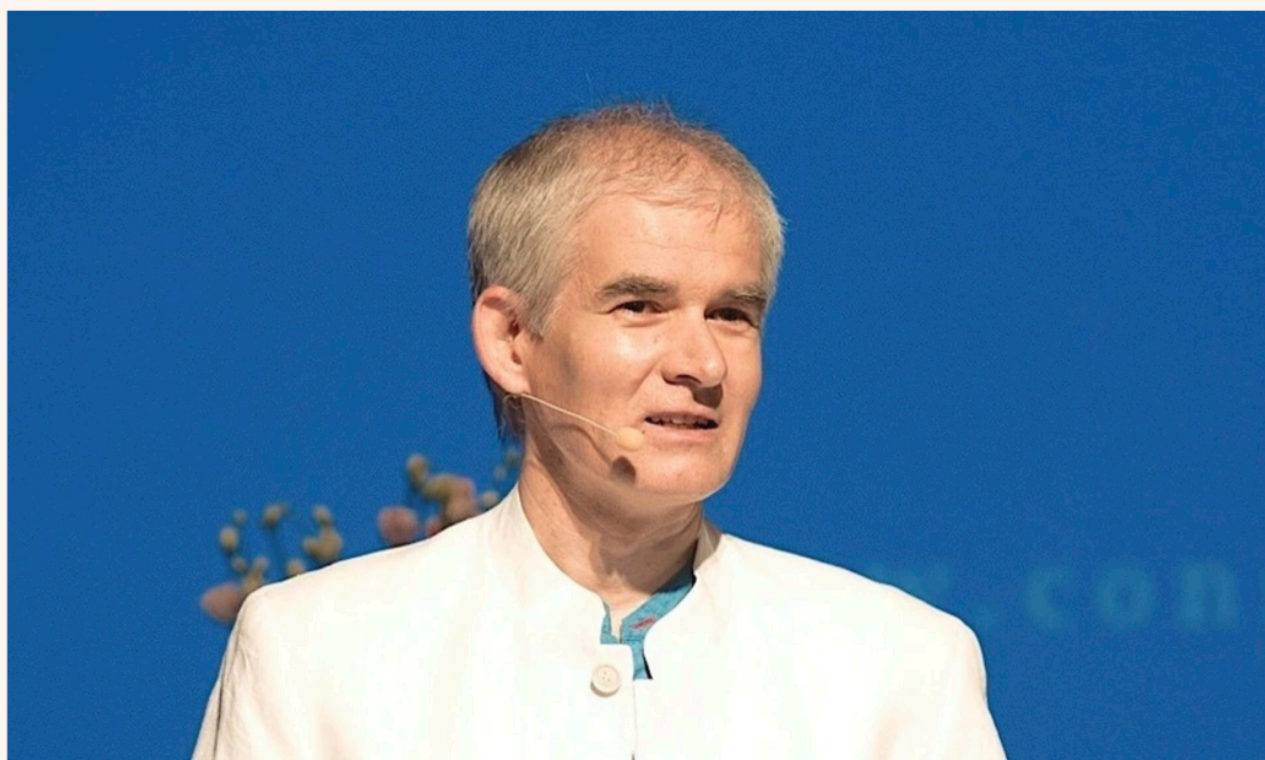


ARVAMUSED • Kaur Lass • 10. oktoober 2019 kell 6:00

Jaga lugu:    

Kaur Lass: allakäigu spiraal, mida ettevõtjad ei teadvusta

Ettevõtja, tänasel ülemaailmsel vaimse tervise päeval küsi endalt, mida oled teinud oma töötajate vaimse tervise heaks, sest see mõjutab sinu majandustulemusi, soovitab Wellness Orbiti tegevjuht Kaur Lass.



Kaur Lass. Foto: Erakogu

Tänavu 23 riigis Cigna läbi viidud uuring tõi välja, et 91 protsendi töötajate hinnangul mõjutab kolleegi stress tööl negatiivselt, luues depressiivset atmosfääri ja nõrgestades moraali. Vaatamata sellele on tööandjad stressi leevendamisel passiivsed. Uuring tõi ka välja, et suisa 87 protsenti töötajaid vaevleb stressis ja neist 12 protsenti ei tule stressiga iseseisvalt enam toime.

Jahmatavad numbrid

kolleegi stress tööl negatiivselt, luues depressiivset atmosfääri ja nõrgestades moraali. Vaatamata sellele on tööandjad stressi leevendamisel passiivsed. Uuring tõi ka välja, et suisa 87 protsenti töötajaid vaevleb stressis ja neist 12 protsenti ei tule stressiga iseseisvalt enam toime.

Jahmatavad numbrid

Brittide Investors in People ülevaade "Managing Mental Health in the Workplace 2018" lõi stressi kogunud lahti vanusegruppide kaupa. Nende andmetel koges stressi 84 protsenti 18–24aastaseid töötajaid, vanuses 25–34 kukkus tase 77 protsendile, vanuse kasvuga 35–54 oli see taas kõrgem, ulatudes 80 protsendini, ja vanemas eas töötajatel 78 protsenti. Ka need on jahmatavalt suured numbrid.

10. oktoober on ülemaailmne vaimse tervise päev. Tänavune teema on enesetappude ennetamine. Aastatel 2006–2013 hukkus enesetapu tõttu aastas keskmiselt 237 inimest ja 2014–2016 keskmiselt 205 inimest ning 2017. aastal 219 inimest. Eesti näitajad on siin Euroopa Liidu keskmisest ligi 1,5 korda suuremad. Ennetuseks on hilja, kui tehakse katseid või ollakse depressioonis – alustada tuleb palju varem.

Aasta algul jõustunud Eestis töötervishoiu ja tööohutuse seaduse muudatuse kohaselt on tööandjatel kohustus kaardistada töökeskkonnast tulevad vaimsed ohutegurid ehk psühhosotsiaalsed ohutegurid ning rakendada abinõusid vaimse tervise kahjustuste ennetamiseks. Teemat on veidi teadvustama asutud, aga üldiselt on see enamus tööandjatele kas teadmata või tähtsuse järjekorras tagumiste hulgas.

Ennetamine alaku stressi ennetusest

Vaimse tervise probleemide ennetamist tuleks tööalustada stressiga toimetuleku oskuste õpetamisest. Iga pinge pole veel stress. Pinge kasvab stressiks vaid siis, kui oma sisemaailma ei osata juhtida.

Enamik inimesi on kuulnud negatiivsest stressist, aga mitte positiivsest stressist. Kuid just positiivse stressi tõttu läbipõlemist esineb tänapäeval üha rohkem. Positiivse stressi alguses tunnevad inimesed end hästi ja ambitsioonikalt. Neil on soov midagi saavutada ja kõike teha. See on edukate spetsialistide kutsehaigus.

Mida ei teata, on see, et just pikaajaline positiivne stress viib läbipõlemiseni. Ootamatult läbipõleja on vaid see, kes hoiatusmärke stressi küüsis vaeveldes ei märka ([vt Helena Lassi artikkel läbipõlemise viiest staadiumist](#)).

Siin on paslik meenutada artikli alguse numbreid ja küsida endalt, kas teie töötajad on alla 20 protsendi õnnelike hulgas, kes stressi ei koge.

Läbipõlemise viimasesse faasi jõudnu langeb suure tõenäosusega depressiooni. [Kattuvus teadusuuringutes on olnud suisa 86 protsenti](#). St kui stress oli süütu ja läbipõlemine algfaasis sümptomit märkamisel ka kergelt tagasipööratav, siis lõpuks jõutakse pikka ravi nõudva haiguseni.

Probleem on üleilmne. [Vaimse vormi hoidmise fookus](#) tööal on puudu. Stigma tõttu minnakse abi otsima vaid suures hädas, liiga hilja. Ja vahel ka mitte siis ... ja nii see nukker statistika enesetappude kohta tekib.

Koolitame töötajaid!

[Kirjutasin kevadel Äripäevas](#), et peaksime viima Eesti vaimse vormi maailmas esirinda aktiivse probleemide ennetamisega. Täna sel vaimse tervise päeval on ettevõtjal paslik endalt küsida, mitu sinu töötajat on tänavu:

- 1) saanud vaimse vormi koolituse?
- 2) võtnud vaimse tervise päeva, et oma stressi leevendada?
- 3) läbinud vaimse tervise esmaabi andmise koolituse?

Pakun, et piinlikult tagasihoidlikud numbrid.

Oleme olukorras, kus seadusandja on pannud vastutuse tööstressi jt vaimse tervise riskide vähendamise eest tööandjale, aga oma sisemaailma juhtimise oskused peab igaüks omandama individuaalselt.

Tööandjale on siin kõige tõhusam lahendus pakkuda oma töötajatele praktiliste intrapersonaalsete oskuste omandamise võimalusi ehk vaimse vormi koolitusi. See on samm, mida iga tööandja peab tegema pärast psühhosotsiaalsete ohutegurite kaardistamist.

Ühest eurost üheksa

Stressi käivitajaid on lõputu hulk. Enesetapu ajendeid ka. Liiga palju tööd või töötus ja teadmatus võivad ühtviisi viia kurva tulemuseni, nagu äsja meediast taas kuulsime ühe tuntud pangajuhi korral.

Me ei suuda iial eemaldada kõiki väliseid riske, vaid peame fookuse viima sellele, kuidas pingelises ja pidevalt muutuvus töökeskkonnas realselt oma sisemaailma juhtida, et osata toime tulla stressiga ja vältida allakäigu spiraalil alustamist.

Mul on hea uudis ka. [Deloitte selgitas 2017. aastal välja](#), et ennetus on mitu korda kasulikum kui vaimse tervise probleemide tagantjärgi lahendamine. Nende mullune uuring tõi välja, et iga vaimse tervise ennetav ja organisatsiooni tervikuna hõlmav lahendus võimaldab ühe investeeritud euro kohta saada tootlust üheksa eurot. See on ju nagu lotovõit. Heas vaimses vormis inimene on tõhus, märkab teisi, võtab vastutust ja toob tööandjale kasu.