

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВСП «Бобринецький
АФК ім. В. Порики ВНАУ»

Голова РТК
Підп. Надій ПІПЬКОВСЬКИЙ



ПОГОДЖЕНО

Радою трудового колективу
Протокол № від 10.01 2025

Голова РТК

Підп. Яна СМОЛЯР

Політика першої психологічної допомоги на робочому місці ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порики Білоцерківського НАУ»

Цією політикою Коледж (далі – Коледж) демонструє підтримку кожному працівнику і кожній працівниці підприємства.

Коледж визнає, що психічний і соціальний добробут співробітників є важливою складовою здорового і продуктивного робочого середовища. В умовах воєнного стану працівники можуть відчувати паніку, тривогу, стрес, страх, депресію, відчай та інші емоції. Коледж прагне забезпечити психосоціальну підтримку кожному, хто її потребує.

Цілі

Коледж прагне:

- Сформувати психологічно безпечне середовище, де принципи конфіденційності й відсутність дискримінації і стигми навколо психічних і фізичних проблем мають пріоритетне значення.
- Стати більш відкритими до розмов про ментальне здоров'я та проблеми психосоціального характеру.
- Підтримати й допомогти у вирішенні першочергових потреб внутрішньо переміщеним співробітникам, вагітним жінкам, співробітникам із фізичними та/або психічними проблемами, співробітникам, які мають близьких у зонах активних бойових дій, співробітникам яких рідні та близькі перебувають в лавах ЗСУ та знаходяться на території активних бойових дій, які повертаються на роботу після пережитого травматичного досвіду, які втратили своїх близьких та майно.
- Підвищити рівень знань співробітників щодо методів управління стресом та навичок психологічного відновлення.
- Сприяти запобіганню важким психічним і поведінковим розладам.
- Запобігти емоційному й професійному «вигоранню» у воєнний та післявоєнний час.
- Навчити співробітників навичок надання першої психологічної допомоги.
- Надати доступ до зовнішніх ресурсів фахової психологічної допомоги.
- Сприяти активній участі співробітників у низці ініціатив, які допоможуть підтримувати ментальне здоров'я.
- Забезпечити психологічний супровід працівникам, що мають малолітніх дітей, рідних з інвалідністю та ін.
- Психологічна допомога працівникам, що зазнають домашнє насильство.

Визначення основних термінів

Ментальне (психічне) здоров'я – це стан добробуту, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї громади. Ментальне і фізичне здоров'я разом із соціальним добробутом є важливими компонентами загального здоров'я людини.

Психологічне консультування або «психотерапія», або «розмовна терапія» — це розмова про свої думки з фахівцем, щоб краще зрозуміти власне мислення та поведінку заради вирішення певних психологічних проблем; щоб оцінити свій власний емоційний стан для недопущення або зменшення ризиків появи психічного розладу; щоб змінити свою поведінку задля покращення якості життя.

Перша психологічна допомога надається людині для її емоційної стабілізації та підтримки, коли вона перебуває в гострому стресовому стані під час травматичної події або після неї. У людини в цьому стані можуть з'являтися такі емоційні реакції: агресія, паніка, страх, тривога, апатія, ступор, нервові тремтіння, рухове збудження, істерика, плач.

Розумне пристосування – індивідуальне рішення для конкретної людини з певним порушенням здоров'я на конкретному робочому місці із відповідним переліком професійних обов'язків.

Стигма – це сприйняття людини у негативному сенсі через певну характеристику чи ознаку (наприклад, стать, колір шкіри, культурне походження, інвалідність, психічне захворювання, ВІЛ-статус, сексуальну орієнтацію, статус ВПО та інші ознаки). Коли хтось ставиться до людини негативно через психічну хворобу та інші ознаки, це є дискримінацією.

Сфера застосування

Ця політика поширюється на всіх працівників Коледжу, стажерів, практикантів та претендентів на зайняття посади.

Зміст політики

Коледж заохочує персонал турбуватися про себе та про інших членів трудового колективу, а також зобов'язує всіх дотримуватися принципів етичної поведінки, конфіденційності й розумного пристосування, що є основою для формування культури загальної підтримки та створює психологічно безпечне робоче середовище, де працівники відчують, що можуть відкрито обговорювати першочергові потреби і проблеми ментального здоров'я зі своїми керівниками та/або уповноваженими особами без страху перед стигмою та осудом.

З метою реалізації положень цієї політики:

Працівники коледжу:

- ознайомлюються з цією політикою та якщо необхідно звертаються за роз'ясненнями до уповноваженої особи, що призначається керівником підприємства та погоджується колективом;
- враховують цю політику під час виконання посадових обов'язків і в будь-який час;

- підтримують та сприяють досягненню цілей політики Аграрного коледжу щодо психосоціальної підтримки;
- піклуються про власне психічне та фізичне здоров'я;
- уважно стежать за тим, щоб власні дії не впливали на здоров'я та безпеку інших людей на робочому місці;
- беруть участь в інформаційно-навчальних заходах у межах цієї політики;
- надають відгуки задля покращення ефективності цієї політики та програми заходів.

Керівники структурних підрозділів:

- ознайомлюють працівників з цією політикою;
- активно підтримують та сприяють реалізації цієї політики;
- заохочують співробітників брати участь в інформаційних заходах у межах цієї політики;
- беруть участь у тренінгах із надання першої психологічної допомоги;
- відкриті до розмов із працівниками про проблеми ментального здоров'я та психосоціальні ризики, що можуть виникнути на робочому місці в результаті стресу, втоми, емоційного чи професійного виснаження;
- дотримуються принципу конфіденційності в розмові з працівником, який повідомляє про особисті проблеми психологічного чи соціального характеру, і не допускати прояв стигми, дискримінації чи інших неприйнятних дій;
- підтримують доступ до навчальних заходів, медичних, психологічних та соціальних послуг;
- беруть участь у моніторингу й оцінюванні програми заходів у межах цієї політики;
- беруть участь у перегляді цієї політики один раз на рік для внесення необхідних доповнень чи корегувань.

Комунікація

Усі працівники під час працевлаштування ознайомлюються з цією політикою. У разі прийняття рішення про внесення змін до політики працівників інформують про таке рішення.

Зміни в політику вносяться з урахуванням пропозицій працівників, наданих в ході обговорення запропонованих змін. Працівники мають право вносити пропозиції про внесення змін до політики та надавати свої відгуки щодо реалізації політики.

Моніторинг та перегляд

Коледж переглядатиме цю політику щороку після впровадження або частіше, в разі потреби, для визначення рівня досягнення встановлених цілей, виявлення перешкод і факторів, що заважають реалізовувати політику.

Ефективність політики буде оцінюватися шляхом збирання та узагальнення:

- відгуків (інтерв'ю, опитування тощо) співробітників і керівників;
- звітів щодо результатів впровадження та проведення інформаційно-навчальних та інших підтримуючих заходів.

**План заходів щодо політики першої психологічної допомоги на
робочому місці ВСП «Бобринецький аграрний фаховий коледжу
ім. В. Порика Білоцерківського НАУ»**

№	Назва заходу	дата	виконавець
1.	Інформаційна бесіда на тему: «Збереження ментального здоров'я: як полюбити про себе».	січень	Практичний психолог
2	Бесіда на тему: «Імідж сучасного викладача».	січень	Методист коледжу
3	Хвилинка психологічного розвантаження.	березень	Практичний психолог
4	Лекція / розмова на тему: «Методи управління стресом».	квітень	Практичний психолог
5	Бесіда на тему: «Етика ділового спілкування».	квітень	Методист коледжу
6	Інтерв'ю опитування співробітників з метою виявлення порушень у сфері ментального здоров'я.	1 раз на 3 міс.	Практичний психолог
7	Психологічне консультування «Розмовна терапія» .	за вимогою / при потребі	Практичний психолог
8	Лекція / розмова на тему: «Навички надання першої психологічної допомоги».	червень	Практичний психолог
9	Підтримання здорової психологічної атмосфери в трудовому колективі шляхом спільного відпочинку.	за вимогою колективу	Директор коледжу
10	Зовнішня фахова психологічна допомога.	при потребі	Практичний психолог
11	Лекція / розмова на тему: «Комунікація в трудовому колективі».	серпень	Заступник директора
12	Обладнати кімнату для психологічного консультування «розмовної терапії»	протягом року	Практичний психолог
13	Лекція / розмова на тему: «Післятравматичний стресовий розлад»	вересень	Практичний психолог
14	Особливості медичної допомоги особам, що перенесли насильство	жовтень	Сестра медична
15	Інформаційна бесіда на тему: «Мобінг — поняття, ознаки, причини»	листопад	Методист коледжу
16	Підведення підсумків роботи за програмою, збір пропозицій до програми наступного року	грудень	Заступник директора, методист коледжу, практичний психолог