Vilnius, 2022 m. balandžio 5 d.

**S. Savickienė: siekdami sumažinti nerimo padarinius, turime pasirūpinti darbuotojų emocine sveikata**

**Susidurdami su nerimu, mes išmokstame jį kontroliuoti ir prislopinti. Nors ne visus baimę ar stresą iššaukiančius veiksnius galime pakeisti, neigiamas jausmus naudinga mokėti suvaldyti. Kaip galime ugdyti savo emocinę sveikatą ir kaip prie darbuotojų psichologinės savijautos stiprinimo gali prisidėti darbdaviai, pasakoja psichologė-psichoterapeutė Svetlana Misevičienė ir „Lidl Lietuva“ personalo vadovė ir valdybos narė Sandra Savickienė.**

Psichologinė sveikata – tai mokėjimas atpažinti įvairias emocijas ir žinoti, kaip tikslingai jas galima suvaldyti. Įtaką mūsų jausmams daro aplinkos veiksniai, todėl negalime būti tikri, kada mus aplankys viena ar kita emocija, pasakoja S. Misevičienė. Turime išmokti kontroliuoti net tuos emocinius pojūčius, kurie nėra laukiami.

„Nesirūpindami savo vidiniais ištekliais ir emocine būkle rizikuojame išsekinti savo kūną bei patirti nerimo spektro sutrikimus, stiprias panikos atakas ar net susirgti depresija. Beveik visada šias būsenas lydi ir psichosomatiniai sunkumai, pavyzdžiui, migrena, nemiga, virškinimo ir kvėpavimo sistemų sutrikimai, širdies ir kraujagyslių ligos, kartu didėja ir priklausomybių rizika“, – sako psichologė-psichoterapeutė.

**Darbdavių investicijos – darbuotojų emocinės būklės gerinimui**

Norėdamos užkirsti kelią nemalonioms savo darbuotojų emocijoms bei jų patiriamam nerimui, įmonės siekia užtikrinti darbo ir komandos narių asmeninio poilsio balansą bei rūpinasi jų psichologine sveikata, teigia Sandra Savickienė, „Lidl Lietuva“ personalo vadovė ir valdybos narė.

„Daug dėmesio skiriame darbuotojų fizinei ir emocinei gerovei. Todėl sėkmingai bandomąjį laikotarpį įveikusius komandos narius apdraudžiame papildomu privačiu sveikatos draudimu, kurį šiemet papildėme ir naujomis paslaugomis. Be dalinai kompensuojamų apsilankymų pas odontologą ar okulistą, darbuotojai gali nemokamai apsilankyti ir dešimtyje gydytojo psichoterapeuto ar psichologo-psichoterapeuto psichoterapijos seansų per metus“, – sako S. Savickienė.

Be to, praėjusių metų pabaigoje „Lidl Lietuva“ pristatė visiems darbuotojams ir jų šeimų nariams skirtą programą „Gali mumis pasikliauti!“. Paskambinus visą parą veikiančiu numeriu jie gali anonimiškai ir nemokamai pasikonsultuoti su asmenines, teisines ir finansines paslaugas teikiančiais konsultantais ir psichologais.

„Per programos vykdymo laikotarpį jau įvyko daugiau nei 470 individualių konsultacijų įmonės darbuotojams bei jų šeimų nariams. Dažniausiai darbuotojai norėjo gauti profesionalią psichologinę pagalbą, kiek mažiau – turint teisinių ar finansinių klausimų. Šios programos reikšmė yra itin svarbi, todėl džiaugiamės galėdami padėti savo darbuotojams geriau jaustis tiek darbo vietoje, tiek grįžus namo“, – sako S. Savickienė.

Prie emocinio darbuotojų saugumo prisideda ir finansinis komandos narių stabilumas. Remiantis „Rekvizitai.lt“ duomenimis, šių metų vasario mėnesį „Lidl Lietuva“ vidutinis atlyginimas prieš mokesčius siekė 2184,41 euro ir buvo didžiausias tarp maisto produktais prekiaujančių didžiųjų Lietuvos prekybos tinklų. Be to, atlyginimų didinimui įmonė iki 2022 finansinių metų pabaigos papildomai skirs 9 mln. eurų.

**Įtemptu metu nepasiduokite emocijoms**

Matydami bendrą susirūpinimą dėl karo Ukrainoje, „Lidl Lietuva“ darbuotojams neseniai surengė ir nuotolinę paskaitą su psichologe-psichoterapeute S. Misevičiene. Paskaitos „Kaip tvarkytis su nerimu“ metu darbuotojai mokėsi suprasti neigiamas emocijas ir jas suvaldyti.

Pasak psichologės-psichoterapeutės, asmeniniame gyvenime reguliariai patiriamos emocijos išties padaro mus stipresnius, tačiau neapibrėžtos ir sunkiai kontroliuojamos problemos gali stipriai sutrikdyti net ir pačius racionaliausius žmones. Šiuo metu, vykstant karui Ukrainoje, žmonės jaučiasi praradę fiziologinio saugumo pojūtį, todėl yra ypač pažeidžiami.

Visgi, S. Misevičienė teigia, kad yra dalykų, kurie net ir karo kontekste gali padėti jaustis stipriau, ramiau ir užtikrinčiau.

„Laikantis tikslaus dienos režimo, tuo pačiu metu keliantis ir einant miegoti, reguliariai valgant pilnavertį maistą, nepersidirbant bei skiriant laiko sau ir kokybiškam laisvalaikiui, streso mūsų gyvenimuose bus gerokai mažiau. Jeigu jausime pasitenkinimą savo gyvenimo kokybe, tuomet galėsime padėti ir kitiems. Tačiau nebandykite vienu metu išspręsti visų pasaulio problemų, mat tai tik dar labiau sužadins stresą“, – pabrėžia psichologė-psichoterapeutė.

Jaustis geriau padės ir atviras pokalbis. Pasak S. Misevičienės, savo šeimos nariams, draugams ar kolegoms papasakojus apie tai, kokiomis emocijomis šiuo metu gyvenate, iškart pajausite sumažėjusį nerimą ir dirglumą, ramiau reaguosite į netikėtai užklupusius kasdienius sunkumus.

„Nors ne visi žmonės yra linkę garsiai kalbėti apie savo vidinius išgyvenimus, emocinę būklę neretai išduoda elgesys. Vienu spragtelėjimu negalime išjungti savo jausmų ir emocijos daro įtaką mūsų veiklos rezultatams, todėl perpildyti baimių, mes nesugebame objektyviai mąstyti, kokybiškai dirbti bei funkcionuoti“, – sako S. Misevičienė.

„Lidl Lietuva“ šiuo metu dirba daugiau nei 2,5 tūkst. darbuotojų. Lietuvoje iš viso veikia 61 „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvė 24-uose šalies miestuose – Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose bei Rokiškyje.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)