



POZITIVNA  
PSIHOLOGIJA  
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

# ZNAKI IN SPROŽILCI PSIHOLOŠKIH TEŽAV NA DELOVNEM MESTU



Tako, kot poznamo fizično zdravje, obstaja tudi **psihološko zdravje in dobro počutje**. Vendar je težave z duševnim zdravjem pogosto težje prepoznati kakor težave s telesnim zdravjem.

## SPROŽILCI PSIHOLOŠKIH TEŽAV

Tudi **pozitivni dogodki** lahko pri posamezniku povzročijo stres, ki vpliva na njegovo slabše psihološko počutje.

**Spremembe v zasebnem življenju:** izguba bližnjih, prekinitev odnosa, rojstvo, zdravstvene težave.

**Spremembe pri delu:** sprememba zaposlitve, več dela, napredovanje, slabi odnosi, izguba zaposlitve.

## ZNAKI PSIHOLOŠKIH TEŽAV

### Pri delu smo pozorni zlasti na:

Povečano število napak, zamujanje rokov, pozabljanje, težave s koncentracijo, prevzemanje prevelikega števila nalog, zamujanje sodelavca, ki je sicer vedno točen, pretirano delo tudi ob poznih urah in vikendih, večje število bolniških odsotnosti, slabša kakovost dela, slabši odnosi s sodelavci in nadrejenimi.

**Bodite pozorni na te znake, ker lahko pomenijo, da sodelavec potrebuje pomoč.**