

SỞ Y TẾ QUẢNG NINH  
BỆNH VIỆN BVS<sub>K</sub> TÂM THẦN

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 420/BVBVSKTT-KHTH  
V/v hướng dẫn chủ đề truyền thông  
Ngày Sức khỏe tâm thần thế giới 10-10

Cám Phả, ngày 03 tháng 10 năm 2024

Kính gửi: Các Trung tâm Y tế trên địa bàn tỉnh.

Căn cứ Kế hoạch số 1997/TTKSBT-TTGDSK ngày 30/9/2024 của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Quảng Ninh, Bệnh viện Bảo vệ sức khỏe tâm thần kính gửi nội dung chủ đề truyền thông Ngày sức khỏe tâm thần thế giới 10/10, cụ thể như sau:

Ngày Sức khỏe Tâm thần thế giới (World Mental Health Day) năm nay diễn ra vào thứ 5, ngày 10/10/2024; chủ đề chính thức được Liên đoàn Sức khỏe Tâm thần thế giới đặt ra là: **“Đã đến lúc ưu tiên sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc”** (*It is Time to Prioritize Mental Health in the Workplace*).

Các nội dung truyền thông: có chi tiết tại phụ lục đính kèm.

Bệnh viện trân trọng kính gửi đề các đơn vị tham khảo, vận dụng./.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- Ban Giám đốc;
- Lưu: VT, KHTH.

**GIÁM ĐỐC**

**Vũ Minh Hạnh**

## Phụ lục

(Kèm theo công văn số 420/BVBVSKTT-KHTH ngày 03/10/2024 của Bệnh viện)

### NGÀY SỨC KHỎE TÂM THẦN THẾ GIỚI 10/10/2024

***“Đã đến lúc ưu tiên sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc –  
It is Time to Prioritize Mental Health in the Workplace”***

Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới (World Mental Health Day) sẽ diễn ra vào thứ năm ngày 10 tháng 10 năm 2024. Năm nay, chủ đề chính thức được Liên đoàn Sức khỏe Tâm thần Thế giới đặt ra là: ***“Đã đến lúc ưu tiên sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc”***

Môi trường làm việc an toàn, lành mạnh có thể đóng vai trò là yếu tố bảo vệ sức khỏe tâm thần. Các điều kiện không lành mạnh bao gồm kỳ thị, phân biệt đối xử và tiếp xúc với các rủi ro như quấy rối và các điều kiện làm việc kém khác có thể gây ra những rủi ro đáng kể, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, chất lượng cuộc sống nói chung và năng suất làm việc. Cần có hành động khẩn cấp để đảm bảo công việc ngăn ngừa rủi ro đối với sức khỏe tâm thần và bảo vệ cũng như hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc. Bằng cách đầu tư vào các phương pháp tiếp cận và can thiệp dựa trên bằng chứng tại nơi làm việc để có thể đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội phát triển trong công việc và cuộc sống. Hãy hành động ngay hôm nay vì một tương lai khỏe mạnh hơn.

Hưởng ứng Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới, điều quan trọng là phải làm sáng tỏ một trong những vấn đề cấp bách nhất ảnh hưởng đến nơi làm việc, đó là ***“Hội chứng kiệt sức – Burn Out Syndrome”***.

Trong thế giới với nhịp độ cuộc sống nhanh như hiện nay, ngày càng có nhiều nhân viên bị căng thẳng mãn tính dẫn đến kiệt sức. Kiệt sức không xảy ra chỉ sau một đêm mà nó diễn ra dần dần. Nó không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tâm thần của cá nhân, mà còn gây ra hậu quả sâu rộng đến sự phát triển của mỗi cơ quan, tổ chức nếu không được phát hiện và xử lý kịp thời.

Phần lớn chúng ta đều trải qua căng thẳng và một số căng thẳng tại nơi làm việc là điều có thể dự đoán và mong đợi. Nhưng nếu không được kiểm soát, căng thẳng kéo dài và nghiêm trọng sẽ gây ra mối đe dọa cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta, và trong bối cảnh này, mức độ kiệt sức thấp là chỉ số báo hiệu của một môi trường làm việc lành mạnh. Những yếu tố tại nơi làm việc gây ra căng thẳng cho người lao động và có thể góp phần dẫn đến kiệt sức như “khối lượng công việc nhiều”, “thường xuyên làm thêm giờ không được trả lương ngoài giờ làm việc theo hợp đồng”, và “cảm thấy bị cô lập tại nơi làm việc”, “sợ bị sa thải, sợ mất việc”, “an ninh nơi làm việc không tốt”, “bị quấy rối tình dục, bị bắt nạt hoặc đe dọa bởi các đồng nghiệp khác tại nơi làm việc”,... Tuy vậy, phần lớn người lao động cho biết nơi làm việc của họ không có kế hoạch giúp đồng nghiệp phát hiện ra các dấu hiệu căng thẳng mãn tính và ngăn ngừa tình trạng kiệt sức ở nhân viên.

Tất nhiên, phải thừa nhận rằng kiệt sức không chỉ giới hạn ở nơi làm việc mà cả ở mọi khía cạnh của cuộc sống. Trong bối cảnh biến đổi khí hậu, thiên tai, dịch bệnh diễn biến phức tạp và cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt, mỗi cá nhân phải đối mặt với những thách thức riêng bên ngoài công việc được trả lương, chẳng hạn như nợ nần, sợ mất nhà hoặc mất kế sinh nhai, áp lực nuôi dạy con cái, sức khỏe kém và lo lắng về tương lai.

Vì vậy cần phải quan tâm đến sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc. Người sử dụng lao động có nghĩa vụ, trách nhiệm chăm sóc để bảo vệ cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần của nhân viên. Họ cần trang bị cho bản thân và đồng nghiệp những phương pháp làm việc khuyến khích sức khỏe tâm thần tích cực tại nơi làm việc. Từ người sử dụng lao động, giám đốc đến quản lý, nhân viên, chúng ta phải đoàn kết trong việc giáo dục bản thân và lẫn nhau để nhận ra các dấu hiệu của sức khỏe tâm thần kém và cần phải cải thiện môi trường làm việc, có sự hỗ trợ lẫn nhau để có thể tạo ra những nơi làm việc lành mạnh, có văn hóa và kiên cường hơn, nơi sức khỏe tâm thần là ưu tiên hàng đầu cho tất cả mọi người.

Bằng cách giải quyết tình trạng kiệt sức (burn out) tại nơi làm việc, chúng ta có thể tạo ra một lực lượng lao động năng suất, gắn kết và viên mãn hơn. Một nơi làm việc khỏe mạnh về mặt tinh thần là một nơi làm việc thịnh vượng. Hãy cùng nhau nỗ lực chống lại tình trạng sức khỏe tâm thần yếu kém và kiệt sức, đồng thời thúc đẩy môi trường làm việc, nơi mọi người đều có thể phát triển, cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

***\* Một số khuyến nghị đối với các nhà quản lý, người sử dụng lao động:***

- Xây dựng và triển khai chiến lược, chính sách hoặc kế hoạch về sức khỏe tâm thần của nhân viên để ngăn ngừa căng thẳng mãn tính và kiệt sức, cũng như để điều trị tình trạng này.

- Người quản lý nên được trang bị về kế hoạch sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc và hỗ trợ sức khỏe tâm thần của đồng nghiệp, đồng thời duy trì các ranh giới. Thúc đẩy giao tiếp cởi mở giữa nhân viên và ban quản lý, cân nhắc thành lập các nhóm hỗ trợ đồng đẳng của nhân viên.

- Thường xuyên thảo luận với nhân viên về khối lượng công việc và các thách thức. Đảm bảo khối lượng công việc hợp lý và có thể đạt được. Theo dõi khối lượng công việc và phân bổ lại nhiệm vụ khi cần thiết. Đặt ra các thời hạn thực tế và tránh giao quá nhiều công việc cho các cá nhân.

- Khuyến khích các cơ hội để nhân viên xem xét sức khỏe tâm thần của họ. Người quản lý cũng nên thúc đẩy sự cân bằng lành mạnh giữa công việc và cuộc sống, khuyến khích nhân viên nghỉ giải lao thường xuyên và đảm bảo những giờ nghỉ giải lao này được thực hiện, bao gồm đảm bảo nhân viên sử dụng hết quyền nghỉ phép hàng năm của mình.

Khi phải làm thêm giờ, người sử dụng lao động nên không khuyến khích làm thêm giờ quá mức và đặt ra kỳ vọng rõ ràng về những gì được yêu cầu.

- Các nhà lãnh đạo cấp cao nên thể hiện rõ cách họ duy trì sức khỏe của chính mình. Đây là một công cụ mạnh mẽ trong việc thúc đẩy sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc và có thể cho phép lực lượng lao động làm như vậy. Nên duy trì sự cân bằng lành mạnh giữa công việc và cuộc sống và không làm việc khi họ không khỏe.

- Cung cấp các buổi đào tạo, tập huấn để giúp nhân viên và người quản lý hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần tốt và cách duy trì sức khỏe, bao gồm cách trò chuyện, hỗ trợ và tầm quan trọng của việc làm gương về hành vi lành mạnh về mặt tinh thần tại nơi làm việc.

- Ghi nhận và đánh giá cao sự chăm chỉ và thành tích của nhân viên. Thực hiện hệ thống khen thưởng công bằng và minh bạch để ghi nhận hiệu suất tốt dựa trên thành tích nhưng ưu tiên sức khỏe tinh thần hơn là làm việc quá sức.

- Nuôi dưỡng văn hóa quan tâm và hợp tác, khuyến khích các hoạt động xây dựng nhóm và tương tác xã hội cho tất cả nhân viên, đồng thời cân nhắc đến những khác biệt của từng cá nhân. Tránh kỳ thị ngôn ngữ xung quanh sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần.

- Cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý, sức khỏe tâm thần.

- Có các chính sách và quy trình mạnh mẽ và được truyền đạt rõ ràng để giải quyết tình trạng bắt nạt và quấy rối tại nơi làm việc. Thúc đẩy chính sách không khoan nhượng đối với những hành vi như vậy.

- Thực hiện đánh giá thường xuyên các tác nhân gây căng thẳng và rủi ro kiệt sức tại nơi làm việc.

- Điều chỉnh các chính sách và thông lệ dựa trên phản hồi của nhân viên và điều kiện làm việc thay đổi. Bằng cách thực hiện các chiến lược này, người sử dụng lo động có thể tạo ra một môi trường làm việc lành mạnh hơn, giúp giảm nguy cơ kiệt sức và thúc đẩy sức khỏe của nhân viên./.

*Vũ Minh Hạnh,  
Giám đốc Bệnh viện Bảo vệ sức khỏe tâm thần Quảng Ninh.*

**\* Nguồn tham khảo thêm:**

<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2024>

<https://mentalhealth-uk.org/get-involved/mental-health-awareness-days/world-mental-health-day/>

<https://bvtttvl.gov.vn/ngay-suc-khoe-tam-than-the-gioi-10-10-2024-uu-tien-cho-suc-khoe-tam-than-tai-noi-lam-viec/>