ДЕРЖ ПРАЦІ
КОНСУЛЬТУЄМО
ІНФОРМУЄМО
КОНТРОЛЮЄМО

Центрально-Західне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці
Управління інспекційної діяльності у Житомирській області

Сектор з питань впровадження та реалізації
програм психосоціальної підтримки

«ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ, ПОЛІТИКИ ТА ПРОГРАМИ ЗАХОДІВ»

Нормативно-правове регулювання

ЗУ «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»(ст. 31-33) № 4223-IX від 15.01.2025 року – визначає засади психосоціальної підтримки на робочому місці.

Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці (НПАОП 0.00-4.12-05) затверджене наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15.

Додаток 4, п. 5.1 Тематичний план і програма розкривають тему 8: «Психосоціальна підтримка (далі – ПСП) та перша психологічна допомога (далі – ППД) на робочому місці».

Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, реалізація проєкту «Інвестування в людський капітал: психосоціальна підтримка на робочому місці, професійна стійкість».

Орієнтовний перелік заходів

ДЕРЖ ПРАЦІ
КОНСУЛЬТУЄМО
ІНФОРМУЄМО
КОНТРОЛЮЄМО

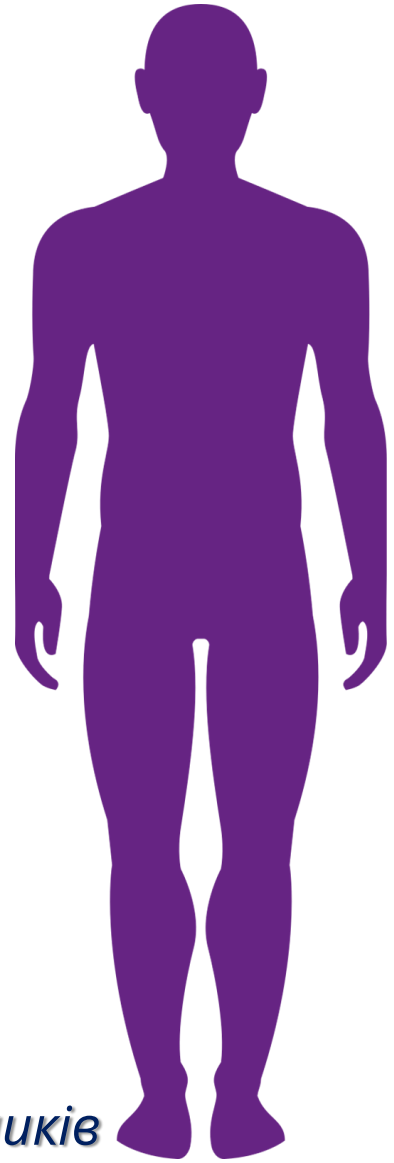
Запобігання:

- *депресії та професійному вигоранню*;
- інфекційним хворобам;
- шкідливим звичкам (вживання тютюну та алкоголю та ін.).

Необхідність скринінгу:

- артеріального тиску та ваги;
- контроль рівня холестерину, раннє виявлення інфарктів та інсультів;
- онкоскринінг та ін.

Планові медичні огляди та медичне страхування працівників



Управління стресом – перша психологічна допомога (ППД) та ін.

Режим роботи - *Work-life balance*

Ергономічність обладнання

Харчування

Тимбілдинг, корпоративне навчання та різні заходи (спортивні та культурні активності:
бонуси – знижки на абонемент в спортзал, квитки в театр і т.д).

www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua

Управління стресом

https://howareu.com/



Вступ

1. Як проявляється стрес

2. Як не слід боротися зі стресом

3. Як швидко опанувати стрес

3.1. Вправи, що знімають напругу в тілі
Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»
Вправа «Струси з себе стрес»
Вправа «Камінчик»
3.2. Вправи, що відволікають від тривожних думок
Вправа «Заземлення»
Вправа «Відчепитися з гачка»
Вправа «Книжка з малюнком»
3.3. Вправи для заспокоєння
Вправа «Цеглина»
Вправа «Амулет спокою»
Вправа «Прогулянка по колу»
Вправа «Метелик»
Вправа «Сокира»

ДЕРЖ ПРАЦІ
КОНСУЛЬТУЄМО
ІНФОРМУЄМО
КОНТРОЛЮЄМО





www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua

Переваги впровадження політики та програми заходів ПСП

Завдяки впровадженню політики та психосоціальної програми заходів на календарний рік, призначення координатора в організації (офіційна інформація та приклади зазначені за посиланням https://www.pratsia.in.ua/ilo/shablon-polityky.html; https://www.pratsia.in.ua/ilo/korotko-pro-vazhlyve-dlya-lideriv-pidpryyemstv-profspilok.html) соціально-відповідальне підприємство зможе посилити бренд роботодавця, особливо в період історичного максимуму дефіциту кадрів, а також брати участь в інших грантових програмах для підприємств (організацій).

Для кожного заходу визначте необхідні практичні інструменти та засоби для їх реалізації. *Психологічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані та впливають на показник продуктивності праці*. Спільні цілі та цінності об'єднують колектив. Ініціативна група працівників зможуть втілити завдання завдяки командній роботі та досягнення результату, а також завдяки відзнаки керівництва за виконану роботу. Ключові показники результативності на стадії оцінювання впровадженої програми ПСП увійдуть в основу моніторингу аналізу ключових показників ефективності праці.

Зразки впроваджених програм ПСП, які брали участь в онлайн-голосуванні 2026 року в номінації «Ефективні програми психосоціальної підтримки на роботі та її реалізація» на сторінці «Мистецтво безпеки праці» є можливість подивитись за посиланням (https://theartofsafety.dsp.gov.ua/active/effective-support).

Контакти

https://zt.dsp.gov.ua

email: khm@dsp.gov.ua

Юридична та фактична адреса:
вул. Шевченка, 18-А, м. Житомир, 10008

Телефон приймальні: (0412) 43-06-51
(у робочі дні)

Будемо раді співпраці!

ДЕРЖ ПРАЦІ
КОНСУЛЬТУЄМО
ІНФОРМУЄМО
КОНТРОЛЮЄМО

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ

Психологічне благополуччя — складова безпечного та здорового робочого середовища.

01 | ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ
Втома • напруження • дратівливість • труднощі з концентрацією

02 | РОБІТЬ ПЕРЕРВИ
Давайте собі час на відновлення.

03 | ПІДТРИМУЙТЕ КОМУНІКАЦІЮ
Не залишайтеся наодинці з труднощами.

04 | ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ
За потреби — до відповідного фахівця.

Турбота про психологічне благополуччя — частина культури безпеки праці.

www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua