фото: Иван Шаповалов / Пресс-служба ОАО «РЖД»

Спокойствие, только спокойствие

В РЖД стартует Неделя психологического благополучия

Сегодня, 11 октября, в ОАО «РЖД» стартует Неделя психологического благополучия, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья, который отмечался в минувшее воскресенье. Железнодорожников ждут лекции и мастер-классы, которые должны помочь научиться справляться со стрессом и не допустить эмоционального выгорания.
Неделя психологического благополучия проводится в компании второй раз и является одним из мероприятий «Концепции здорового образа жизни», которая принята в ОАО «РЖД» в июле прошлого года.

Всемирная организация здравоохранения под психологическим здоровьем подразумевает состояние душевного благополучия, при котором человек способен противостоять стрессам и продуктивно работать.

Как уточнили в Центральной дирекции здравоохранения ОАО «РЖД» (ЦДЗ), тема борьбы со стрессом актуальна для многих железнодорожников. Исследование, проведённое в компании в 2019 году, показало: доля работников ОАО «РЖД», отмечающих выраженный и крайне высокий уровень стресса на рабочем месте, составила 33%.

Наиболее подвержены стрессу и эмоциональному выгоранию из-за тяжёлых условий труда и высоких требований к работе члены локомотивных бригад, а также персонал, работающий с большим количеством людей. В группу риска входят и офисные сотрудники, где опасность для душевного здоровья представляют информационные и коммуникативные перегрузки, выполнение однотипных

профессиональных задач.
«Обрести душевный покой, уметь бороться со стрессом, преодолевать профессиональное выгорание – это важные составляющие для человека, который хочет быть здоров и счастлив, – говорит главный внештатный психиатр-нарколог ЦДЗ, врач-психотерапевт Клинической больницы «РЖД-Медицина» Нижнего Новгорода Екатерина Мисевич. – Мы стремимся к тому, чтобы работники компании оставались здоровыми и счастливыми. Мероприятия Недели психологического благополучия призваны помочь этому».

Основной платформой недели станет аккаунт @zozh_rzd в Instagram. Здесь пройдут прямые эфиры с экспертами в области психологии, которые в том числе будут посвящены борьбе со стрессом, эмоциональным выгоранием, основным принципам здорового образа жизни.
«Все желающие также смогут посмотреть видео занятий по йоге, пилатесу и гимнастике для ног от тренеров спортивного клуба «Фитнес-Депо». Онлайн-уроки предусмотрены для сотрудников любого уровня подготовки», – отмечает заместитель начальника Управления физкультурно-оздоровительных программ и ФСК ОО РФСО «Локомотив» Виктория Пумалайнен.

Программа недели также включает в себя проведение утренних зарядок на предприятиях, онлайн-тестирование на определение уровня стресса, мастер-класс по нейрографике (вид рисования, который помогает человеку разобраться в себе).

Анастасия Дорожкина