

Završena prva godina projekta za psihološku pomoć i podršku sindikalnom članstvu Saveza samostalnih sindikata Srbije

U borbi sa stresom na radnom mestu

Pored drugih vrsta pomoći koje nudi sindikat, u momentu savremenih dešavanja na tržištu rada, kao što su niske plate, nesigurni poslovi, smanjena radnička prava, brze tehnološke promene, ono što je Savez samostalnih sindikata Srbije (SSSS) procenio kao ključno jeste pružanje psihološke pomoći i podrške svojim članovima, kako bi se oni lakše izborili sa tim izazovima. U tu svrhu, psihološkinja SSSS Mara Zimonjić osmislila je i u okviru beogradske centrale sindikata realizovala projekat,

zaposlenog. Osobe koje su pod stalnim stresom, pritiskom, koje imaju strah od gubitka posla, koje rade na određeno vreme, koje su u neizvesnosti da li će im ugovor biti produžen, imaju potrebu da ih neko sasluša. Pokušali smo da oslušnemo i čujemo potrebe našeg članstva. Cilj nam je da budemo oslonac u svim segmentima života i rada, jer se jedno reflektuje na drugo - navodi Mara Zimonjić, psihološkinja sindikata i master psihologinja rada.

Ona objašnjava da velika ko-

nost radnika, koja pak, uz plaćanje bolovanja u velikoj meri ekonomski pogađa poslodavce i državu. Na ovaj način stvara se disfunkcionalan sistem koji nikome ne ide u prilog. Tada je bitno, da umesto odustajanje ili povlačenje u sebe, osoba zatraži pomoć stručnjaka, bilo psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra.

Zimonjić nastavlja i kaže da briga o mentalnom zdravlju radnika stavlja akcenat na očuvanje i unapređenje psihičkog funkcionisanja, ostvarivanje kvalitetnih međuljudskih odnosa na poslu, razvijanje ličnih potencijala, kompetencija i kreativnosti zaposlenih, jačanje sistema podrške za nošenje sa promenama i stresom, prevenciju „sagorevanja“.

- Mi smo našem članstvu omogućili da nam se individualno i putem mejla obrati za savet, i to su oni zaposleni koji se boje otvoreno da govore o svom problemu, ili žele da ostanu anonimni. Za članove koji su spremni da sa drugima podelu svoju priču formirali smo grupe kao vid podrške, navodi Zimonjić.

Ona dodaje da je specifičnost projekta to što se polaznicima ne nameću gotova ili globalna rešenja, već se, kako se projekat razvija, pravi specifičan program na osnovu onoga što se istakne kao potrebno.

Kada zatražiti stručnu pomoć

Projekat je počeo sa realizacijom 1. maja prošle godine, a od tada je različitim aktivnostima obuhvaćeno nekoliko stotina članova SSSS. Stručnjaci sindikata savetuju radnicima da se obrate za pomoć ukoliko su im narušeni međuljudski odnosi i odnosi sa rukovodiocem, ukoliko imaju teškoća zbog promene posla i radnog okruženja, ukoliko imaju strah od gubitka posla, ukoliko imaju poteškoće u savladavanju novih radnih veština, ukoliko često osećaju neizvesnost, nesigurnost, napetost, anksioznost, kao prateće elemente posla, ukoliko su stalno loše raspoloženi zbog problema na poslu, ukoliko su stalno umorni, ukoliko trpe mobing, ukoliko im je harmonija u porodici ili partnerskoj vezi poremećena zbog problema na poslu.

koji je ovog 1. maja, na praznik rada, napunio godinu dana, a kroz koji se članstvo suočava sa problemima u radnoj sredini i prevazilazi posledice stresa koji ti problemi stvaraju. SSS Beograd je prva sindikalna centrala koja je započela tu vrstu aktivnosti, i po tome je jedinstvena na Balkanu. U sve izazove domaćeg tržišta rada, ni Zakon o bezbednosti na radu ne posvećuje dovoljno pažnje mentalnom zdravlju, pa sindikat ovim projektom želi da pokrene to, veoma bitno pitanje, i bude doprinos poboljšanju same zakonske regulative.

- Veoma izražen osećaj nesigurnosti na domaćem tržištu rada za sobom povlači materijalnu nesigurnost, izaziva poremećaje u porodici i može da ugrozi fizičko i psihičko zdravlje čoveka. Uz mobing, koji je prisutan u brojnim firmama, radnici postaju savremeni robovi, čija eksploatacija više ne pravi razliku između poslovnog i privatnog života

ličina stresa koji je akumuliran u čoveku predstavlja latentnu opasnost za nastanak mnogih psihosomatskih bolesti. Mogućnost nastanka depresije postoji, bilo da je u pitanju konstantan stres, koji izazivaju dugotrajna nezaposlenost, nizak životni standard, loš kvalitet posla, svakodnevne promene na tržištu rada, nizak nivo zarada, ili pak ako je u pitanju iznenadni događaj, kao što je gubitak posla. Većina psihologa smatra da je gubitak posla treći po redu, u hijerarhiji najstresnijih događaja, odmah iza smrti bliske osobe i ozbiljne bolesti. Takvo stanje pojedinca na prvom mestu razara porodicu. Obično se depresivni ljudi, zbog svoje unutrašnje napetosti ili razdraženosti, često povlače i više nisu u stanju da preuzmu porodične dužnosti ili profesionalne i druge zadatke. Na sam posao odražava se kao gubitak motivacije, kašnjenje, izostanci, bolovanja, stvaranje lošeg radnog okruženja, što loše utiče na produktiv-

žiti, upoznati te ljude pa tek onda znati sta im pružiti. Prve grupe formirali smo na osnovu slučajnog uzorka, a gledali smo da početnici budu predstavnici većih sindikalnih organizacija, kako bismo videli najpre sa kojim problemima se oni susreću unutar svojih organizacija. Iz dosadašnjih radionica iskristalislala se potreba i za edukovanjem sindikalnih predstavnika za pružanje psihološke podrške i pomoći. Edukativne grupe prolaze obuku kako mogu da priđu i pomognu svom članstvu. Trenutno radimo veštine komunikacije koje su nama neophodne za građenja dobrih međuljudskih odnosa objašnjava Zimonjić.

Ona dodaje da je do sada održano šest radionica, te da se sezona završava u junu. Polaznici su obradili teme od upoznavanja potreba učesnika, veština komunikacije i značaja međuljudskih odnosa, preko pojašnjavanja i potvrđivanja (aktivnog slušanja) i prepoznavanja suštinskog značaja informacije), konstruktivne kritike (prihvatanje, motivisanje i uzajamno poštovanje), pa do veština diskutovanja i rešavanja konflikata (uspostavljanje produktivnog dijaloga) i neverbalne komunikacije. Od septembra se nastavlja rad sa starim grupama, koje će raditi nove teme, a biće uključeni i novi polaznici, koji ma će biti ponuđen stari program.

I. Nikoletić



САВЕЗ САМОСТАЛНИХ
СИНДИКАТА СРБИЈЕ

СТАЛО НАМ ЈЕ
ДА КРЕНЕ!