

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?



A saúde mental no trabalho diz respeito a sentir-se bem e conseguir trazer resultados no emprego. Mesmo com as dificuldades diárias, uma pessoa mentalmente saudável consegue superá-las e sentir-se bem tanto com as atividades que desempenha quanto com as pessoas que estão à sua volta.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE MANTER A SAÚDE MENTAL?

Diferente da saúde física, a saúde mental pode não ser visível para os outros. Contudo, é tão importante quanto. A saúde mental, quando não está sendo bem atendida, pode gerar problemas graves como depressão, ansiedade, estresse e conseqüentemente, perda de produtividade e vontade de desempenhar tarefas, até mesmo as mais simples.

Não é raro encontrar pessoas que ficam com sua saúde mental prejudicada por causa do trabalho. Locais de trabalho tóxicos, com pessoas tóxicas, com competitividade acima do normal deixam os empregados com ansiedade, estresse e, assim, perdem sua produtividade e seu foco.

Transtornos mentais e emocionais são a principal causa de afastamento do trabalho e a terceira causa de afastamentos por períodos prolongados. Isso prejudica não só a produtividade do empregado e o desempenho da empresa, mas a economia de uma forma geral.

Apesar de ser algo que as empresas devem levar a sério, trabalhando políticas para manter seus empregados bem psicologicamente, somente cerca de 18% das empresas mantêm programas para cuidar da saúde mental dos seus colaboradores, o que prova uma falta de incentivo nesse sentido.

Manter a saúde mental no trabalho é essencial para desempenharmos nosso trabalho com motivação, apresentar resultados e levar uma vida feliz. Afinal, passamos a maior parte do dia no ambiente laboral e muitos podem ficar anos desempenhando as mesmas funções.

Contudo, isso nem sempre acontece. Para alguns, o ambiente de trabalho tóxico mina todas as energias e a vontade de trabalhar. Os problemas podem ser tão sérios que até em casa a pessoa não se sente bem, por causa das influências ruins que tem no emprego.

O QUE É SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?

Antes de explicar o que é a saúde mental relacionada ao trabalho, é importante deixar claro o que se entende por saúde mental em si. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental pode ser entendido como um estado de bem estar no qual uma pessoa consegue usar suas capacidades para recuperar-se do estresse do dia a dia e conseguir ser produtivo.

O QUE FAZER PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

Se você percebeu sintomas como falta de vontade para ir ao trabalho, estresse, ansiedade, dores de cabeça e no corpo e, em casos mais graves, depressão e até crises de choro, saiba que isso pode estar acontecendo porque sua saúde está debilitada por causa do seu labor.

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?

Felizmente, há certas medidas que você pode tomar para manter sua mente equilibrada. Confira agora como cuidar da saúde mental no trabalho.

1. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Fazer exercícios físicos, além de ser saudável para o corpo, ajuda a esclarecer a mente. Praticar atividades físicas ajuda a liberar endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer e bem-estar.

Empresas que investem em programas de exercícios físicos e relaxamento de seus funcionários ajudam a deixá-los mais saudáveis psicologicamente.

2. PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO

Quem pratica o autoconhecimento sabe de seu potencial, pontos fortes e pontos fracos. Assim, saberá se valorizar e entender suas limitações. O autoconhecimento é importante para todos, mas principalmente para quem trabalha em um ambiente competitivo e com pessoas tóxicas.

Dessa forma, caso alguém tente lhe fazer mal ou lhe prejudicar, você não deixará que isso o atinja, pois se conhece, tem autoconfiança e entende que não é perfeito, mas fica feliz mesmo com suas dificuldades e respeita a si mesmo.

3. RESPEITE SEUS LIMITES

Trabalho nenhum vale mais do que sua saúde mental, por isso, saiba impor limites e respeitar seu tempo. Em outras palavras, não tente agradar a todos e muito menos deixe-se sobrecarregar por causa do trabalho.

Saiba dizer não e, caso perceba abusos por parte da empresa, gestor ou do seu chefe, converse educadamente sobre o que pensa e como se sente para conseguirem entrar em um acordo.

4. CONVERSE COM A EQUIPE

Se você trabalha com uma equipe e não se sente bem com ela, o ideal é ser sincero e tentar dialogar amigavelmente com todos. Converse, diga o que pensa e peça para que os outros também digam o que sentem para começarem a se entender.

Vários problemas acontecem no ambiente de trabalho por falta de comunicação, e um simples diálogo pode resolver tudo e deixar o trabalho mais harmônico.

5. CONVERSE COM A EMPRESA

Se você conversar com a empresa, mostrar dados e bons argumentos, talvez ajude a implantar políticas que incentivem o bem-estar e uma boa saúde mental na empresa. Às vezes, a empresa não tomou uma atitude antes porque não pensou nisso ou não sabia como fazer isso.

6. SE NADA RESOLVER...

- Procurar um novo emprego e sair da empresa que lhe faz mal;
- Manter-se neutro, ou seja, focar somente no que deve ser feito e não envolver-se em conversas, discussões, intrigas, evitar contacto com pessoas que não se demonstram amigáveis e falar estritamente o necessário, a respeito das atividades;
- Procurar ajuda de um psicólogo, psiquiatra ou outro profissional do ramo

CONCLUSÃO

Infelizmente, muitas vezes, por mais que tentamos manter a saúde mental no emprego pode ser algo impossível, pois o ambiente não colabora e você sozinho é incapaz de mudar a situação.

Se a situação chegar a um nível insuportável a ponto de você ser diagnosticado com problemas neurológicos e físicos (isso pode acontecer), o ideal é procurar rapidamente outra fonte de renda e sair do trabalho assim que encontrar. Em certos casos, não há como ficar bem no emprego e a única maneira de sentir-se melhor é abandonando o local.

"Por mais que tentamos manter a saúde mental no emprego pode ser algo impossível, pois o ambiente não colabora e você sozinho é incapaz de mudar a situação..."