ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 7 - number 264 Wednesday 25 october 2023

Creare un ambiente di lavoro che sostenga la salute mentale dei dipendenti

Il benessere mentale dei dipendenti non è solo una responsabilità etica, ma un imperativo strategico per le aziende. Vediamo il perché, quali metodi sono utilizzati e i vantaggi

Nel mondo del lavoro di oggi, frenetico e competitivo, la **salute mentale dei dipendenti** è diventata un tema centrale nelle aziende. La velocità e i ritmi del mondo lavorativo mettono a dura prova i lavoratori che sono sottoposti a livelli di stress sempre più alti. Inoltre, il lavoro a distanza rende sempre più sottile il confine tra vita e lavoro, portando i responsabili delle risorse umane a dare priorità al benessere e alla salute mentale dei dipendenti.

Prendersi cura del benessere mentale dei dipendenti è infatti positivo non solo per la produttività, ma anche per avere dipendenti più fedeli e motivati.

In questo articolo, esploriamo perché questo tema è così importante, quali sono le strategie che le aziende adottano per **creare un ambiente di lavoro sano** e in grado di prendersi cura del benessere mentale e psicologico dei lavoratori e i vantaggi che le aziende possono ottenere nell'implementare queste strategie.

L'importanza della salute mentale dei dipendenti

Per capire l'importanza del tema della salute mentale per le aziende e i lavoratori guardiamo alcuni dati.

- Circa il **15% degli adulti in età lavorativa ha avuto a che fare con un disturbo mentale sul posto di lavoro**, questo corrisponde a **più di 1 persona su 6**.
- A livello globale, si stima che ogni anno si perdano **12 miliardi di giorni lavorativi a causa di depressione e ansia**, con un costo di 1.000 miliardi di dollari all'anno in termini di perdita di produttività.
- L'indagine pubblicata nel report "Future Workplace 2021 HR Sentiment Survey" ha rilevato che il **68% dei manager delle risorse umane considera il benessere e la salute mentale dei dipendenti una priorità assoluta**.
- Il **mercato del benessere aziendale** è ora stimato a 20,4 miliardi di dollari negli Stati Uniti e si prevede che crescerà fino a 87,4 miliardi di dollari entro il 2026.

Questi dati sono impressionanti, specialmente pensare che l'ambiente lavorativo crea disturbi psicologici a più di una persona su sei. Per questo è importante capire quali sono le strategie che possiamo adottare per porre più attenzione su questo tema e offrire gli strumenti necessari a chi ne ha bisogno.

Le strategie per promuovere un ambiente lavorativo sano

Le aziende usano diverse strategie per promuovere e supportare il benessere psicologico dei dipendenti, di seguito vediamo le strategie che sono suggerite da organizzazioni internazionali come la World Health Organization (WHO), la fondazione della salute mentale del Regno Unito e dal report del settore delle risorse umane "Future Workplace 2021 HR Sentiment Survey".

1. Promuovere la consapevolezza della salute mentale

Il viaggio verso una migliore salute mentale inizia con la **consapevolezza** e la **comprensione**. I dirigenti dovrebbero avviare conversazioni sulla salute mentale per eliminare lo stigma che questo argomento si porta dietro e promuovere una cultura aziendale aperta ad accogliere problemi di natura psicologica. Per farlo, i manager dovrebbero **promuovere attivamente il tema della salute mentale** attraverso workshop, seminari, sessioni di formazione e incontri regolari sulle risorse disponibili per la salute mentale.

Non solo: l'azienda dovrebbe favorire uno spazio fisico per dare la possibilità di avere incontri regolari in cui i dipendenti possono discutere apertamente delle loro preoccupazioni e condividere le loro esperienze.

Dare uno spazio fisico a questi temi è fondamentale per incoraggiare i dipendenti a riconoscere e cercare aiuto per i problemi di salute mentale fin dalle prime fasi.

2. Fornire programmi di assistenza ai dipendenti

Molte aziende offrono **programmi di assistenza** per fornire consulenza, sostegno e risorse ai dipendenti che devono affrontare problemi di salute mentale. Questi programmi possono essere preziosi per le persone che hanno a che fare con stress, ansia o altri problemi di salute mentale, in quanto offrono un'assistenza **confidenziale** e **professionale**.

3. Formazione per i dirigenti

Un altro elemento chiave per prendersi cura del benessere mentale dei dipendenti è **formare i dirigenti per riconoscere i segnali di problemi di salute mentale nei membri del loro team** e per offrire supporto. Fornire ai dirigenti gli strumenti per affrontare efficacemente i problemi di salute mentale può fare una differenza significativa nel benessere dei dipendenti. I manager dovrebbero effettuare **controlli individuali regolari** con i membri del loro team per discutere del carico di lavoro, della soddisfazione professionale e del benessere generale. Queste conversazioni possono aiutare a identificare i primi segnali di stress o burnout e consentire ai manager di offrire un supporto adeguato.

4. Incoraggiare l'equilibrio tra lavoro e vita privata

I dirigenti devono dare l'esempio quando si tratta di mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata. Dovrebbero incoraggiare i dipendenti a prendere i permessi retribuiti, a staccare la spina quando non sono in servizio e a evitare gli straordinari eccessivi.

Non solo: i dirigenti dovrebbero anche offrire sostegno ai dipendenti che hanno bisogno di occuparsi di questioni personali, di partecipare a visite mediche o di prendersi cura delle esigenze familiari.

Un'altra strategia usata dalle aziende è di offrire modalità di lavoro flessibili come il lavoro a distanza, l'orario flessibile o la settimana lavorativa compressa. Queste opzioni possono aiutare i dipendenti a **gestire l'equilibrio tra lavoro e vita privata e a ridurre lo stress**, contribuendo a migliorare la salute mentale. Inoltre, la flessibilità del lavoro può aumentare la soddisfazione sul lavoro e la produttività.

5. Offrire risorse per la gestione dello stress

Offrire risorse per la **gestione dello stress**, come programmi di meditazione e mindfulness, l'accesso a una stanza tranquilla o persino a una palestra è un altro modo per prendersi cura del benessere mentale dei dipendenti. L'esercizio fisico e le tecniche di rilassamento possono aiutare i dipendenti a gestire lo stress e l'ansia, contribuendo a migliorare la salute mentale.

Sempre più aziende si assicurano che i dipendenti abbiano facile accesso alle risorse per la salute mentale, sia all'interno dell'azienda che all'esterno e forniscono informazioni e supporto sui servizi di salute mentale e sulle linee di assistenza locali.

6. Giornate della salute mentale

Una strategia popolare negli Stati Uniti è quella di concedere ai dipendenti "giornate per la salute mentale", ossia giorni di riposo da dedicare alla propria salute mentale, senza richiedere un motivo specifico. In questo modo si riconosce l'importanza del benessere mentale e si riduce lo stigma associato alle ferie per la salute mentale.

I vantaggi del prendersi cura del benessere mentale dei dipendenti

All'interno delle aziende, la salute mentale è fondamentale per diversi motivi: ha un impatto diretto sul benessere e sulle prestazioni dei dipendenti, nonché sulla salute e sulla produttività generale dell'organizzazione stessa. Di seguito vediamo quali

sono alcuni dei vantaggi che un'azienda può ottenere dal prendersi cura della salute mentale dei suoi dipendenti.

Benessere dei dipendenti e produttività

Quando i dipendenti godono di una buona salute mentale, è più probabile che siano soddisfatti, impegnati e motivati, con conseguente miglioramento della qualità della vita. È dimostrato infatti che il **benessere psicologico ha un impatto diretto sulle prestazioni lavorative**.

Riduce l'assenteismo e presenzialismo

Un ambiente di lavoro stressante e psicologicamente opprimente spesso porta all'assenteismo (i dipendenti si assentano dal lavoro per problemi di salute mentale) e al presenzialismo (i dipendenti sono fisicamente presenti al lavoro ma non sono pienamente produttivi a causa di problemi di salute mentale). Questi problemi sono tra i più comuni di un ambiente lavorativo che non considera la salute mentale dei dipendenti e possono comportare significative perdite di produttività e aumento dei costi sanitari.

Dinamiche di squadra

Una forza lavoro mentalmente sana tende a migliorare le relazioni e il lavoro di squadra. I dipendenti sono più propensi a **collaborare** efficacemente e a **comunicare** apertamente, il che porta a un ambiente di lavoro più armonioso.

Innovazione e creatività

Una buona salute mentale è spesso associata a livelli più elevati di **creatività** e **innovazione**. Quando i dipendenti stanno bene mentalmente, sono più propensi a pensare fuori dagli schemi e a trovare **nuove soluzioni ai problemi**.

Cultura aziendale

Le iniziative per la salute mentale contribuiscono a creare una cultura aziendale positiva che valorizza il benessere dei dipendenti. Questo, a sua volta, può attrarre i migliori candidati e migliorare la **reputazione** dell'organizzazione.

Riduzione dei conflitti sul posto di lavoro

L'attenzione alla salute mentale può contribuire a ridurre i conflitti sul posto di lavoro e i problemi legati a stress, burnout o conflitti interpersonali. Questo può portare a un ambiente di lavoro più armonioso e produttivo.