



Očuvanje zdravlja i profesionalne bolesti učitelja

Doc.dr.sc. Milan Milošević

Specijalist medicine rada i sporta

Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet

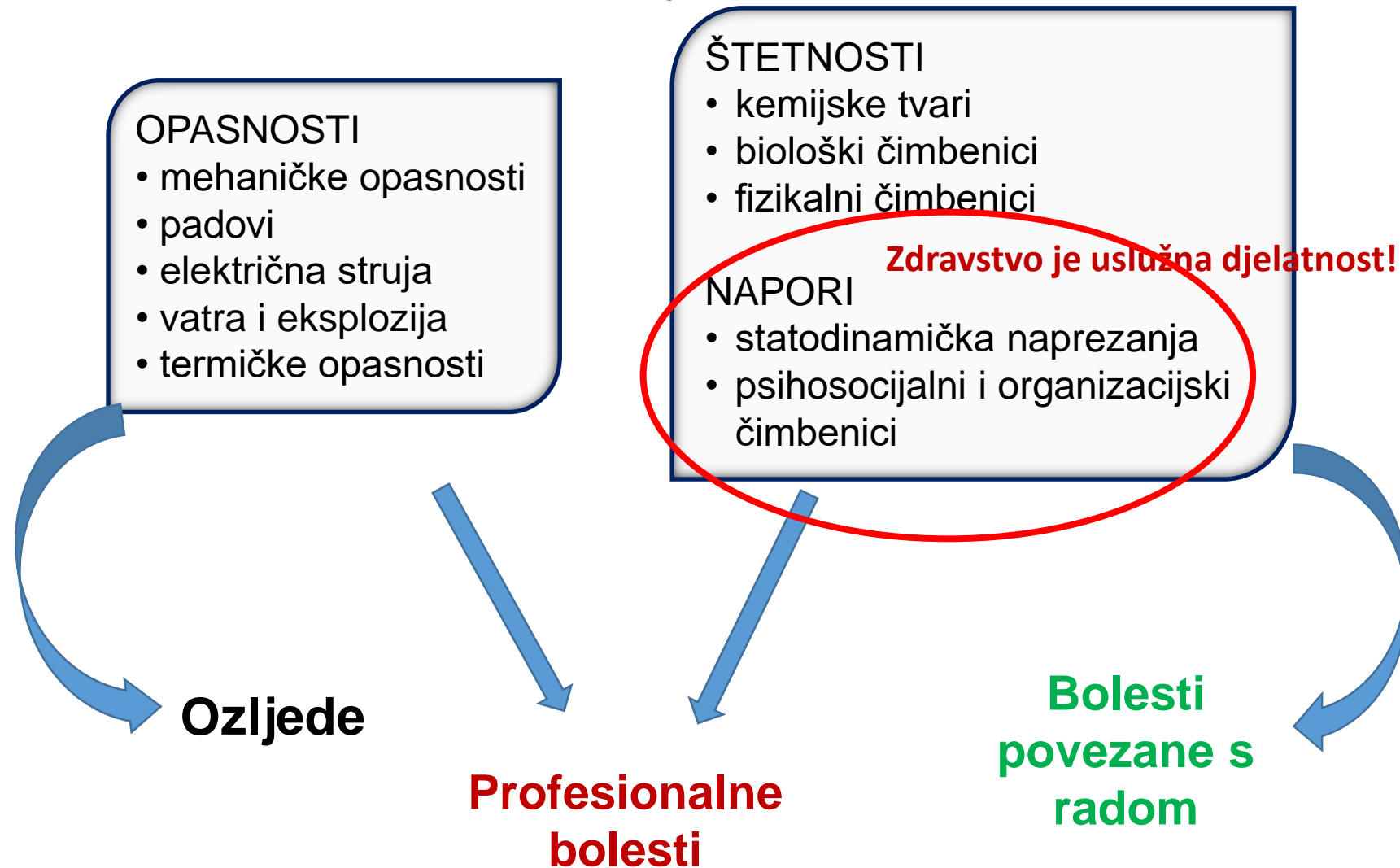
Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar”

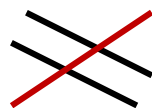
Suradni centar SZO za medicinu rada

Uvod

- Razumijevanje očuvanja zdravlja i radne sposobnosti te prevenciju profesionalne bolesti i stresa na radu:
 - izuzetno bitno za cijelu zdravstvenu ustanovu
 - pravovremeno otklanjanje neželjenih posljedica.
- Školski djelatnici su *vulnerabilna skupina*:
 - izloženost stresu/rizicima zbog specifičnosti poziva,
 - način rada,
 - uvjeti rada.
- Specifičnosti psihofizioloških i statodinamičkih naprezanja ovise o
 - osobinama pojedinca,
 - uvjetima i načinu rada koji se razlikuju unutar pojedinih djelatnosti
 - ✓ primjenjivost tzv. općih metoda procjene je upitna

Opasnosti i štetnosti na radnom mjestu





U Hrvatskoj: Lista profesionalnih
bolesti (NN 107/07)

Najčešće profesionalne bolesti u Republici Hrvatskoj

*	Profesionalna bolest
36	Naglušost ili gluhoća uzrokovana bukom
37.1	Bolesti uzrokovane vibracijama koje se prenose na ruke (oštećenja perifernih žila i živaca, kostiju, zglobova, tetiva i okozglobnih tkiva)
37.2	Bolesti uzrokovane vibracijama koje se prenose na cijelo tijelo (oštećenja intervertebralnog diska slabinske kralježnice)
38	Bolesti uzrokovane ionizirajućim zračenjima
40	Bolesti uzrokovane povišenim ili sniženim atmosferskim tlakom i naglim promjenama tlaka Sindromi prenaprezanja uzrokovani kumulativnom traumom (ponavljajući pokreti, primjena sile, nefiziološki položaj, vibracije, pritisak)
41	Sindromi prenaprezanja uzrokovani kumulativnom traumom (ponavljajući pokreti, primjena sile, nefiziološki položaj, vibracije, pritisak)
43	Čvorići glasnica uzrokovani kontinuiranim naporom glasnica na radu
44	Zarazne ili parazitske bolesti prenesene na čovjeka sa životinja ili životinjskih ostataka
45	Zarazne ili parazitske bolesti uzrokovane radom u djelatnostima gdje je dokazan povećan rizik zaraze
47	Bolesti kože uzrokovane tvarima kojima je znanstveno potvrđeno alergijsko ili nadražujuće djelovanje
49.1	Bolesti dišnog sustava uzrokovane azbestozom
49.2	Mezoteliom seroznih membrana uzrokovan azbestom
49.3	Malignom pluća, bronha i grkljana uzrokovan azbestom
54	Astma uzrokovana udisanjem tvari kojima je potvrđeno alergijsko ili nadražujuće djelovanje
55	Alergijski rinitis uzrokovan udisanjem tvari koje su priznate kao uzročnici alergije i koje su karakteristične za radni proces

Radna sposobnost

- Ocjenjivanje radne sposobnosti je usklađivanje bioloških osobina organizma sa zahtjevima radnog mjesta.
 - ima za posljedicu i povećanje radne učinkovitosti
- Cilj ocjene radne sposobnosti kod učitelja je:
 - očuvanje zdravlja, sprečavanje invalidnosti, nastanka profesionalnih bolesti i bolesti povezanih s radom, te ozljeda na radu

Ocjena radne sposobnosti se obavlja:

- Tijekom profesionalne orijentacije
- Prije početka obrazovanja za poslove s posebnim uvjetima
- Prije zapošljavanja na novo radno mjesto s posebnim uvjetima
- Tijekom radnog staža periodički ili izvanredno
- Tijekom privremene radne nesposobnosti
- Po završetku liječenja utvrđivanjem invalidnosti i preostale radne sposobnosti
- Tim: specijalist medicine rada i sporta, psiholog, drugi spec., socijalni radnik, tehnolog, stručnjak zaštite na radu i dr.

Tablica 4-5. Način određivanja rizika. Izvor: Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu: Praktična smjernica za procjenu rizika na radu. Zagreb 2011. (dostupno na: http://hzzzs.hr/wp-content/uploads/2016/11/Prakticna_smjernica_za_procjenu_rizika_na_radu.pdf)

VJEROJATNOST			
1.	Malo vjerojatno	Ne bi se trebalo dogoditi tijekom cijele profesionalne karijere radnika.	
2.	Vjerojatno	Može se dogoditi samo nekoliko puta tijekom profesionalne karijere radnika.	
3.	Vrlo vjerojatno	Može se ponavljati tijekom profesionalne karijere radnika.	
POSLJEDICE (VELIČINA POSLJEDICA – ŠTETNOSTI)			
1.	Malo štetno	Ozljeđe i bolesti koje ne uzrokuju produljeni bol (kao npr. male ogrebotine, iritacije oka, glavobolje itd.).	
2.	Srednje štetno	Ozljeđe i bolesti koje uzrokuju umjeren, ali produljen bol ili bol koji se povremeno ponavlja (kao npr. rane, manji prijelomi, opekline drugoga stupnja na ograničenom dijelu tijela, dermatološke alergije itd.).	
3.	Izrazito štetno	Ozljeđe i bolesti koje uzrokuju tešku i stalnu bol i/ili smrt (kao npr. amputacije, komplicirani prijelomi, rak, opekline drugog ili trećeg stupnja na velikom dijelu tijela itd.).	
MATRICA PROCJENE RIZIKA			
Vjerojatnost	Veličina posljedica (štetnosti)		
	Malo štetno	Srednje štetno	Izrazito štetno
Malo vjerojatno	Mali rizik	Mali rizik	Srednji rizik
Vjerojatno	Mali rizik	Srednji rizik	Veliki rizik
Vrlo vjerojatno	Srednji rizik	Veliki rizik	Veliki rizik

Statodinamički naponi: ergonomske čimbenici

- Mišićno-koštani poremećaji
 - sve veći odlazak zdravstvenog osoblja iz struke ali i pomoćnih djelatnika/bolničara
 - Učenje tehnike dizanja i pomicanja pacijenata
- Povećani vidni zahtjevi
- Primjena ergonomske opreme i pomoćnih uređaja



Statodinamički napor: ergonomski čimbenici

- Statistički pokazatelji:
 - 73% učitelja ima problema s bolnim vratom i ramenima
 - 53% učitelja ima probleme s koljenima
 - 33% učitelja ima probleme s kukovima
 - 82% učitelja ima problema s mišićno-koštanim bolovima
- Više od 75% probleme s glasnicama!

Kako mjeriti radnu sposobnost?

- Znanstvenici s Finskog instituta za medicinu rada izradili su i validirali **Upitnik za određivanje indeksa radne sposobnosti** (engl. *Work Ability Index Questionnaire*, WAI) kojim se izračunava pokazatelj radne sposobnosti, tzv. indeks radne sposobnosti.
 - Temelji se na samoprocjeni vlastitog zdravlja i radne sposobnosti u 7 segmenata.
 - Osnovna istraživačka pitanja bila su koliko su dugo radnici sposobni raditi i do koje mjere njihova radna sposobnost ovisi o sadržaju i zahtjevima posla.

Izračunajte Vaš Indeks radne sposobnosti

Trenutna radna sposobnost u usporedbi s najboljom sposobnošću u životu:

Pretpostavite da Vaša najbolja moguća radna sposobnost ima vrijednost 10 bodova. Koliko bodova biste dali svojoj trenutnoj radnoj sposobnosti?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trenutno nesposoban/na za rad										Najbolja moguća radna sposobnost

WAI 1: ____

Upišite broj koji ste odabrali!

A. Radna sposobnost u odnosu sa zahtjevima posla:
Kako biste ocijenili svoju trenutnu radnu sposobnost u odnosu prema **fizičkim zahtjevima** Vašeg posla?

Jako loša	1
Prilično loša	2
Osrednja	3
Prilično dobra	4
Jako dobra	5

B. Kako biste ocijenili svoju trenutnu radnu sposobnost u odnosu prema **psihičkim zahtjevima** Vašeg posla?

Jako loša	1
Prilično loša	2
Osrednja	3
Prilično dobra	4
Jako dobra	5

WAI 2: _____ **Upišite zbroj A+B**

Broj trenutnih bolesti koje Vam je dijagnosticirao liječnik:

WAI 3: _____

- Ako nemate ni jednu dijagnosticiranu bolest - upišite 7
- Jedna dijagnosticirana bolest – upišite 5
- Dvije dijagnosticirane bolesti – upišite 4
- Tri dijagnosticirane bolesti – upišite 3
- Četiri dijagnosticirane bolesti – upišite 2
- Pet ili više dijagnosticiranih bolesti – upišite 1

Primjeri:

Ozlijede

Bolesti mišićno-koštanog sustava

Bolesti srca i krvožilnog sustava

Bolesti dišnog sustava

Psihički poremećaji

Neurološke i osjetilne bolesti

Bolesti probavnog sustava

Neurološke i osjetilne bolesti

Bolesti kože

Tumori

Endokrine bolesti i bolesti metabolizma

Hematološke bolesti

Ometa li Vas Vaša bolest ili ozljeda u izvođenju Vašeg posla? Zaokružite više od jednog odgovora, ako je potrebno.

Ne ometa /

Nisam bolestan/na 6

Sposoban/na sam raditi svoj posao,
ali prouzrokuje neke simptome 5

Moram *ponekad* usporiti tempo rada
ili promijeniti metode rada 4

Moram *često* usporiti tempo rada
ili promijeniti metode rada 3

Zbog moje bolesti, osjećam da sam
sposoban/na raditi samo pola
radnog vremena 2

Po mom mišljenju, potpuno sam
nesposoban/na za rad 1

WAI 4: _____

Upišite broj koji ste odabrali!

Koliko *cijelih dana* ste izbivali s posla zbog zdravstvenog problema (bolest ili zdravstvena njega ili pretrage) u protekloj godini (12 mjeseci)?

Nijedan 5

Najviše 9 dana 4

10-24 dana 3

25-99 dana 2

100-365 dana 1

WAI 5: _____

Upišite broj koji ste odabrali!

Vjerujete li da ćete, s obzirom na zdravlje, biti sposobni obavljati svoj trenutni posao za ***dvije godine***?

Ne vjerujem 1

Nisam siguran/na 4

Prilično sam siguran/na 7

WAI 6: _____

Upišite broj koji ste odabrali!

A. Jeste li u zadnje vrijeme bili u stanju uživati u redovnim dnevnim aktivnostima?

Često	4
Prilično često	3
Ponekad	2
Prilično rijetko	1
Nikada	0

B. Jeste li u zadnje vrijeme bili tjelesno i psihički aktivni?

Stalno	4
Prilično često	3
Ponekad	2
Prilično rijetko	1
Nikada	0

C. Jeste li u zadnje vrijeme gledali s nadom u budućnost?

Uvijek	4
Prilično često	3
Ponekad	2
Prilično rijetko	1
Nikada	0

WAI 7: _____

Zbrojite A + B + C

Ako je raspon od 0 do 3 – upišite 1

Ako je raspon od 4 do 6 – upišite 2

Ako je raspon od 7 do 9 – upišite 3

Ako je raspon od 10 do 12 – upišite 4

Ukupni WAI = WAI 1 + WAI 2 + WAI 3 + WAI 4 + WAI 5 + WAI 6 + WAI 7

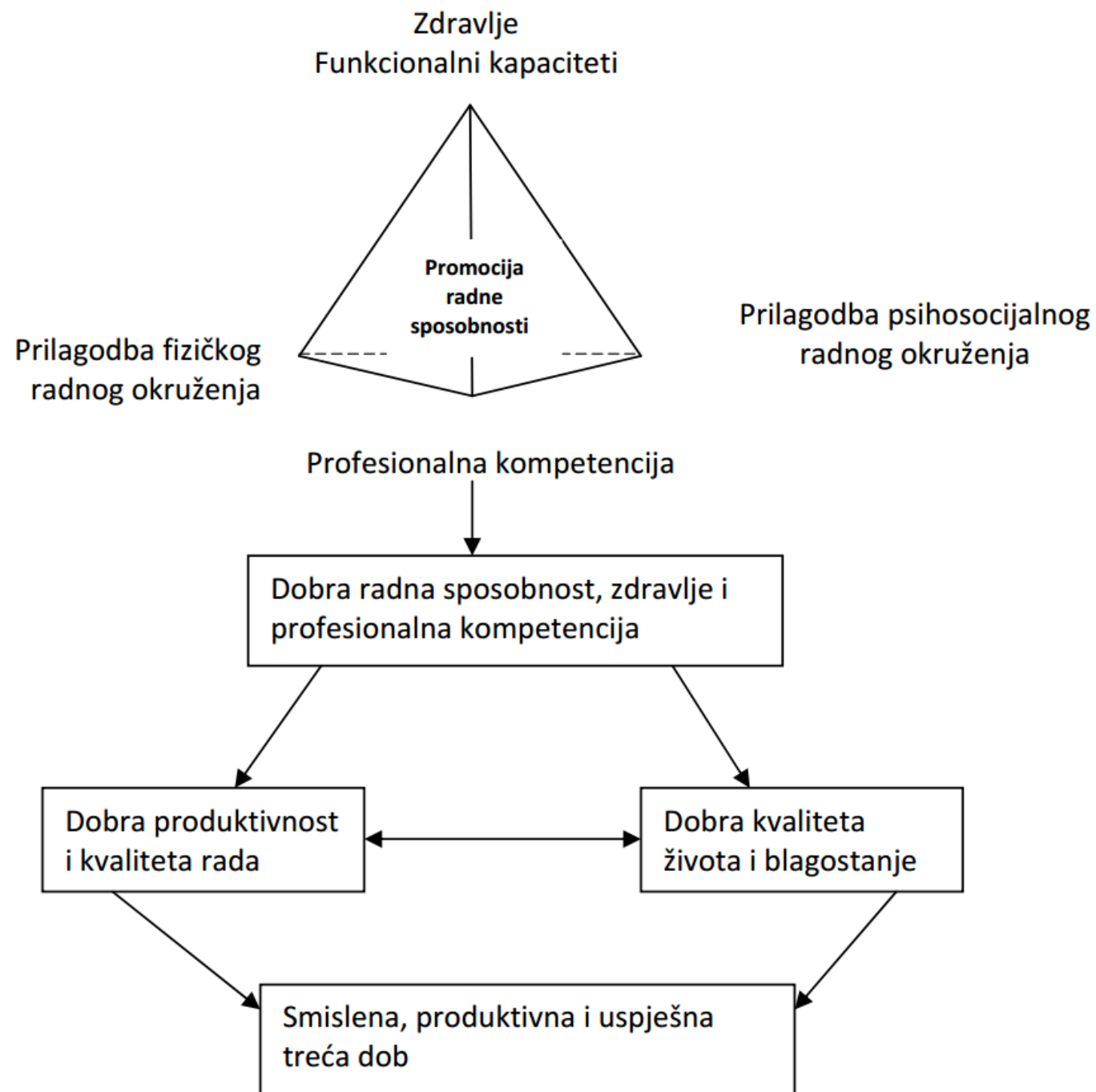
7–27 bodova (loša radna sposobnost)

28–36 bodova (umjerena radna sposobnost)

37–43 bodova (dobra radna sposobnost)

44–49 bodova (izvrsna radna sposobnost)

DOB	M	SD	F; p
1. do 30 godina	41,24	4,96	F = 48,31 p < 0,001 1 > 2., 3. i 4. 2 > 3. i 4.
2. od 30,5 do 40 godina	39,09	6,08	
3. od 40,5 do 50 godina	37,33	6,46	
4. više od 50 godina	36.67	6,64	



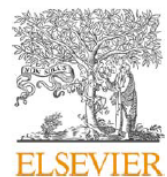
Work ability as a major determinant of clinical nurses' quality of life

Milan Milosevic, Rajna Golubic, Bojana Knezevic, Karlo Golubic, Marija Bubas and Jadranka Mustajbegovic

Aims and objectives. To examine quality of life determinants among clinical nurses in Croatia with an emphasis on their work ability.

Background. An important personnel management challenge is to explore factors that stimulate or hinder the development of individual work ability and quality of life throughout a career.

Design. A cross-sectional study.



Contents lists available at ScienceDirect

Midwifery

journal homepage: www.elsevier.com/midw



JAN

JOURNAL OF ADVANCED NURSING

ORIGINAL RESEARCH

Work-related stress, education and work ability among hospital nurses

Rajna Golubic, Milan Milosevic, Bojana Knezevic & Jadranka Mustajbegovic

Accepted for publication 24 April 2009

Correspondence to R. Golubic:
e-mail: rajna.golubic@gmail.com

GOLUBIC R., MILOSEVIC M., KNEZEVIC B. & MUSTAJBEGOVIC J. (2009)
Work-related stress, education and work ability among hospital nurses. *Journal of*

Acta Med Croatica, 64 (2010) 391-395

Izvorni rad

Work-related stress and work ability among Croatian university hospital midwives

Bojana Knezevic, MD (Occupational Medicine Specialist)^{a,*}, Milan Milosevic, MD (Resident in Occupational Medicine, Research Fellow/Assistant)^b, Rajna Golubic, MD (Resident in Occupational Medicine, Research Fellow/Assistant)^{b,c}, Ljiljana Belosevic, MD (Occupational Medicine Specialist)^d, Andrea Russo (Professor of Psychology)^e, Jadranka Mustajbegovic, MD, PhD (Professor of Occupational Medicine, Occupational Medicine Specialist)^b

^a Department of Quality Control, University Hospital Center Zagreb, Kispaticeva 12, HR-10 000 Zagreb, Croatia

^b Department for Environmental and Occupational Health, Andrija Stampar School of Public Health, University of Zagreb, School of Medicine, Zagreb, Croatia

^c University of Cambridge, Cambridge, UK

^d Institute of Aerospace Medicine, Croatian Ministry of Defence, Zagreb, Croatia

^e University Centre for Professional Studies, University of Split, Split, Croatia

OČUVANJE RADNE SPOSOBNOSTI BOLNIČKIH ZDRAVSTVENIH DJELATNIKA

BOJANA KNEŽEVIĆ, RAJNA GOLUBIĆ¹, LJILJANA BELOŠEVIĆ²,
MILAN MILOŠEVIĆ¹ i JADRANKA MUSTAJBEGOVIĆ¹

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu, ¹Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar, Medicinski fakultet u Zagrebu i ²Ministarstvo obrane Republike Hrvatske, Zagreb, Hrvatska

JAN: ORIGINAL RESEARCH

Table 5 Binary logistic regression and predictors of low work ability

Predictors	<i>P</i> value	Odds ratio	95% Confidence interval	
			Lower	Upper
Organization of work and financial issues	0.002	1.47	1.15	1.88
Public criticism	0.358	1.09	0.91	1.15
Hazards at workplace	0.194	1.11	0.95	1.29
Interpersonal conflicts at workplace	0.514	1.06	0.89	1.27
Shift work	0.054	1.16	1.00	1.35
Professional and intellectual demands	0.811	0.98	0.81	1.18
Lower educational level	0.002	1.69	1.22	2.36
Older age	< 0.001	1.07	1.05	1.09

What is already known about this topic

- Higher educational levels have been shown to be a predictor for better health status in various populations.
- Occupational stress can have detrimental consequences on the quality of nursing and patients' safety.
- Most Croatian nurses have only secondary school education and, despite their adequate competences and skills, and their career progress is hampered.

What this paper adds

- Nurses with higher educational levels have better work abilities than their colleagues with lower educational levels.
- Lower work ability among nurses is associated with poor organization of work, insufficient financial resources, lower educational level and older age.
- Organization of work and financial issues were perceived as being the most severely stressful among both educational groups of nurses.

Implications for practice and/or policy

- Providing educational and career prospects can contribute to decreasing nurses' occupational stress levels and thus maintaining their work ability.
- Hospital managers should develop strategies to address and improve the quality of working conditions for nurses in Croatian hospitals.

Sindrom prenaprezanja: vokalno zdravlje

- Svakodnevno korištenje glasa govori o njegovoj važnosti, a svaki poremećaj glasa ima negativan utjecaj na socijalno i radno okruženje osobe.
- Sveobuhvatna procjena i dijagnoza su ključne u tretiranju navedenih poremećaja:
 - samoprocjena kvalitete glasa Indeksom vokalnih teškoća (VHI-HR) kod osoba izloženim opterećenjem glasa različite etiologije
 - tri podskale (funkcionalna, fizička i emocionalna)
 - VHI daje korisne informacije koje medicinskim pregledom te perceptivnom i objektivnom metodom procjene izostaju
 - VHI obuhvaća širu sliku utjecaja poremećaja individualno na svaku osobu

Indeks vokalnih teškoća (*Voice Handicap Index*)

Upute: Ovo su tvrdnje koje su mnogi ljudi koristili kako bi opisali svoj glas i utjecaj tog glasa na njihove živote. Zaokružite odgovor koji pokazuje kako često Vi imate isto iskustvo.

0 – NIKADA 1 – GOTOVO NIKADA 2 – PONEKAD 3 – GOTOVO UVIJEK 4 – UVIJEK

Dio I – F

1.	Moj glas je razlog što me ljudi teško čuju.	0	1	2	3	4
2.	U bučnoj prostoriji ljudi me teško razumiju.	0	1	2	3	4
3.	Članovi obitelji me teško čuju kada ih dozivam odnekud iz kuće.	0	1	2	3	4
4.	Telefon koristim rjeđe nego što želim.	0	1	2	3	4
5.	Radi svog glasa nastojim izbjeći veće grupe ljudi.	0	1	2	3	4
6.	Radi svog glasa rjeđe razgovaram s prijateljima, susjedima ili rodbinom.	0	1	2	3	4
7.	Ljudi traže da ponovim kad razgovaram s njima licem u lice.	0	1	2	3	4
8.	Teškoće s glasom ograničavaju moj osobni i društveni život.	0	1	2	3	4
9.	Osjećam kako sam radi svog glasa isključen(a) iz konverzacije.	0	1	2	3	4
10.	Problem s glasom mi uzrokuje gubitak u prihodima.	0	1	2	3	4

1.	Ostajem bez zraka za vrijeme govorenja.	0 1 2 3 4
2.	Zvuk moga glasa varira tijekom dana.	0 1 2 3 4
3.	Ljudi me pitaju: «Što nije u redu s Vašim glasom?»	0 1 2 3 4
4.	Moj glas zvuči «škripavo i suho.»	0 1 2 3 4
5.	Osjećam kao da se moram naprezati da bih govorio.	0 1 2 3 4
6.	Jasnoća mog glasa je nepredvidiva.	0 1 2 3 4
7.	Pokušavam mijenjati svoj glas da zvuči drukčije.	0 1 2 3 4
8.	Upotrebljavam dosta snage da bih govorio.	0 1 2 3 4
9.	Glas mi je lošiji navečer.	0 1 2 3 4
10.	Glas me «izdaje» usred govorenja.	0 1 2 3 4

1.	Zbog svog glasa osjećam se napet kad razgovaram s drugima.	0 1 2 3 4
2.	Ljudi se doimaju iritirani mojim glasom.	0 1 2 3 4
3.	Mislim da drugi ljudi ne razumiju moje probleme s glasom.	0 1 2 3 4
4.	Problem s mojim glasom me uzrujava.	0 1 2 3 4
5.	Manje izlazim zbog problema s glasom.	0 1 2 3 4
6.	Zbog mog glasa se osjećam hendikepiranim.	0 1 2 3 4
7.	Ljutim se kad ljudi traže da ponovim što sam rekao.	0 1 2 3 4
8.	Zbunjen sam kad ljudi traže da ponovim što sam rekao.	0 1 2 3 4
9.	Moj glas je razlog što se osjećam nesposobnim.	0 1 2 3 4
10.	Sramim se svojih problema s glasom.	0 1 2 3 4

Score Range	Severity	Common Association
0-30	Mild	Minimal amount of handicap
31-60	Moderate	Often seen in patients with vocal nodules, polyps, or cysts
60-120	Severe	Often seen in patients with vocal fold paralysis or severe vocal fold scarring.

The Voice Handicap Index (VHI): Development and Validation. Barbara H. Jacobson, Alex Johnson, Cynthia Grywalski, Alice Silbergleit, Gary Jaconsen, Michael S. Benninger. American Journal of Speech-Language Pathology, Vol 6(3), 66-70, 1997, The Voice Handicap Index is reprinted with permission from all authors and ASHA. Copyright 1997-2001 American Speech-Language-Hearing Association.

Stres na radu: sindrom sagorijevanja

- Sindrom sagorijevanja
 - rezultat je trajne ili učestale emocionalne opterećenosti nastale uslijed intenzivne brige za drugoga i pružanja pomoći drugima.
- Njegova tri glavna obilježja su:
 - emocionalna iscrpljenost (*emotional exhaustion*),
 - negativan ili ciničan stav prema nadređenima, kolegama ili klijentima (*depersonalization*),
 - negativna procjena smisla i kvalitete vlastitog rada (*low personal accomplishment*).
 - Prisutnost i omjer sindroma izgaranja može se otkriti objektivnim testom (primjerice upitnikom).

Stres na radu: sindrom sagorijevanja

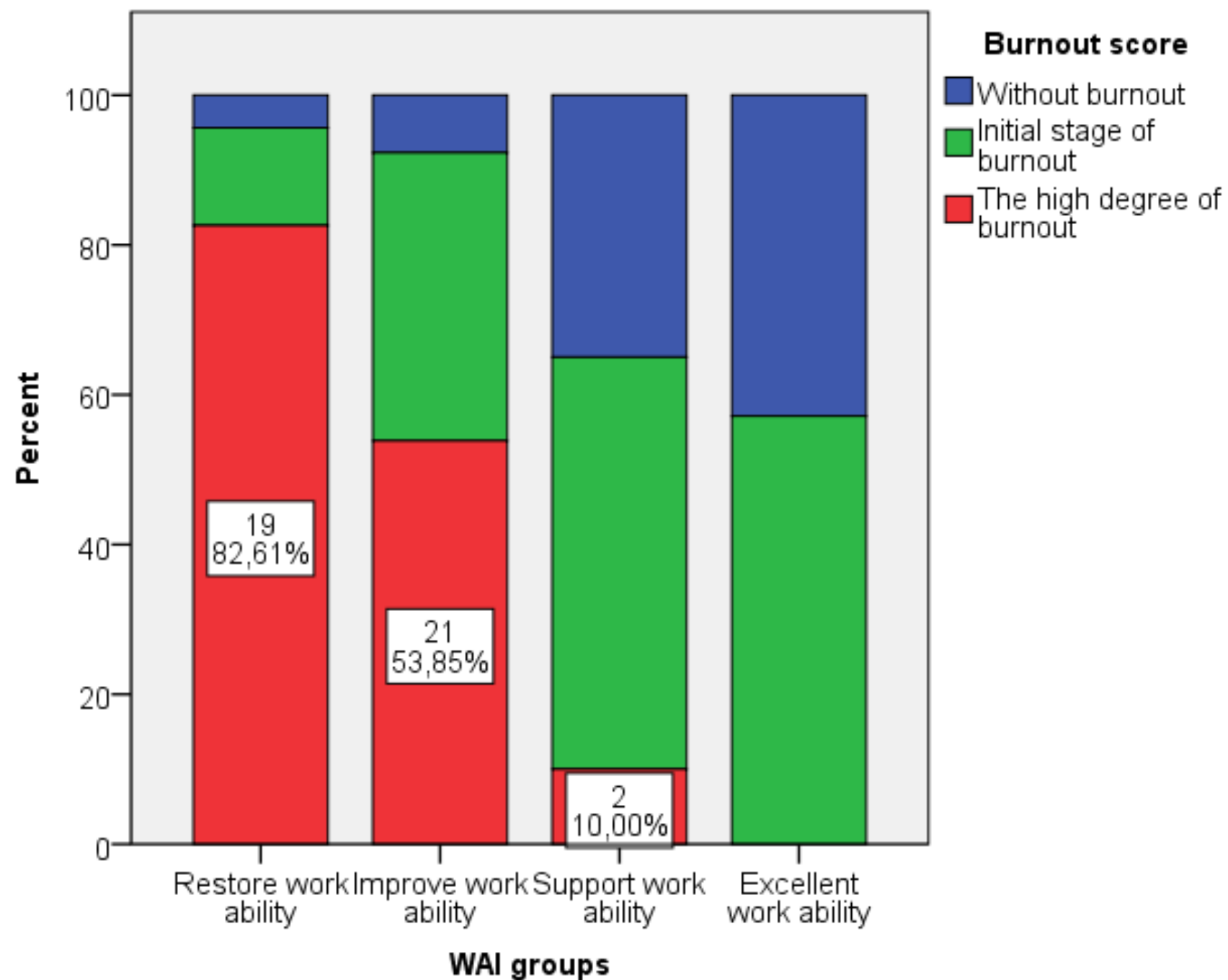
- Medicinski značajan **zdravstveni poremećaj**
 - **MKB 10: Z56.3 i Z56.6.**
- Otkriva se tijekom postavljanja drugih dijagnoza
 - sindroma umora, **depresije**, poremećaja sna, psihosomatskog poremećaja ili kroničnog sindroma pospanosti
- Preklapanje s drugim bolestima.

	Rijetko	Ponekad	Uvijek
1) Osjećam neprijateljstvo i srdžbu na poslu.	1	2	3
2) Primjećujem da se povlačim od kolega.	1	2	3
3) Sve što se traži od mene da uradim, doživljavam kao prisilu.	1	2	3
4) Postajem sve neosjetljiviji/a i bešćutniji/a prema klijentima i kolegama	1	2	3
5) Posao je veoma zamoran i rutinski.	1	2	3
6) Primjećujem da mislim negativno o poslu i usmjeravam se samo na njegove loše strane.	1	2	3
7) Osjećam da postížem mnogo manje nego prije.	1	2	3
8) Imam teškoća u organiziranju svog posla i vremena.	1	2	3
9) Razdražljiviji/a sam nego prije.	1	2	3
10) Osjećam se nemoćnim da promijenim nešto na poslu.	1	2	3
11) Frustracije izazvane poslom unosim i u privatni život.	1	2	3
12) Više nego ikad svjesno izbjegavam osobne kontakte.	1	2	3
13) Pitam se da li je moj posao prikladan za mene.	1	2	3
14) O svom poslu mislim negativno, čak i navečer prije spavanja.	1	2	3
15) Svakom radnom danu pristupam sa mišlju: "Ne znam hoću li izdržati još jedan dan".	1	2	3
16) Čini mi se da nikoga na poslu nije briga o onome na čemu radim.	1	2	3
17) Provodim više vremena izbjegavajući posao nego radeći.	1	2	3
18) Na poslu se osjećam umorno i iscrpljeno, čak i kad se dobro naspavam.	1	2	3

Sindrom sagorijevanja – interpretacija rezultata

- 18-25: bez sagorijevanja (izolirani znaci stresa);
- 26-33: početna razina sagorijevanja
- 34-54: visoka razina sagorijevanja (pomoć je neophodna!!!).





ORIGINAL ARTICLE

Burnout and health behaviors in health professionals from seven European countries

Anna Alexandrova-Karamanova^{1,2} · Irina Todorova¹ · Anthony Montgomery³ ·
Efharis Panagopoulou⁴ · Patricia Costa⁵ · Adriana Baban⁶ · Asli Davas⁷ ·
Milan Milosevic⁸ · Dragan Mijakoski⁹

Journal of Work and Organizational Psychology 30 (2014) 105–112



Journal of Work and Organizational Psychology

www.elsevier.es/rpto



Overcoming job demands to deliver high quality care in a hospital setting across Europe: The role of teamwork and positivity

Patrícia L. Costa^a, Ana M. Passos^a, Sílvia A. Silva^a, Ema Sacadura-Leite^{b,c,d}, Susana M. Tavares^a, Florina Spanu^e,
Elitsa Dimitrova^f, Vera Basarovska^{g,h,i}, Milan Milosevic^j, Meral Turk^k, Efharis Panagopoulou^l, and Anthony
Montgomery^m

Što možemo učiniti za osobno mentalno zdravlje?

- Vještine potrebne za očuvanje mentalnog zdravlja!
 - budite usredotočeni - koncentrirajte se na rad, argumentirajte svoje mišljenje i dokažite da ste u pravu,
 - naučite reći "NE", radite na jačanju samosvijesti,
 - ako ne možete promijeniti posao, barem promijenite stav - naučite postaviti granice i držite ih se,
 - izbjegavajte poslove u kojima uvijek morate sebe davati drugima, osim ako niste dobri u primanju od drugih,
 - ne dozvolite da vam posao zavlada životom
 - pronađite jedno ili dvoje kolega s kojima možete razgovarati i podijeliti svoje poteškoće,
 - planirajte i organizirajte svaki dan,
 - zadržite aktivan društveni život i nemojte se odricati svojih hobija.
 - prema potrebi zatražite savjete od stručne osobe.

Učitelji



Očekivanja...

Stvarnost...



**POTREBA ZA HITNIM
DJELOVANJEM!**





Zahvaljujem na pozornosti!

milan.milosevic@snz.hr