



İş Yerinde Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, bir kişinin stresli olaylardan sonra uyum sağlama ve büyüme becerisidir.



Nerede çalışırsanız çalışın, sonunda kendinizi stresli bir durumda bulacaksınız. Geri dönme, dirençli olma yeteneği, bununla başa çıkmanın kilit unsurudur.

Psikolojik sağlık, bir kişinin stresli olaylardan sonra uyum sağlama ve büyüme becerisidir. Hayat karşınıza talihsiz bir durum veya aksilikler çıkardığında uyum sağlayabiliyor musunuz? Psikolojik sağlık, bir kişi pes etme veya bırakma baskısı olduğunda yoluna devam etmeyi tercih ettiğinde de iş başındadır.

Çalışanların (ve yönetimin) kuruluş içindeki insanlarla ve/veya olaylarla ve kuruluşu etkileyen dış olaylarla başa çıkması için iş yerinde psikolojik sağlık gereklidir. Daha yüksek iş tatminine, daha az strese, daha fazla mutluluğa, daha yüksek üretkenliğe, daha yüksek moral ve yaratıcılığa ve daha az personel hastalığına ve işten ayrılmaya yol açabilir.

Psikolojik sağlık, bir kişinin stresli olaylardan sonra uyum sağlama ve büyüme becerisidir.



Psikolojik Sağlık Geliştirme – Çalışanlar için İpuçları

- Ortaya çıkan zorluklarla başa çıkacağınıza olan inancınıza öz yeterlilik denir. Zorlukların olacağını açıkça kabul ederseniz, ancak bunların üstesinden gelebileceğiniz inancını sürdürürsünüz.
- Dirençli insanlar, sorunları iş yerinde yeni çözümler bulmak için bir fırsat olarak görürler. Sorunlardan korkmak veya onlardan kaçınmak yerine, kendini toparlama yeteneğine sahip bir kişi sorunlarla açıkça yüzleşecektir.
- Bir hata yaparsanız, bunun için kendinizi suçlamayın. Hatalardan ders almak ve ilerlemek psikolojik sağlamlığınızı artıracaktır.
- Dirençli çalışanlar potansiyel sorunları proaktif olarak belirleyecek ve bunları önlemek için harekete geçecektir. Bir çözüm için çalışmadan önce bir felaket olmasını beklemeyin.
- Başkalarından gelen geri bildirimler, dirençli insanlar için paha biçilmez olarak kabul edilir. İş arkadaşlarınıza problem çözme çözümleri sunarak karşılık verebilirsiniz.
- Öz bakım önemlidir. Yeterince uyuyun, sağlıklı beslenin ve mümkünse düzenli egzersiz yapın.



Psikolojik Sağlık Geliştirme – Yöneticiler için İpuçları

- Çalışanlarınız için işle ilgili en etkili stres faktörlerini belirleyin, ardından sağlıklı ve dirençli bir iş yeri kültürü oluşturmak için hedefe yönelik bir plan geliştirebilirsiniz.
- Resmîleştirilmiş psikolojik sağlık eğitim programları, çalışan sağlığını ve kurumsal performansı artırmanın yenilikçi ve etkili yolları olabilir.
- Mümkün olduğu kadar çok sayıda yönetim kademesinin iş yeri psikolojik sağlık programlarına dâhil olduğunun açık şekilde görüldüğünden emin olun.
- Dirençli bir iş yeri kültürü yaratmak hakkında yalnızca “konuşmak” nadiren yeterlidir; şirket çapında destek ve açık iletişim hatları taahhüdünü gerektirir.

- Mümkün olan her yerde esnek çalışma programlarının uygulanmasına izin verin.
- Mikro yönetimden kaçınmaya çalışın. Çalışanlarınızın işlerini özerklik duygusuyla yapmasına izin verin.

Hatalardan ders almak ve ilerlemek psikolojik sağlamlığınızı artıracaktır.

İş yerindeki rolünüz ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık oluşturmanın birçok faydası olabilir. Konfor bölgenizin dışında zorluklarla ve yeni deneyimlerle yüzleşmeniz için sizi donanım edinmenize yardımcı olabilir. Size gelişmiş bir benlik saygısı duygusu verebilir. Problem çözmede yardımcı olabilir. Hepsinden önemlisi, iş yeri stres faktörlerini yönetirken etkili bir şekilde çalışmanıza yardımcı olabilir.

Hayatınızdaki stres faktörlerinden kurtulmak için mücadele ediyorsanız, cesur olun ve gerektiğinde yardım isteyin. Kuruluşunuzda sizin için hangi desteklerin mevcut olduğu konusunda insan kaynakları personelinizle konuşun veya lisanslı bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşmeyi düşünün. Doğru plan ve tutum ile, bir sonraki sorun ortaya çıktığında daha iyi toparlanmayı öğreneceksiniz.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC