu.
- **Holističke prakse za svakodnevni stres:** Alex se prijavljuje za tečaj meditacije koji se uklapa u njegov raspored, pomažući mu da nauči tehnike svjesnosti koje može prakticirati svakodnevno.

Rastavljanjem procesa na korake kojima se može upravljati, Alex smanjuje svoju tjeskobu oko donošenja "savršenog" izbora i umjesto toga se usredotočuje na stvaranje mreže podrške od više stručnjaka.

Uz pomoć psihologa, Alex uči upravljati svojim stresom na poslu pomoću kognitivnih strategija, a uz podršku svog odjela za ljudske resurse, njegovo radno opterećenje postaje lakše podnošljivo. Njegovi tjedni satovi meditacije pružaju dnevne tehnike opuštanja i on se na kraju osjeća uravnoteženijim i manje preopterećenim. Ovaj multiprofesionalni pristup omogućuje Alexu da preuzme kontrolu nad svojim mentalnim zdravljem i spriječi izgaranje.



PRAKTIČNA AKTIVNOST



IDENTIFICIRANJE PRAVIH STRUČNJAKA

Cilj ove aktivnosti je voditi vas kroz proces pronalaženja i odabira stručnjaka koji će vam pružiti podršku u upravljanju stresom na poslu i izgaranjem. Raščlanjivanjem procesa na jasne, djelotvorne korake, steći ćete samopouzdanje da pristupite profesionalcima, istražite svoje mogućnosti i donesete informiranu odluku.

Za početak slijedite upute u nastavku:

- **Razvijte strategiju pristupa (20 minuta):** Da biste izradili strategiju za pristup stručnjacima, započnite pisanjem skripte ili nabiranja u kojima ćete opisati kako ćete se predstaviti, opisati svoje potrebe i postaviti relevantna pitanja (npr. o njihovom pristupu, povjerljivosti i troškovima). Kao rezultat toga, imat ćete pripremljenu skriptu za samouvjereni pristup profesionalcima.

- **Pronađi stručnjake (30 minuta):** Koristite različite kanale za pronalaženje stručnjaka koji odgovaraju vašim kriterijima - koristite mrežne imenike, strukovne udruge i lokalne izvore kako biste pronašli podatke za kontakt za najmanje tri stručnjaka u vašem području ili na internetu. Zatim imate popis potencijalnih stručnjaka s njihovim kontakt podacima.
- **Uspostavite početni kontakt (30 minuta):** Obratite se stručnjacima koje ste identificirali - možete upotrijebiti skriptu iz 3. koraka iz odjeljka "NAJBOLJA PRAKSA" kako biste kontaktirali svakog stručnjaka putem e-pošte ili telefona. Zakažite početne konzultacije kako biste razgovarali o svojim potrebama i njihovim uslugama. Sada imate zakazane konzultacije sa stručnjacima kako biste istražili potencijalnu podršku.
- **Razmislite i odaberite (20 minuta):** Razmislite o svojim početnim konzultacijama - nakon svake konzultacije zapišite u svoj dnevnik svoje dojmove, usklađenost pristupa stručnjaka s vašim potrebama i koliko ste se ugodno osjećali.

Dovršetakom ove aktivnosti razvit ćete jasnu strategiju za pristup stručnjacima, identificirati odgovarajuće opcije i zakazati početne konzultacije kako biste istražili njihove usluge. Kroz razmišljanje i usporedbu, donijet ćete informiranu odluku o tome koji stručnjak najbolje odgovara vašim potrebama, osiguravajući personaliziranu i učinkovitu podršku za upravljanje stresom na poslu i izgaranjem.

ISKUSTVENA DJELATNOST

Svrha ove aktivnosti je poboljšati razumijevanje razlika među stručnjacima koji se bave stresom na poslu i izgaranjem, objasniti specifičnosti njihove pomoći, naučiti kako im pristupiti na temelju individualnih potreba, identificirati gdje pronaći te stručnjake i upravljati anksioznošću i proces donošenja odluka u traženju pomoći.



POČNITE OD:

Razumijevanje različitih profesionalaca (20 minuta):

- Najprije pronađite miran, udoban prostor u kojem se možete usredotočiti bez prekida. Zatim nekoliko puta duboko udahnite kako biste se usredotočili i pripremili za aktivnost.
- Istražite različite vrste stručnjaka koji su specijalizirani za stres i izgaranje na poslu (npr. psiholozi, psihijatri, terapeuti, stručnjaci za ljudske resurse, stručnjaci za zdravlje na radu, treneri i savjetnici EAP-a).
- Napišite kratak opis svake vrste stručnjaka u svoj dnevnik, uključujući njihove kvalifikacije i konkretnu pomoć koju nude.
- Razmislite o razlikama među tim profesionalcima. Napišite nekoliko rečenica sažimajući kako svaka vrsta stručnjaka može jedinstveno doprinijeti upravljanju stresom povezanim s poslom i izgaranjem.

KLJUČNI PODACI

01

Razumijevanje različitih uloga stručnjaka kao što su psiholozi, terapeuti, stručnjaci medicine rada i treneri karijere ključno je za učinkovito rješavanje višestране prirode stresa i izgaranja povezanog s poslom.

02

Svaki stručnjak nudi specifične vrste podrške, od terapije i lijekova do procjena radnog mjesta i tehnika svjesnosti, osiguravajući da pojedinci i organizacije mogu pronaći rješenja usklađena s njihovim jedinstvenim potrebama.

03

Proaktivno traženje pomoći od obučениh stručnjaka može značajno poboljšati mehanizme suočavanja i zadovoljstvo poslom, a mnogi pojedinci prijavljuju značajna poboljšanja unutar samo šest mjeseci.

04

Identificiranje i povezivanje sa stručnjacima putem mrežnih imenika, programa na radnom mjestu i preporuka pruža strukturiran put do dobivanja pouzdane i učinkovite podrške.

05

Raščlanjivanje procesa traženja pomoći na korake koji se mogu kontrolirati, kao što je istraživanje stručnjaka, zakazivanje konzultacija i razmišljanje o kompatibilnosti pristupa, pomaže u smanjenju tjeskobe i vodi do dobro informiranih odluka.

PROCJENA

01.

Koja je svrha psihoedukacije u upravljanju stresom?

- ☐ A- Ignoriranje emocija
- ☐ B- Cinizam i stres
- ☐ C- Pružanje svijesti
- ☐ D- Smanjena profesionalna učinkovitost

03.

Tko može propisati lijekove za stres i izgaranje na poslu?

- ☐ A- Psiholozi
- ☐ B- Terapeuti
- ☐ C- Psihijatri

02.

Zašto je važna rana intervencija?

- ☐ A- Skriva slabosti
- ☐ B- Preskače terapiju
- ☐ C- Sprječava pogoršanje
- ☐ D- Produžuje poslovne sate

04.

Koja se strategija preporuča za upravljanje anksioznošću pri traženju stručne pomoći?

- ☐ A- Ignoriranje problema
- ☐ B- Educirajte se o procesu
- ☐ C- Postavljanje nerealnih očekivanja

PROCJENA

05.

Što je od sljedećeg ključno za pojedince koji se suočavaju sa stresom na poslu?

- ☐ A- Nepotrebno je rano se pozabaviti stresom na poslu
- ☐ B- Važni su samo fizički simptomi
- ☐ C- Traženje stručne pomoći može pružiti dragocjenu podršku

06.

Tko je specijaliziran za procjenu i poboljšanje organizacijske dinamike, smanjenje stresora i poboljšanje općeg blagostanja na radnom mjestu?

- ☐ A- Psiholozi na radnom mjestu
- ☐ B- Specijalisti medicine rada
- ☐ C- Wellness koordinatori

07.

Koji stručnjaci mogu voditi sesije jedan na jedan kako bi pomogli pojedincima da istraže i riješe temeljne uzroke stresa na poslu i izgaranja?

- ☐ A- Specijalisti medicine rada
- ☐ B- Izvršni treneri
- ☐ C- Psiholozi, terapeuti i savjetnici

ODGOVORI

1 - C

2 - C

3 - C

4 - B

5 - C

6 - A

7 - C

KNJIŽNICA IZVORA

Razumijevanje uloga različitih stručnjaka za mentalno zdravlje presudno je za pristup pravoj podršci. Ovi resursi objašnjavaju razlike između stručnjaka, njihove uloge u liječenju i kako pronaći ono što najbolje odgovara vašim potrebama mentalnog zdravlja.



VRSTE STRUČNJAKA ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Ako niste sigurni u različitu terminologiju koja se koristi za opisivanje stručnjaka za mentalno zdravlje, na pravom ste mjestu. U ovom videu Nadia Wilkinson objašnjava više o razlikama između različitih vrsta stručnjaka za mentalno zdravlje.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



VRSTE TERAPEUTA KOJE TREBATE POZNAVATI I KAKO IH PRONAĆI

Briga o vašem mentalnom zdravlju je mnogo dalje od dobivanja recepta. U ovom videu dvostruki certificirani psihijatar dr. Dom Sportelli govori o vrstama terapeuta koje trebate poznavati i kako ih pronaći.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



TKO JE TKO U SLUŽBAMA ZA MENTALNO ZDRAVLJE?

Ako vi ili netko koga podržavate pristupate liječenju zbog stanja mentalnog zdravlja, vjerojatno ćete naići na niz stručnjaka za mentalno zdravlje koji će imati ulogu u liječenju. U ovom ćete članku moći pronaći više o njihovim profesionalnim karakteristikama.

[PROČITAJTE ČLANAK](#)

REFERENCE

- Američka psihološka udruga (APA) – Informacije o psiholozima, upravljanju stresom i kognitivno-bihevioralnoj terapiji (CBT). Preuzeto sa: <https://www.apa.org/topics/stress>
- Američka psihijatrijska udruga – Resursi o mentalnom zdravlju, psihijatrima i upravljanju lijekovima. Preuzeto sa: <https://www.psychiatry.org/patients-families>
- BetterHelp – Online platforma za terapiju koja nudi licencirane savjetnike za upravljanje stresom i izgaranjem. Preuzeto sa: <https://www.betterhelp.com>
- Udruga stručnjaka za pomoć zaposlenicima (EAPA) – Informacije o programima pomoći zaposlenicima (EAP) i savjetovanju. Preuzeto sa: <https://www.eapassn.org>

Harvard Business Review (HBR) – Članci o upravljanju izgaranjem, stresom na radnom mjestu i treniranju rukovoditelja. Preuzeto sa: <https://hbr.org/search?term=burnout>

Međunarodna federacija za treniranje (ICF) – Standardi i prakse za treniranje, uključujući treniranje karijere i rukovoditelja. Preuzeto sa: <https://coachingfederation.org>

Talkspace – Virtualna terapijska usluga za upravljanje stresom i podršku pri izgaranju. Preuzeto sa: <https://www.talkspace.com>

Uprava za zaštitu na radu (OSHA) – Smjernice za stvaranje zdravog radnog okruženja. Preuzeto sa: <https://www.osha.gov/workplace-stress>

Psihologija danas – Imenik terapeuta i savjetnika. Preuzeto sa: <https://www.psychologytoday.com>

MindTools – Resursi za upravljanje stresom i dobrobit na radnom mjestu. Preuzeto sa: <https://www.mindtools.com/pages/article/managing-stress.htm>

REFERENCE

Nacionalni institut za sigurnost i zdravlje na radu (NIOSH) – Zdravlje na radnom mjestu, stručnjaci za zdravlje na radu i prevencija sagorijevanja. Preuzeto sa: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/stress/default.html>