

Projevy a zvládání
akutních psychických potíží
na pracovišti

Martin Zikmund
martin.zikmund@nitana.cz

O čem bude řeč

- Jak poznat zaměstnance ohrožené psychickým onemocněním
- Jaké projevy psychických onemocnění na pracovišti jsou nejčastější
- Jaké dopady mají na zaměstnance
- Co s tím můžete dělat

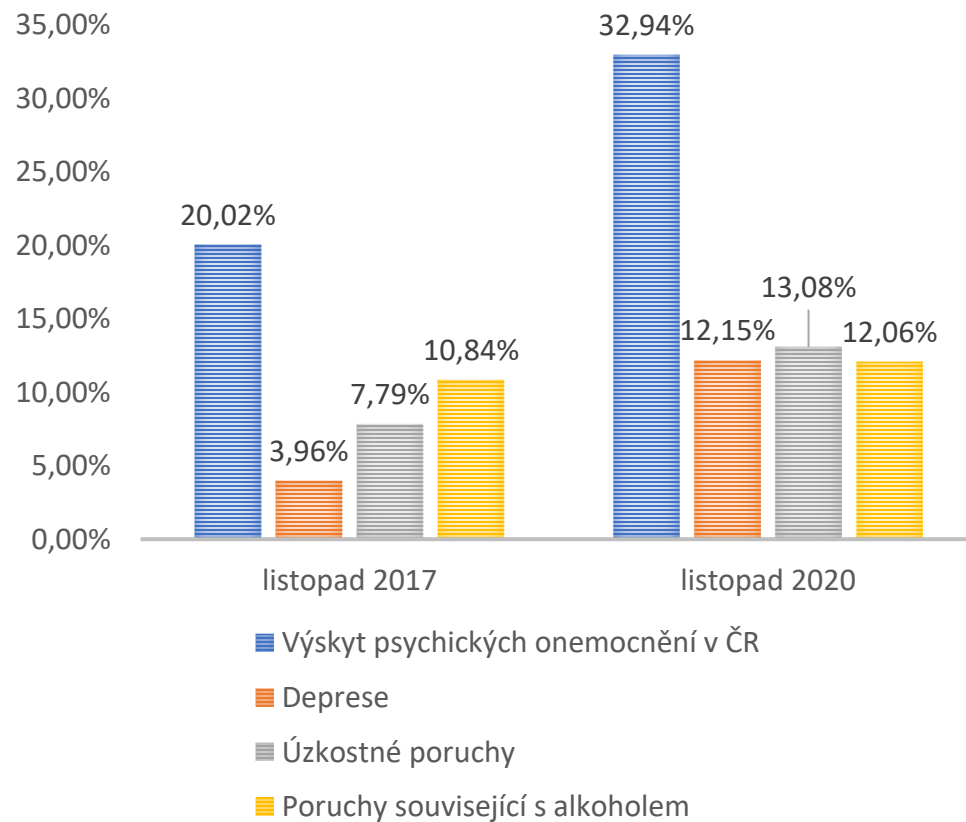




V čem je problém

- Radikální změny v sociálních kontaktech
- Změněné podmínky pro výkon práce
- Větší zátěž rodinných příslušníků
- Extrémní stres pocházející z nových zdrojů
- Nedostatek sebepéče

Nárůst psychických problémů v ČR



Jak poznáte člověka směřujícího k rozvoji psychického onemocnění

- *Změny **sexuální apetence***
- Zvýšená **nervozita**
- *Problémy se **spánkem*** (neschopnost spát 7 až 9 hodin denně bez přerušení)
- Zvýšená **iritabilita**
- Problémy se **seberegulací** (sebekontrolou, disciplínou, ztrátou vůle, impulzivním chováním)
- Neschopnost **regulovat emoce**
- Problémy s udržením **pozornosti a koncentrace**
- Neschopnost **reagovat na prožitky**
- Neschopnost **účastnit se pozitivních aktivit**
- *Zvýšená **konzumace alkoholu***



Příznaky duševní poruchy nebo nemoci

- **Většina aktivit** je ovlivněna danou psychickou nemocí
- **Dlouhodobá nepohoda**, je těžké vzpomenout si na „dobré časy“
- **Utrpení přebírá v životě hlavní roli** a stává se hlavní prioritou žádající si vaši pozornost
- **Ostatní** (kolegové, přátelé, rodina) **vnímají viditelný rozdíl** ve vašem **chování a aktivitách** a mluví o tom
- **Viditelné změny fyzického zdraví** (poruchy spánku, změny hmotnosti, problémy s imunitou, zažívací potíže, časté bolesti)
- **Výrazně změněné sebepojetí**, včetně sebevědomí a sebelásky



Řetězový efekt psychických onemocnění

- Psychicky nemocný zaměstnanec působí všudypřítomný stres nadřazeným i kolegům
- Posouvá se hranice pro to, co je na pracovišti „normální“ a co je a není tolerováno
- U substančních závislostí (zejména alkoholu) může podněcovat konzumaci nebezpečných substancí u svých kolegů
- Projevy psychického onemocnění zaměstnance spustí u některých kolegů úzkosti
- Kolegové trpící závislou poruchou osobnosti nebo závislou strukturou osobnosti začnou přejímat zodpovědnost za psychické zdraví nemocného kolegy i za jeho úkoly nad míru toho, co jsou schopni unést

Nejčastější akutní potíže v ČR

- Projevy důsledků substanční závislosti (F1x) nebo chronického nevyspání
 - Rizikové chování, včetně rizika nehod a úrazů
 - Agresivita
 - Riziko náhlého usnutí
 - Depresivní nálada
 - Zanedbávání povinností
 - Poruchy paměti
 - Někdy halucinace a chování jako při schizofrenní atace
- Úzkostná ataka (F4x)
 - Hyperventilace a možnost ztráty vědomí
 - Ztráta kontroly
 - Absence empatie (i vůči klientům)



Nejčastější akutní potíže v ČR

- Manická ataka (F3x)
 - Rizikové chování, včetně rizika nehod a úrazů
 - Zanedbávání povinností
 - Absence sebekontroly, překračování hranic
 - Absence empatie (i vůči klientům)
 - Agresivita
 - Nepředvídatelné reakce
 - Podobné projevy jako při intoxikaci kokainem
- Ataka schizofrenie (F2x)
 - Odtržení od „objektivní“ reality
 - Nepředvídatelné reakce
 - Obvykle problém rozeznat skutečnost od halucinace
 - Ostatní vnímají daného člověka jako „blázna“



Nejčastější akutní potíže v ČR

- Život ohrožující stav v důsledku PPP (F5x)
 - Riziko náhlého omdlení
 - Riziko vzniku život ohrožujícího vztahu
 - Negativní dopady na kolegyně s problematickým příjmem potravy
- Pokus o sebevraždu (X6x/X7x/X8x)
 - Možnost zneužití firemních prostředků k sebevraždě
 - Trauma pro kolegy, včetně těch, kteří u pokusu nebyli přítomni
 - Výčitky u kolegů i nadřízených, že to včas nerozpoznali
 - Riziko nárůstu úzkostných a depresivních stavů u kolegů



Co můžete dělat

Ex post

- Řešení akutních stavů se ZZS
- Ošetřit traumatické zkušenosti kolegů s psychoterapeutem

Ex ante

- **Vést zaměstnance k osobní zodpovědnosti za své psychické i fyzické zdraví**
- Preventivní programy pro manažery a rizikové skupiny
- Psychoterapie hrazená zaměstnavatelem
- Eliminace manažerů s poruchou osobnosti
- Podpora týmového ducha a sounáležitosti u zaměstnanců



Kdy vyhledat pomoc

- **Narušuje** vaše agresivní chování, vysoká úroveň aktivity, úzkost nebo deprese **vaše každodenní rutinní aktivity**?
- Představuje vaše chování jakékoliv **nebezpečí pro vás či vaše okolí**?
- Zaznamenali jste **náhlé změny chování, které jsou mimo vaše kontrolu** a kterých později litujete?
- Dostáváte se do **nekonečného opakovaného chování, vidíte věci, které neexistují, nebo slyšíte hlasy, které ostatní neslyší**?
- Cítíte **silné známky stresu, které se opakují** při stejných příležitostech nebo při výskytu stejného stresoru?
- Zaznamenali jste **náhlé opakované změny ve své náladě**?





Ing. et Ing. Martin Zikmund

E-mail: martin.zikmund@nitana.cz

Web: www.nitana.cz

Blog: www.jecasnazmenu.cz

Tel.: +420 602 630 155



facebook.com/zikmund



linkedin.com/in/martinzikmund

