



UNIWERSYTET
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU

Depresja – profilaktyka i wsparcie w miejscu pracy

Ewa Szymeczko

20.02.2025



Spis treści

1. Kampania dla zdrowia psychicznego - Nie znikaj
2. Zauważam siebie
3. Zauważam współpracownicę/ka, zauważam podwładną/ego
4. Zapobiegam – co mogę dla siebie zrobić?
5. Wspieram – co mogę dla siebie zrobić?
6. Zapobiegam – co mogę dla Ciebie zrobić?
7. Wspieram – co mogę dla Ciebie zrobić?
8. Podsumowanie
9. Bibliografia



„Ludzie, którzy przechodzą depresję,
są odcięci od innych, nawet, jeśli doświadczają
objawów wspólnych dla milionów”

(Rottenberg, 2024, s. 3)





Zauważam siebie

Autodiagnoza:

<https://ifightdepression.com/pl/autotest>

1. Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności
2. Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności
3. Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany sen, albo zbyt długi sen
4. Uczucie zmęczenia lub brak energii
5. Brak apetytu lub przejadanie się
6. Poczucie niezadowolenia z siebie — lub uczucie, że jest się do niczego, albo że zawiódł/zawiodła Pan/Pani siebie lub rodzinę
7. Problemy ze skupieniem się na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji
8. Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogliby to zauważyć? Albo wręcz przeciwnie — niemożność usiedzenia w miejscu lub podenerwowanie powodujące ruchliwość znacznie większą niż zwykle
9. Myśli, że lepiej byłoby umrzeć, albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy



Zauważam siebie

Autodiagnoza:

<https://ifightdepression.com/pl/autotest>

Ważne:

Samodzielna diagnoza może dawać niepełny obraz:

- a) **może być fałszywie dodatnia** – temperamentalne skłonności do zamartwiania, niepokoju, pesymizmu skłaniają do zwracania większej uwagi na swoje trudności
- b) **może być fałszywie ujemna** – niektórzy z nas zaprzeczają problemom, ukrywają je, z różnych powodów (obawa przed stygmatyzacją, przed zażywaniem leków), niektórzy nie dostrzegają objawów

(Rottenberg, 2024)



Zauważam współpracownicę/ka, zauważam podwładną/ego

Jako współpracownica jestem uważna/ Jako współpracownik jestem uważny:

- czy Twoi współpracownicy nie są przeciążeni pracą
- czy nie zostają „po godzinach”
- czy odnajdują się w okresach, kiedy występuje zwiększone tempo pracy
- czy są przemęczeni

(Żołnierczyk-Zreda, 2022)



Zauważam współpracownicę/ka, zauważam podwładną/ego

Jako bezpośrednia przełożona/ bezpośredni przełożony:

- obserwuj – smutek? zdenerwowanie? rozdrażnienie? spadek wydajności w pracy?
- poproś o rozmowę, w odpowiednim dla pracownicy/ pracownika czasie
- cel rozmowy – zrozumienie sytuacji – problemy prywatne, problemy w pracy a może długotrwałe obniżenie nastroju, które może być zaburzeniem zdrowia psychicznego
- próba zmotywowania pracownika do poszukania profesjonalnej pomocy, zaoferowanie pomocy, wsparcia, przekazanie adresów stron internetowych, ulotek na temat zdrowia psychicznego
- prośba o rozmowę za jakiś czas (np. 2 tygodnie), aby sprawdzić czy osoba potrzebuje dalszego wsparcia



Zapobiegam – co mogę dla siebie zrobić?

Samotność to jeden z czynników ryzyka zachorowania na depresję i inne zaburzenia zdrowia psychicznego

(Weziak-Białowolska, 2022)

Aktywne radzenie sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie – proaktywność, działanie/ planowanie/ pozytywne przewartościowanie/ akceptacja/ poszukiwanie wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego

(Ciesielska i Śliwerski, 2024)

Równowaga praca – dom

ALE:

Depresja nie znika podczas urlopu, nie same warunki pracy są jej przyczyną

<https://ifightdepression.com/pl/miejsce-pracy/znajomosc-objawow>

– dbajmy o siebie – rozwijajmy odporność psychiczną



Wspieram – co mogę dla siebie zrobić?

Rozmowa z bezpośrednim przełożonym o moim zdrowiu psychicznym

Albo

E-mail do bezpośredniego przełożonego – jeśli to będzie dla mnie bardziej komfortowe

Ustalenie, czy i w jaki sposób poinformować koleżanki i kolegów z działu



Zapobiegam – co mogę dla Ciebie zrobić?

Więzi społeczne, dobre relacje z ludźmi, poczucie zrozumienia zmniejszają ryzyko depresji

(Weziak-Białowska i in., 2022)

Zachęcam do rozwoju zawodowego – ułatwiam podnoszenie kwalifikacji zawodowych

Wspieram, dopasowuję obowiązki pracowników, zgodnie z ich wiedzą i kwalifikacjami

Organizuję pracę, tak, aby zapewnić pełne wykorzystanie czasu pracy oraz w sposób zmniejszający uciążliwość pracy

Szanuję, traktuję sprawiedliwie, przeciwdziałam dyskryminacji, mobbingowi

(Żołnierczyk-Zreda, 2022)

Zachęcam do korzystania z oferty Uniwersyteckiego Ośrodka Wsparcia i Rozwoju



Wspieram – co mogę dla Ciebie zrobić?

Monitoruję systematycznie możliwości pracownika w odniesieniu do obowiązków służbowych

Doceniam współpracownika/ pracownika

Oddaję sprawczość/ nie wyręczam/ planuję z pracownikiem aktywność – jeśli to konieczne – małymi krokami

Wspieram

Jestem sprawiedliwy

Przekazuję informacje, dotyczące organizacji

Dbam o zachowanie balansu między pracą a domem przez moich współpracowników/ pracowników



Podsumowanie

Depresja w pracy – temat gorący i ważny, zwłaszcza w czasach niepewności i zmian na świecie, w kraju, w zakładzie pracy. Niepewność generuje obawy, odbiera sprawczość, blokuje działanie.

Depresja staje się głównym powodem niezdolności do pracy a jej koszty ponosi pracownik – cierpienie i obniżone funkcjonowanie, - pracodawca – absencje, konieczność zastępowania pracownika ale również - społeczeństwo.

(Żołnierczyk-Zreda i Holas, 2018; Yzer i Siegel, 2025)

Bądźmy ciekawi drugiego człowieka, uważni na własne i jego potrzeby. Nie oceniamy. Wspierajmy.

Depresja to choroba, dosyć demokratyczna, może dotknąć każdego z nas, jeśli obciążenia przewyższą zasoby.

Budujmy sieć wsparcia - relacje rodzinne, przyjacielskie, koleżeńskie. Badania wskazują, że to właśnie wsparcie społeczne w pracy stanowi skuteczną ochronę przez zaburzeniami zdrowia psychicznego



Bibliografia

- ⦿ Ciesielska, J., Śliwerski, A. (2024). Radzenie sobie ze stresem i nieadaptacyjne schematy poznawcze u osób depresyjnych – raport z badań. *Akademia Zarządzania*, 8, Article 2. <https://doi.org/10.24427/az-2024-0030>
- ⦿ Rottenberg, J. (2024). Depresja. Wszystko co warto wiedzieć. Wydawnictwo Naukowe PWN SA
- ⦿ Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2022). Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data. *International Journal of Public Health*, 67, 1604710. <https://doi.org/10.3389/IJPH.2022.1604710>
- ⦿ Yzer, M. C., Siegel, J. T. (2025). Chapter 20 Cognitive biases in depression: Implications for help-seeking messaging. In: G. de Bruijn & H. Vandebosch (Ed.), *Health, Media, and Communication* (pp. 391-410). Berlin, Boston: De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110775426-021>
- ⦿ Żołnierczyk-Zreda, D., Holas, P. (2018). Psychospołeczne warunki pracy a depresja i zaburzenia depresyjne: przegląd badań. *Med Pr Work Health Saf.*, 69(5), 573-581. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00703>



Bibliografia

- ⦿ Żołnierczyk-Zreda, D. (2019). *Wytyczne dla pracodawców dotyczące kształtowania właściwych prospołecznych warunków pracy dla osób z depresją*. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.
- ⦿ Żołnierczyk-Zreda, D. (2022). *Kompleksowy program przeciwdziałania problemom ze zdrowiem psychicznym pracowników*. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.
- ⦿ <https://ifightdepression.com/pl/> (dostęp: 10.02.2025, g. 20⁰⁰)