



Дніпропетровський обласний  
ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЧНОЇ СТАТИСТИКИ

Інформаційно-аналітичний центр  
медичної статистики  
м. Дніпро, вул. Новосільна, 1  
rphc\_dp@statinfo.com.ua

## Робоче місце та психічне здоров'я

Однією з найважливіших основ трудової і громадської активності людей є гарне здоров'я. Нездоровий спосіб життя людей працездатного віку, поганий стан здоров'я і рання смертність не дозволяють повністю використовувати потенціал робочої сили, негативно впливаючи на якість життя та продуктивність праці.

Станом на 2022 рік майже 60% населення світу працює. Робота може бути захисним фактором для психічного здоров'я, але й може сприяти потенційній шкоді.

Професійна діяльність – один із чинників, що дозволяє нам почуватися потрібними і корисними. Водночас неувага до психологічного комфорту в процесі роботи може мати негативні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Ненормований робочий день, занадто велике навантаження, відсутність планування в процесі роботи сприяють втомі, яка може накопичуватися. Людина почувається виснаженою, ефективність праці падає.

Несприятливі умови праці можуть бути причиною порушення фізичного і психічного здоров'я, зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами, прогулів, зниження продуктивності.

*Загалом у світі 15% дорослих працездатного віку мають психічні розлади.*

За даними нещодавнього дослідження, проведеного під керівництвом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), зменшення продуктивності праці, що пов'язане із депресією і тривожними розладами, щороку коштує глобальній економіці 1 трильйон доларів США.

*За даними досліджень, 62% працівників у всьому світі відчувають стресові стани, а 32% вже мають ознаки захворювання.*

*За даними організації, яка підтримує роботодавців, психічні проблеми на робочих місцях у 41% працівників пов'язані з навантаженням, використанням електронної пошти, зуму, автоматизацією, діджиталізацією.*

*У 35% працівників психічні проблеми пов'язані з мобінгом, утисками, негативними взаєминами у колективі, у 18% – з дисбалансом між особистим життям і роботою.*

Повільно, але незворотно тема психічного здоров'я втрачає свою закритість і таємничість та все рідше стає предметом сорому. І зараз фахова спільнота робить наступний крок — починає говорити про психічне здоров'я на робочих місцях, у державних, комерційних та громадських установах.

У 2024 році Кабінетом Міністрів України затверджено План заходів на 2024-2026 роки з реалізації [Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року](#).

Це сприятиме ефективному контролю за дотриманням прав людини в системі охорони психічного здоров'я.

## Фактори ризику порушення психічного здоров'я, пов'язані з умовами праці

Для всіх людей, незалежно від того, чи є в них психічні розлади, робочі місця можуть бути місцями, які покращують психічне здоров'я або виснажують його.

Небезпечні робочі середовища створюють фактори ризику для психічного здоров'я. Вони відомі як «психосоціальні ризики» й можуть стосуватися, серед іншого, змісту роботи чи робочого графіка, конкретних характеристик робочого місця або можливостей кар'єрного розвитку.

З умовами праці можуть бути пов'язані багато чинників ризику порушень психічного здоров'я. Більшість факторів ризику пов'язані із взаємодією таких аспектів, як тип трудової діяльності, організаційні умови і відносини з керівництвом, навички та компетенції працівників, наявні на роботі заходи підтримки працівників у виконанні ними своїх трудових обов'язків.

Ось кілька прикладів факторів ризику:

- неналежні умови гігієни праці і охорони здоров'я працівників;
- обмежена участь у прийнятті рішень;
- слабкий контроль за своєю областю роботи;

- низький рівень підтримки працівників;
- негнучкий робочий графік;
- нечіткі задачі чи організаційні цілі.

Психосоціальні ризики можуть також спричиняти або загострювати проблеми із фізичним здоров'ям.

Наприклад, у 2016 році у світі, за оцінками, 745 тис. людей померли від інсульту та ішемічної хвороби серця внаслідок того, що вони працювали 55 і більше годин на тиждень. *(За даними ВООЗ/МОП глобального, регіонального та національного впливу тривалого робочого часу).*

Несумірно сильно піддаються психосоціальним ризикам, які шкодять психічному здоров'ю, також працівники, зайняті на низькооплачуваних, невдячних або небезпечних роботах, та люди, які працюють в ізоляції. Серед працівників, які можуть зазнавати сильнішого впливу психосоціальних ризиків через суміщення своєї роботи або демографічного статусу, – люди, які мігрували, домашні працівники, тимчасові працівники та люди, які працюють у гіг-економіці або в економіці догляду.

Більш ніж половина світової робочої сили працює в тіньовій економіці, де немає нормативно-правового захисту здоров'я й безпеки. Ці працівники можуть стикатися з підвищеними загрозами їхньому психічному і фізичному здоров'ю через відсутність структурної підтримки. Тіньові працівники часто працюють у небезпечних робочих середовищах, працюють подовгу, практично не мають доступу до соціального чи фінансового захисту й зазнають дискримінації. Усе це може ще більше підірвати їхнє психічне здоров'я й обмежувати доступ до послуг з охорони психічного здоров'я.

## Психічне здоров'я на роботі в цифрах



### Міжнародна й національна правові бази

Міжнародна Організація Праці (МОП) протягом 90 років своєї діяльності ухвалила 189 Конвенцій та 209 Рекомендацій, 41 % з яких присвячено питанням гігієни праці, умовам виробничого середовища, охороні здоров'я працюючих. Україна є країною – членом МОП протягом 55 років. За цей час Україною було ратифіковано 64 Конвенції, з них з гігієни праці – 30.

### Державний нагляд за охороною праці

Державний нагляд за додержанням законів та інших нормативно-правових актів про охорону праці здійснюють:

- центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони праці (Державна служба України з питань праці);

- центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері ядерної та радіаційної безпеки (Державна інспекція ядерного регулювання України);

- центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту (Державна служба України з надзвичайних ситуацій);

- центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері санітарного та епідемічного благополуччя населення (Міністерство охорони здоров'я України).

Органи державного нагляду за охороною праці не залежать від будь-яких господарських органів, суб'єктів підприємництва, об'єднань громадян,

політичних формувань, місцевих державних адміністрацій і органів місцевого самоврядування, їм не підзвітні і не підконтрольні.

Діяльність органів державного нагляду за охороною праці регулюється:

- Законом України "Про охорону праці"
- Кодексом цивільного захисту України
- Законом України "Про використання ядерної енергії і радіаційну безпеку"
- Законом України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення"

Іншими нормативно-правовими актами та положеннями про ці органи, що затверджуються Президентом України.

## Захист та зміцнення психічного здоров'я на робочому місці

За прогнозами МОЗ, майбутнього психологічної підтримки потребуватиме близько 15 млн. Від квітня 2022 року за ініціативи першої леді Олени Зеленської реалізується Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».

Для впровадження її на державному рівні та з метою міжсекторальної взаємодії створена [Міжвідомча координаційна рада](#). Кожне з залучених у впровадження програми міністерств має власний пріоритетний проект у сфері охорони психічного здоров'я.

Впровадження послуг з охорони психічного здоров'я на первинній ланці меддопомоги – один з основних кроків, передбачених проектом. Він покликаний максимально наблизити допомогу зі

### Сімейний лікар

Скерує до відповідного фахівця: психіатра чи психотерапевта та, при наявності відповідної підготовки, надає базову допомогу.

### Психолог

Може допомогти зрозуміти причини ваших симптомів, знайти джерела проблем і дати рекомендації щодо їх усунення.

### Психіатр

У компетенції психіатра — діагностика психічних розладів та медикаментозна терапія

### Психотерапевт

Психотерапевт спеціалізується на лікуванні психічних розладів психологічними методами: структурованими, науково-базованими інтервенціями, рекомендованими міжнародними клінічними протоколами.

збереження психічного здоров'я до пацієнтів, адже саме до лікарів первинної ланки – сімейних лікарів, терапевтів та педіатрів – насамперед звертають українці з питань свого здоров'я.

Протягом 2022-2023 років Міністерство охорони здоров'я України разом із дотичними відомствами реалізувало доступ пацієнтів до послуг з охорони психічного здоров'я на первинній ланці – у сімейних лікарів, терапевтів та педіатрів.

*За матеріалами: «Психічне здоров'я на робочому місці: Аналітична записка» - Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародна організація праці Департамент із питань врядування і трипартизму Відділ із питань адміністрації праці, інспекції праці, безпеки та здоров'я на роботі, 2023.*



## Дізнатись більше

**Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників**

Повільно, але незворотно тема психічного здоров'я втрачає свою закритість і таємничість та все рідше стає предметом сорому. Нині наближається до затвердження Концепція програми охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, та розпочалася робота над Національним планом дій щодо психічного здоров'я в Україні. І зараз фахова спільнота робить наступний крок — починає говорити про психічне здоров'я на робочих місцях.

<https://neuronews.com.ua>

**Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року**

Охорона психічного здоров'я — одна з основних складових національної безпеки та благополуччя держави. Щоб виробити цілісну, ефективну систему охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, гарантує покращення якості та дотримання прав і свобод людини, було ініційовано створення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року.

<https://neuronews.com.ua>

**Психічне здоров'я та права людини**

Декларація з прав людини посідає важливе місце серед міжнародно-правових документів, які визначають її права у сфері охорони здоров'я. Зокрема, кожен пацієнт має право на отримання медичних послуг, можливість прийняття чи відмови від втручання, свободу вибору в галузі охорони здоров'я, медичну таємницю, якісну та безпечну медичну допомогу, компенсацію за заподіяну шкоду здоров'ю, повагу до гідності за

отримання відповідної медичної допомоги, захист від будь-яких форм дискримінації з приводу стану здоров'яю

<https://neuronews.com.ua>

**Психічне здоров'я і психосоціальна підтримка на робочому місці у фокусі сучасної системи безпеки і сфери охорони праці**

Робоче місце та психічне здоров'я тісно пов'язані між собою. Безпечне і здорове робоче середовище підтримує психічне здоров'я, в свою чергу гарне психічне здоров'я дає людям змогу працювати продуктивно. Небезпечне або шкідливе робоче середовище може виснажувати психічне здоров'я, як наслідок, недобре психічне здоров'я може заважати здатності людини працювати, якщо її залишити без підтримки.

<http://repositsc.nuczu.edu.ua>

**Психічне здоров'я в організаціях: світова підтримка, українські перспективи**

Піклування про психічне здоров'я працівників може і має стати невід'ємною складовою організаційної політики. Це сприятиме розвитку корпоративного духу, залученості організацій до підтримки прав людини, покращуватиме епідеміологічну ситуацію та позитивно позначатиметься на економічному розвитку не лише конкретної установи чи підприємства, а й країни загалом.

<https://neuronews.com.ua>

**Здорове робоче місце – це досяжна мета для кожного**

Це нова концепція, яка виводить безпеку та гігієну праці на наступний рівень, щоб також вирішити інші проблеми здоров'я працівників, такі як стрес, хронічні захворювання, а також робота та життя у старшому віці. [Переглянути](#)