

Svjetski dan mentalnog zdravlja

10.10.



Za optimalno funkciranje u svakodnevnom životu, važno je uzeti u obzir sve aspekte zdravlja - uključujući i mentalno zdravlje.

Visoka razina mentalnog zdravlja povezana je s većom radnom produktivnošću, boljim društvenim životom, osjećajem ispunjenosti te boljim fizičkim zdravljem.

Učiteljska je profesija emocionalno zahtjevna profesija te učitelji navode kako u svom poslu doživljavaju različite ugodne i neugodne emocije značajnoga intenziteta.

Sagorijevanje na poslu je psihološki sindrom koji se pojavljuje kada su zaposlenici izloženi stresnom radnom okolišu i visokim zahtjevima posla (fizička, psihička i emocionalna iscrpljenost)

Istraživanja koja su se bavila ispitivanjem profesionalnog stresa i psihološke dobrobiti između 26 skupina različitih zanimanja (Johnson i sur., 2005) navode da značajno veću izloženost negativnim posljedicama profesionalnog stresa imaju nastavnici, socijalni radnici, zdravstveni radnici, policajci i zatvorski čuvari.

Posljedice izgaranja na poslu mogu se odraziti i na privatni život te uzrokovati anksioznost i otuđenost od bliskih osoba. Postoje dvije dimenzije: iscrpljenost i otuđenost. Iscrpljenost se definira kao posljedica intenzivnog kognitivnog, afektivnog i fizičkog stresa, dok se otuđenost odnosi na vlastitu distanciranost od posla.



Tjelovježba je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa, ona je glavni čimbenik kod kratkotrajnih promjena raspoloženja; kroz uživanje i zadovoljstvo u aktivnostima koje obavljamo pokušavamo doći do ključnih elemenata za psihičku dobrobit.

Mentalno zdravlje ima složen interaktivan odnos s fizičkim zdravljem i s uspjehom u radnom okruženju. Brojnim istraživanjima je utvrđeno da redovita tjelovježba poboljšava raspoloženje, jača kapacitete suočavanja sa stresom, smanjuje osjećaj anksioznosti, pomaže u regulaciji emocija.



Istraživanjem utvrđeni rezultati pokazuju kako učitelji koji imaju niže mentalno zdravlje izvještavaju o značajno većem doživljaju sagorijevanja na poslu (dimenzije otuđenosti i psihološke iscrpljenosti) te se manje bave tjelovježbom.