



Vyhorený zamestnanec? Stres, či nadmerná záťaž? Áno, deje sa to aj v O2. A nebojíme sa o tom rozprávať.

Bratislava, 8.10.2021

Téma duševného zdravia nerezonuje v slovenskej spoločnosti dlho, jej naliehavosť však zdôrazňujú dôsledky pandémie, ktoré ovplyvňujú mnohé aspekty nášho života, duševné zdravie nevynímajúc. V spoločnosti O2 je záujem o fyzické a duševné zdravie zamestnancov a zamestnankýň neoddeliteľnou súčasťou firemného života, čo sa následne prejavuje v pohodovom a príjemnom prostredí na pracovisku, ktoré oceňujú aj samotní zamestnanci v každoročnom prieskume spokojnosti so zamestnávateľom. Projekty a partnerstvá, ktoré podporuje aj Féroová nadácia O2 len podčiarkujú skutočnosť, že jej na starostlivosti o mentálne zdravie úprimne záleží. O2 zároveň poskytuje svoju sieť na realizáciu zbierok či fungovanie podporných liniek v tejto oblasti.

Už viac ako tridsať rokov je 10. október Svetovým dňom duševného zdravia. Jeho cieľom je zvýšiť informovanosť a povedomie v otázkach duševného zdravia a mobilizovať úsilie na jeho ochranu. Tento deň poskytuje príležitosť hovoriť o aktivitách, ktoré prispievajú k podpore duševného zdravia a zároveň upozorniť na to, akým výzvam je nevyhnutné čeliť v otázkach jeho lepšej ochrany.

V O2 je téma starostlivosti o duševné zdravie a predchádzanie možným problémom súvisiacich s jeho nedostatočnou ochranou považovaná za veľmi dôležitú. „Záleží nám na tom, aby naši zamestnanci a zamestnankyne nachádzali duševnú rovnováhu a pohodu, nielen v práci, ale aj v súkromí. Snažíme sa, aby témy duševného zdravia, ako je vyhorenie či stres, neboli pre nich tabu, ale v súlade s našou firemnou kultúrou sme o nich spoločne a otvorene diskutovali a nachádzali spôsoby, ako predchádzať stresovým situáciám. Takými sú napríklad Nekonečná dovolenka, tzv. O2 Prázdniny alebo Stredozen - Streda bez pracovných stretnutí, ktorá pomáha predchádzať únave z množstva mítingov, poskytuje priestor na doriešenie si pracovných úloh individuálne a v neposlednom rade aj na nárast kreativity,“ hovorí riaditeľka ľudských zdrojov O2 Jana Sekerová. „Súčasná pandemická kríza stavia našich ľudí pred mnohé životné situácie, s ktorými sa doteraz nestretli nielen v práci, ale aj súkromnom živote ako rodičia či partneri. Preto sme zorganizovali aj niekoľko webinárov, o tom, ako zvládať stres z homeofisu aj popri deťoch a rodine, či k epidemiologickej situácii. Kolegovia tiež majú možnosť využiť konzultácie so psychológmi, či inými odborníkmi,“ dodáva Jana Sekerová.

Spoločnosť O2 je jedným z prvých signatárov Koalície firiem za duševné zdravie, vytvorenej pri Lige za duševné zdravie a združujúcej spoločensky zodpovedné firmy, ktoré sa zaujímajú o duševné zdravie a rozvoj svojich zamestnancov. Vďaka tomuto členstvu môže aj svojim zamestnancom sprostredkovať mnohé zaujímavé aktivity a prednášky.





Problematike duševného zdravia sa O2 venuje aj prostredníctvom Férovej nadácie O2

Práve Férová nadácia O2 ako prvá a bez váhania podporila projekt **stalosato.sk** neziskovej organizácie **IPčko**, ktorý bol spustený ešte vo februári 2020. Vznikol ako okamžitá reakcia na premiéru dokumentárneho filmu V síti, ktorý poukázal na naliehavosť problematiky sexuálneho zneužívania detí na internete. Vďaka podpore z Férovej nadácie O2 sa podarilo spustiť portál, na linkách pomoci sprostredkovať odborné a kvalifikované konzultácie deťom a mladým ľuďom a pomôcť im vyrovnáť sa s negatívnymi zážitkami a ich dôsledkami.

Koncom septembra tohto roku Férová Nadácia O2 spolu s O2 Business Services umožnili vznik prvej telefonickej linky na Slovensku, ktorá je zameraná na pomoc ľuďom s anorexiou, bulímiou či záchvatovým prejedaním, a ich blízkym. **Prostredníctvom linky Chuť žiť** sú k dispozícii skúsení psychológovia s praxou v oblasti porúch príjmu potravy, ktorí rozumejú budú pocitom, ktoré volajúci prežíva a poskytnú mu potrebnú podporu a nasmerovanie.

„Ako firma vnímame tému duševného zdravia mladých ľudí veľmi citlivo a už dlhodobo zdôrazňujeme dôležitosť zodpovedného využívania telekomunikačných technológií, či už v podobe podpory fyzických aktivít detí v O2 Športovej akadémii Mateja Tótha alebo motivácie nepoužívať mobilné telefóny za volantom, či zapojením kritického myslenia pri zdieľaní informácií na sociálnych sieťach, a to všetko pod platformou Dátuj zodpovedne. Zároveň sa nevyhýbame témam, ktoré boli v oblasti ochrany duševného zdravia opomínané alebo na okraji záujmu, preto sme považovali podporu linky Chuť žiť za úplne prirodzenú,“ hovorí Tereza Molnár, šéfkla komunikácie O2 a členka správnej rady Férovej nadácie O2. *„Uvedomujeme si, že pandémia ako krízová situácia spôsobila v našich životoch situácie, s ktorými sme sa doteraz nestretli. Je pravdepodobné, že následky informačného pretlaku a zároveň neistoty si so sebou ponesieme aj po jej skončení, mnohé z nich môžu zanechať negatívne následky na našom mentálnom zdraví. Vo firme či nadácii budeme situáciu v tejto oblasti pozorne sledovať a v prípade potreby budeme na ňu zodpovedne reagovať,“* dopĺňa Tereza Molnár.

NATÁLIA TOMEKOVÁ
Senior External Communication Specialist
natalia.tomekova@o2.sk

m +421 917 771 111

