

14.10.2021

Chránime zdravie a psychickú pohodu zamestnancov v sociálnych službách

S viac ako rok trvajúcim krízovým obdobím spojeným s pandemiou si ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny uvedomuje nielen fyzickú, ale najmä psychickú náročnosť zamestnancov v sociálnych službách. S cieľom uchrániť ich zdravie a zachovať psychickú pohodu zriadil odbor krízového manažmentu a bezpečnosti MPSVR SR aplikáciu „StressHelp“. Doslova „pomoc na jeden klik“ umožňuje sledovanie psychického stavu pracovníkov v pomáhajúcich profesiách, pričom dokáže včas zachytiť možné symptómy úzkosti či vyhorania. Ihneď ponúka niekoľko nástrojov svojpomoci aj kontakty na psychológov.

Aplikácia StressHelp je určená pre všetkých pracovníkov sociálnych služieb, zamestnancov centier pre deti a rodiny, sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately a ďalším pomáhajúcim profesiám. Práve posledné mesiace si zvlášť v oblasti poskytovania sociálnych služieb a pomoci odkázaným vyžadovali nadmerné pracovné úsilie v podobe nielen fyzickej, ale predovšetkým psychickej záťaže. Aplikácia prináša rýchlu pomoc pri zvládaní stresu či pocitom beznádeje a úzkosti. Dokáže včas zachytiť prvé signály rozvíjajúcej sa psychickej nepohody a nasmerovať užívateľa priamo na odbornú pomoc. Používateľ zostáva v úplnej anonymite.

„Zvlášť v posledných náročných mesiacoch pandémie si mnohí z nás uvedomili nenahraditeľnosť pomoci druhým. A práve pracovníci v sociálnych službách v mnohých prípadoch siahali až na dno svojich síl, na úkor vlastných rodín zostávali aj mimo pracovného času s klientami v zariadeniach, aby im boli stále nablízku. Samozrejme, že takéto náročné obdobie sa dokáže podpísať pod ich vlastnú psychickú nepohodu. Verím, že aplikácia StressHelp bude pre nich dobrou a rýchlou pomocou v tomto náročnom období,“ priblížil Milan Krajniak, minister práce, sociálnych vecí a rodiny.

Aplikácia obsahuje screeningové dotazníky, na základe ktorých zisťuje stav používateľa z pohľadu stresu, úzkosti a depresie. Výsledok je zobrazený formou semaforu. Ten na základe výslednej farby vyhodnotí potrebu rýchlej pomoci v podobe praktických cvičení a základných techník alebo priamo, v prípade výslednej červenej farby na semafore, odporučí odbornú pomoc. V tomto prípade ponúka kontakty na klinických psychológov podľa miesta určenia. Včasná intervencia dokáže zabrániť zhoršeniu stavu či prípadným zdravotným komplikáciám až depresii.

„Práca v pomáhajúcich profesiách je psychicky vysoko záťažová i bežnom období, oveľa viac však v období pandémie. Dôsledky tejto záťaže pozorujeme v náraste psychických porúch a iných ochorení. Niekedy sa prejavia rýchlo, inokedy s časovým odstupom a ich nástup je postupný. Nie vždy si včas uvedomíme, že sa niečo s nami deje, veľakrát nás upozorní naše okolie. Je výborné, ak máme k dispozícii aplikáciu ako screeningový nástroj, ktorý je akýmsi semaforom, ktorý zablíkajú, ak sa u nás prejavia vo zvýšenej miere príznaky stresu alebo príznaky, ktoré môžu smerovať k rozvoju vážnejších stavov. Úlohou aplikácie nie je liečiť, ale dať spätnú väzbu človeku a ukázať mu možnosť, ako si pomôcť alebo ho upozorniť na potrebu navštíviť odborníka. Posúdenie psychického stavu človeka patrí jednoznačne do rúk odborníkov, zodpovednosť za rozhodnutie navštíviť ho je však jednoznačne na nás,“ spresnila Eva Klimová, prezidentka Slovenskej komory psychológov.

Positívny prínos aplikácie už potvrdili aj prvé reakcie z testovacej prevádzky

„Vyskúšala som si aplikáciu StressHelp cez stránku ministerstva a všetko fungovalo v poriadku. Ak v skutočnosti budem mať pocit stresu, depresie alebo psychických problémov, tak je to rýchla pomoc v práci, takouto formou sa otestovať. Vitám aj kontakty na psychológov a odbornú pomoc. Určite odporúčam všetkým kolegom pracujúcim v pomáhajúcich profesiách,“ uviedla Jana Dupáková, riaditeľka DD a DSS Senium Banská Bystrica.

Aplikáciu StressHelp vytvorila spoločnosť PsychoLOG-IN s.r.o. Banská Bystrica. Je pokračovaním aplikácie StressApp, ktorá od apríla 2021 rovnako pomáha zdravotníckym pracovníkom.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny bude v nasledujúcich mesiacoch vyhodnocovať využívanie aplikácie StressHelp. Nové poznatky poslúžia na ďalší rozvoj a zlepšenie aplikácie najmä v oblasti nástrojov pomoci cielene pre potreby zamestnancov a tiež adresnejšiu pomoc tým, ktorí ju potrebujú.

Dostupnosť aplikácie StressHelp:

v online forme:

- <https://www.mpsvr.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/socialne-sluzby/>
- <https://stresshelp.psychologin.sk/demo.php>

offline v Google play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.psychologin.stresshelp>