



delo.  
uglašeno  
z življenjem.  
premikamo evropo

# 10 korakov za dobro duševno zdravje na delovnem mestu

## Kaj lahko storite sami?

1. Spregovorite o svojih občutkih in ne zapirajte se vase.
2. Vzdržujte dobre odnose z družinskimi člani, s prijatelji in sodelavci.
3. Ne dopuščajte trpinčenja in drugih oblik slabega ravnanja na delovnem mestu.
4. Skrbite za pravilno prehrano, ne izpuščajte obrokov in ne jejte v naglici.
5. Z redno vadbo vzdržujte dobro telesno pripravljenost.

## Kaj lahko storite skupaj s sodelavci in z delodajalcem?

1. Skupaj zastavite jasne vloge in pričakovanja ter soodločajte o delovnem procesu.
2. Prispevajte h kulturi zaupanja in sodelovanja v vašem podjetju oz. organizaciji.
3. Začnite se pogovarjati o psihičnih obremenitvah na delovnem mestu.
4. Prisluhnite sodelavcem s težavami v duševnem zdravju.
5. Organizirajte izobraževanja o duševnem zdravju.

Več informacij, kako doseči zdravo delovno okolje: [www.uglaseno-delo.si](http://www.uglaseno-delo.si) in [www.cilizadelo.si](http://www.cilizadelo.si).

