

MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.

NJERËZIT

SHËNDETI MENDOR NË PUNË

Çfarë vënë të parën udhëzimet e OBSH-së të 2022, sa të rritur në moshë pune jetojnë me një çrregullim mendor, gjashtë vende ku veprohet, sa e fortë është prova, çfarë kërkon ligji gjerman, dhe një kartë për një ngarkesë.



12 mld.

ditë pune humbasin çdo vit nga depresioni dhe ankthi, me një kosto prej gati 1 trilion dollarësh për ekonominë botërore.

WHO & ILO, 2022

BRENDA

TEMA KRYESORE

Nga njeriu te puna

FAQE 03

ÇFARË THOTË KËRKIMI

Sa e fortë është prova

FAQE 06

MJETI I NUMRIT

Një ngarkesë, një masë

FAQE 08

NR. 75 · NJERËZIT

Në këtë numër

Shëndeti mendor në punë shpesh trajtohet si çështje e individit: një aplikacion, një kurs, një linjë telefonike. Udhëzimet e OBSH-së të 2022 nisin diku tjetër, te ngarkesa, kontrolli dhe mënyra si sillen njerëzit me njëri-tjetrin. Ky numër pyet çfarë do të thotë kjo për një menaxher.

Në 2022, OBSH vlerësoi se 15% e të rriturve në moshë pune kishin një çrregullim mendor në 2019, dhe se depresioni dhe ankthi kushtojnë rreth 12 miliardë ditë pune në vit. Udhëzimet e saj rekomandojnë ndryshimin e punës për të ulur rreziqet psikosociale dhe, për herë të parë, trajnimin e menaxherëve. Prova për trajnimin e menaxherëve është më e forta; për ndryshimin e punës është shumë e pasigurt, ndoshta sepse ndryshime të tilla studiohen me vështirësi. Ligji gjerman u kërkon tashmë punëdhënësve të vlerësojnë ngarkesën psikike. Numri përshkruan prova; nuk është këshillë mjekësore.

Stiven Janaqi REDAKTOR · STIVEN CATALYST

03 TEMA KRYESORE
Nga njeriu te puna

04 SHIFRAT
Tre në njëzet

05 MODELI
Ku veprohet

06 ÇFARË THOTË KËRKIMI
Sa e fortë është prova

07 SI MATET
Çfarë kërkon ligji gjerman

08 MJETI I NUMRIT
Një ngarkesë, një masë

09 BURIMET
Burimet dhe metoda

SI LEXOHEM KY NUMËR

Shifra

Çdo shifër ka burimin dhe vitin poshtë faqes së vet.

Leximi ynë

Ku flet redaksia dhe jo kërkimi, shkruhet qartë.

Praktika

Hapat dhe karta janë propozime për t'u provuar, jo rezultate kërkimi.

TEMA KRYESORE

Nga njeriu te puna

Më 28 shtator 2022, OBSH botoi udhëzimet e saj për shëndetin mendor në punë, bashkë me një përmbledhje politikash të shkruar me Organizatën Ndërkombëtare të Punës. Ato nisin nga kushtet e punës.

Rreziqet në punë që përmend OBSH

1. ngarkesa ose ritmi i tepruar, mungesa e stafit
2. kontroll i pakët mbi mënyrën e punës ose ngarkesën
3. dhuna, ngacmimi ose bullizmi
4. diskriminimi dhe përjashtimi
5. pasiguria e vendit të punës

Njoftimi i botimit tregoi çfarë kishin të re:

“Për herë të parë OBSH rekomandon trajnimin e menaxherëve, për t'u dhënë aftësinë të parandalojnë mjediset stresuese të punës dhe t'u përgjigjen punonjësve në vështirësi.”

LEXIMI YNË

Ngarkesa, kontrolli dhe sjellja vendosen në punë, shpesh nga menaxheri. Aty nis OBSH.

Burimet: World Health Organization, 2022; World Health Organization & International Labour Organization, 2022; World Health Organization, 2024

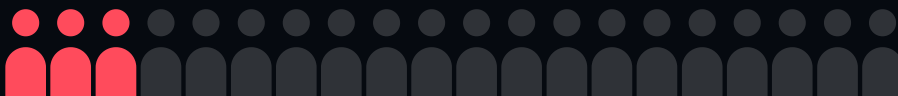
Lista shkurtor fletën informative të OBSH-së; përkthimet janë tonat. Burnout-i është Nr. 29, siguria psikologjike Nr. 4. Ky numër përshkruan udhëzime dhe prova; nuk është këshillë mjekësore.

SHIFRAT

Tre në njëzet

Raporti Botëror i OBSH-së për Shëndetin Mendor i 2022 vlerësoi se gati një miliard njerëz jetonin me një çrregullim mendor në 2019, dhe se afro 15% e popullsisë që punon në botë ka një të tillë në çdo kohë.

POPULLSIA QË PUNON NË BOTË, NGA 20


3 në 20

kanë një çrregullim mendor (≈ 15%)

17 në 20

të tjerët

≈ 12 mld.

ditë pune të humbura në vit nga depresioni dhe ankthi

≈ 1 tril. \$

kostoja vjetore për ekonominë botërore

35%

e vendeve raportuan programe kombëtare për promovimin e shëndetit mendor në punë

LEXIMI YNË

Në një ekip me njëzet vetë, tre njerëz që jetojnë me një çrregullim mendor janë pritshmëria mesatare, jo rast i rrallë.

Burimet: World Health Organization, 2022; World Health Organization & International Labour Organization, 2022

Vlerësime globale, jo numërime. Çrregullimi është diagnozë, jo stresi i një jave të rëndë. Ditët, kostoja dhe 35% janë siç i dhanë OBSH dhe ILO në 2022; fleta informative e OBSH-së e 2026 jep 16% për 2023.

MODELI

Ku veprohet

Udhëzimet rekomandojnë veprim në këto fusha. Ato shkojnë nga vetë puna, te njerëzit që e drejtojnë, deri te punonjësit që jetojnë me një gjendje të shëndetit mendor.

01	Ndërhryjet organizative	ulin rreziqet psikosociale si bullizmi ose kontrolli i ulët mbi punën
02	Trajnimi i menaxherëve	njohuri, qëndrime dhe aftësi; nuk synon t'i bëjë menaxherët terapistë
03	Trajnimi i punonjësve	njohuri dhe ndërgjegjësim për shëndetin mendor
04	Ndërhryjet individuale	mbështetje psikosociale ose aktivitet fizik, si një pjesë e një programi më të gjerë
05	Kthimi në punë	kujdes i lidhur me punën, si kthimi gradual, bashkë me kujdesin klinik
06	Gjetja e punës	punësim i mbështetur për njerëzit me gjendje të rënda

LEXIMI YNË

Ndihma për individin është në listë, por si një pjesë. Nuk e zëvendëson ndryshimin e punës që i rëndon të gjithë.

Burimet: World Health Organization, 2022; Aiysha Malik, José Luis Ayuso-Mateos, Gergő Baranyi, Corrado Barbui, Graham Thornicroft, Mark van Ommeren & Aemal Akhtar, World Psychiatry 22(2), 2023; World Health Organization, 2024

Reshtat shkurttojnë udhëzimet dhe Malik et al. (2023). Udhëzimet rekomandojnë edhe përshtatjet e arsyeshme, si orari fleksibël ose më shumë kohë për detyrat. Për depistimin e punonjësve, OBSH nuk dha rekomandim.

Më shumë te esesa

Leadership pa titull

ÇFARË THOTË KËRKIMI

Sa e fortë është prova

Me metodën GRADE, OBSH e vlerëson çdo rekomandim dy herë: sa e fortë është, dhe sa e sigurt është prova pas saj.

01	Trajnimi i menaxherëve	rekomandim i fortë, siguri mesatare
02	Ndërhyrjet organizative për të gjithë	"mund të merren në konsideratë": i kushtëzuar, siguri shumë e ulët
03	Trajnimi i punonjësve për shëndetin mendor	i kushtëzuar, siguri shumë e ulët
04	Trajnimi për leadershipin	pa rekomandim: pa efekt të qartë te shëndeti
05	Depistimi i punonjësve	pa rekomandim: s'është e qartë nëse dobitë i tejkalojnë dëmet

LEXIMI YNË

Prova e dobët për ndryshimin e punës nuk është provë se ai dështon. Ndryshime të tilla studiohen me vështirësi, dhe ligji nuk pret provat.

Burimet: World Health Organization, 2022; Aiysha Malik, José Luis Ayuso-Mateos, Gergő Baranyi, Corrado Barbuì, Graham Thornicroft, Mark van Ommeren & Aemal Akhtar, World Psychiatry 22(2), 2023

Siguri e ulët do të thotë se kërkime të tjera mund ta ndryshojnë vlerësimin. Malik et al. (2023) e lidhin provën e dobët me vështirësinë e vlerësimit të ndërhyrjeve komplekse. Notat janë siç janë shtypur te udhëzimet.

SI MATET

Çfarë kërkon ligji gjerman

Ligji gjerman për mbrojtjen në punë (Arbeitsschutzgesetz) e rendit ngarkesën psikike në punë ndër burimet e rrezikut për vlerësimin që bën punëdhënësi (§ 5(3) nr. 6). Të lexuara bashkë, katër hapa:

1

Vlerëso (§ 5)

cilat rreziqe vijnë me punën, sipas llojit të veprimtarisë; kur kushtet janë të njëjta, mjafton një vlerësim

2

Vepra te burimi (§ 4)

punën e projekto që të ruajë shëndetin fizik dhe psikik; masat individuale vijnë pas të tjerave

3

Kontrollo (§ 3)

nëse masat funksionojnë, dhe përshtati kur ndryshojnë kushtet

4

Dokumento (§ 6)

rezultatit e vlerësimit, masat dhe rezultatit e rishikimit të tyre

LEXIMI YNË

Ligji dhe OBSH tregojnë në të njëjtin drejtim: puna e para, njeriu pas. Një pyetësor nuk është ende vlerësim; masat dhe rishikimi i tyre janë pjesë e tij.

Burimi: Federal Republic of Germany, Bundesgesetzblatt I 1996 p. 1246, 2025

Përmbledhja jonë e §§ 3–6, jo këshillë ligjore. Ligji nuk përcakton metodë për vlerësimin. Ligjin në Shqipëri nuk e kontrolloam.

MJETI I NUMRIT

Një ngarkesë, një masë

Një kartë për çdo detyrë ose ekip. Pyet për punën, jo për shëndetin e dikujt: çfarë rëndon, nga vjen, çfarë ndryshon te burimi, dhe kur kontrollon. Five Whys ndihmon te rreshti i tretë.

01 Detyra ose ekipi ku, cili turn, sa njerëz

02 Ngarkesa ngarkesa ose ritmi, kontrolli, stafi, sjellja, pasiguria: cila, sa shpesh

03 Nga vjen pyet pse derisa të arrish të diçka në punë

04 Masa te burimi çfarë ndryshon te puna, para trajnimit ose ndihmës individuale

05 Kush dhe deri kur një përgjegjës, një datë; pyet ekipin çfarë do të ndryshonte

06 Kontrolllo dhe shëno a u ul ngarkesa; ku është shënuar

Burimet: World Health Organization, 2022; Federal Republic of Germany, Bundesgesetzblatt I 1996 p. 1246, 2025

Praktikë e propozuar nga redaksia, sipas rendit të OBSH-së dhe §§ 3–6 të Arbeitsschutzgesetz. Nuk është diagnozë dhe nuk zëvendëson as vlerësimin formal të rrezikut, as ndihmën mjekësore.

Hape mjetin: 5 Whys

stivencatalyst.com/sq/tools/five-whys/

BURIMET DHE METODA

Çdo shifër ka një burim.

Shifrat e këtij numri vijnë nga burimet më poshtë. Viti tregon sa e re është secila.

WHO guidelines on mental health at work

World Health Organization, 2022

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

WHO and ILO call for new measures to tackle mental health issues at work (news release, 28 September 2022)

World Health Organization & International Labour Organization, 2022

<https://www.who.int/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>

Mental health at work (fact sheet)

World Health Organization, 2024

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

World mental health report: Transforming mental health for all

World Health Organization, 2022

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Mental health at work: WHO guidelines

Aiysha Malik, José Luis Ayuso-Mateos, Gergő Baranyi, Corrado Barbui, Graham Thornicroft, Mark van Ommeren & Aemal Akhtar, World Psychiatry 22(2), 2023

<https://doi.org/10.1002/wps.21094>

Arbeitsschutzgesetz (Occupational Safety and Health Act), §§ 3–6, as last amended on 22 December 2025

Federal Republic of Germany, Bundesgesetzblatt I 1996 p. 1246, 2025

<https://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/>

METODA EDITORIALE

Çdo shifër u kontrollua për vitin, botuesin dhe çfarë mat saktësisht. Kur faqja e botuesit nuk hapej, shifra u kontrollua te përmbledhje të pavarura dhe shënohet me “përmes”. Interpretimi i redaksisë shënohet “Leximi ynë”. Shifrat që nuk u konfirmuan nuk janë në numër.



MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.

Çdo numër, një pyetje e menaxhimit, e kontrolluar me kërkimet më të mira.

TË GJITHË NUMRAT

stivencatalyst.com/sq/magazine/management-review.html