

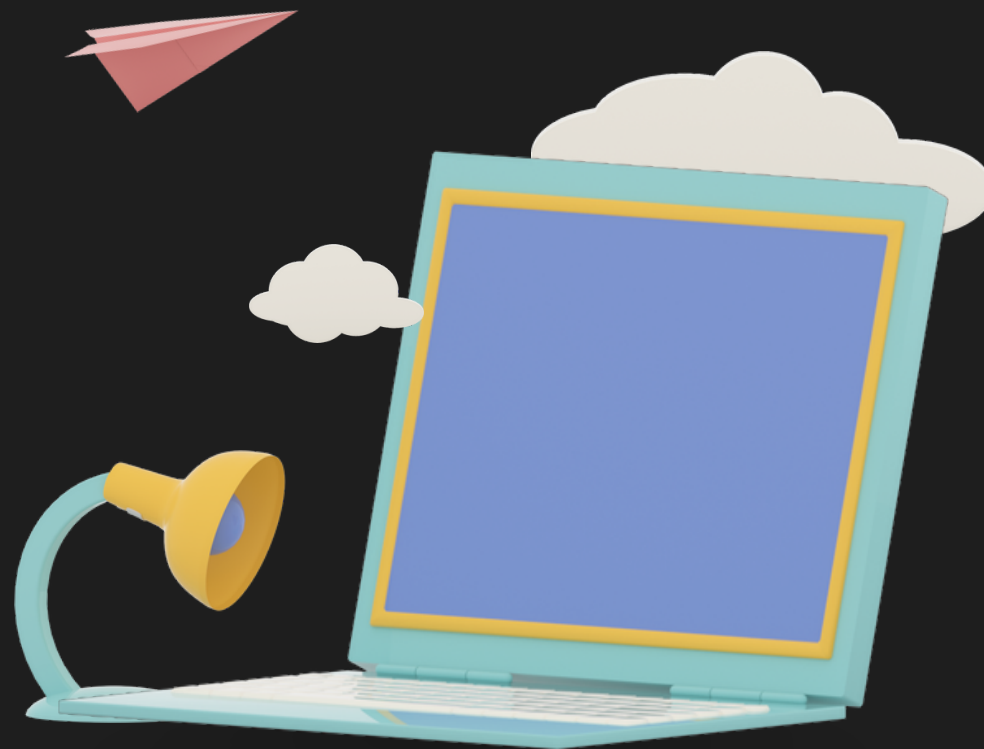
# NVO nama semināri

3.04.2024



# Psihiskā veselība un depresijas riski darbā

**Dr. Madara Pumpure**  
ārste-psihoterapeite



# Kas ir psihiskā veselība



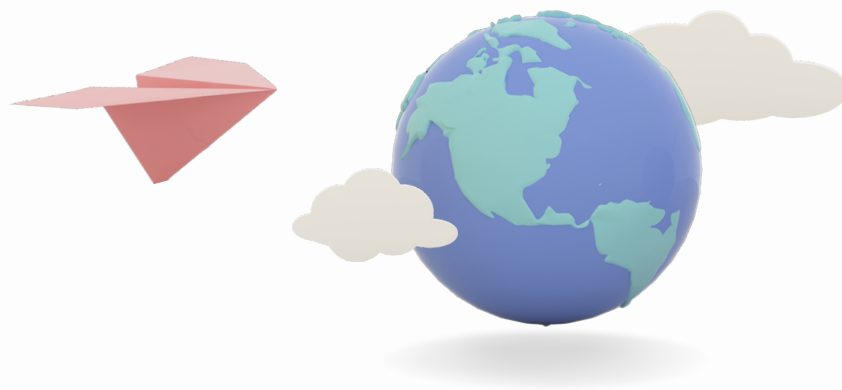
Fiziska veselība



Psihiskā veselība  
un emocionālā  
labsajūta

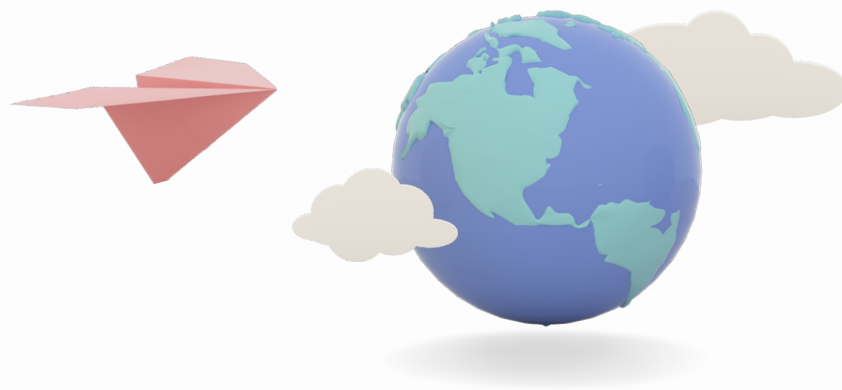


Sociāla labklājība



# Kādēļ svarīgi par to runāt?

Depresija un trauksme katru gadu ekonomikai rada zaudējumus miljardiem ASV dolāru vērtībā zaudētās produktivitātes dēļ. Ja tiek ieguldīts 1\$ mentālo slimību ārstēšanā, tiek atpelnīti 4\$, jo darbinieka produktivitāte pieaug



# Kādēļ svarīgi par to runāt?

**Eiropā depresijas un trauksmes izraisītā ekonomiskā ietekme ir līdzīga**, radot milzīgus zaudējumus produktivitātē. Investīcijas mentālās veselības uzlabošanā var dot nozīmīgu atdevi, uzlabojot darbinieku produktivitāti. Piemēram, katrs ieguldītais dolārs mentālo slimību ārstēšanā var atnest ievērojamu atdevi ekonomikai, palielinot darbinieku produktivitāti un samazinot zaudējumus.

# Psihiskā veselība

Darbs ir nepieciešams mentālai veselībai, bet **psihosociāli kaitīga vide var novest pie fiziskām un mentālām saslimšanām**, kā arī palielina atkarību risku

Pierādīts, ka piekļuve uz pierādījumiem balstītai ārstēšanai ir izdevīga depresijas un citu psihisku traucējumu gadījumā.

**Darbavietas, kas veicina un atbalsta psihisko veselību, visticamāk samazinās darbinieku prombūtni**, palielinās produktivitāti un gūs labumu no saistītajiem ekonomiskajiem ieguvumiem.



# Depresijas biežums

Dzīves laikā ar depresiju sastopas  
**katra 5. sievietē** un **katrs 10. vīrietis**.

Aptuveni katrs 20. nodarbinātais  
saskaras ar to.

# Depresija

Vai jūs zināt sava uzņēmuma darbiniekus, kuri visu laiku ir noguruši, sūdzas par sāpēm, viņiem ir grūtības pabeigt projektus vai koncentrēties uz savu darbu, vai ar viņiem biežāk notiek nelaimes gadījumi?

Šie ir darbinieki, kas iespējams cieš no depresijas.



# Depresijas **fiziskie** simptomi

kas var būt manāmi darbā

Miega traucējumi

Pārāk dziļš vai sekls miegs  
(mošanās naktī, nespēja iemigt)



Ēšanas izmaiņas

Samazināta / palielināta ēstgriba  
(svara zudums, pieaugums)



Fiziski simptomi, kas  
neuzlabojas

Simptomi, kas nereaģē uz ārstēšanu  
(hroniskas sāpes vai gremošanas traucējumi)



Nogurums

Energijas zudums, trūkums.



# Depresijas emocionālie simptomi

kas var būt manāmi darbā

Pastāvīgas skumjas

Nomāktība. Tukšuma izjūta.



Viegla aizkaitināmība

Bieži liecina par trauksmi, nemieru



Intereses zudums

Vairs nekas neinteresē un nesagādā prieku



Mazvērtības izjūta

Pastiprināta vainas, bezspēcības, bezpalīdzības, bezcerības un bezvērtības sajūta.

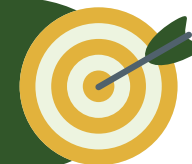


# Depresijas kognitīvie simptomi

kas var būt manāmi darbā

Koncentrēšanās  
grūtības

Grūti sakoncentrēties, fokusēties  
veicamajiem uzdevumiem



Atmiņas traucējumi

Grūti atcerēties jauno apgūto informāciju



Grūti pieņemt  
lēmumu

Lēmumu pieņemšana prasa pārlielas  
pūles



Domās par nāvi

Domās, kad gribas pazust no pasaules vai  
pat pašnāvības domas

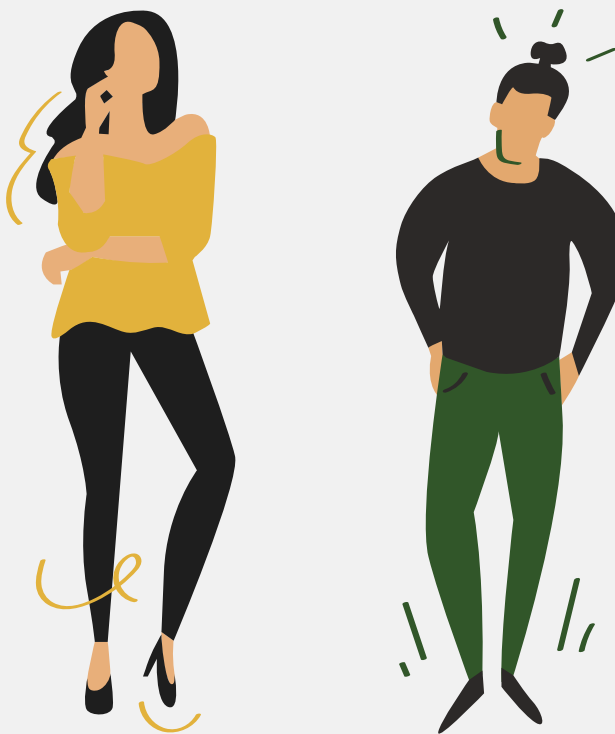


# Bieži vien darba vietā depresijas simptomus atpazīst kā

Samazinātu  
produktivitāti

Sadarbības  
trūkumu ar  
kolēģiem un ētikas  
pārkāpumi

Biežāki nelaimes  
gadījumi

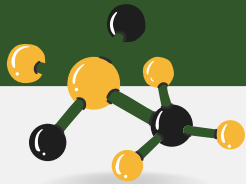


Biežas prombūtnes

Biežas sūdzības par  
nogurumu vai  
neizskaidrojamām  
sāpēm

Pastiprināta  
apreibinošo vielu  
lietošana

# Depresijas cēloņi



Izmaiņas  
neirotransmiteru  
līdzsvarā un ģenētiskie  
faktori



Pesimistiskas domāšanas  
ieradumi, zema pašvērtība,  
trauksmes traucējumi un  
pārlietu raizes, kontroles  
trūkuma sajūta



Šķiršanās, zaudējums,  
tuva cilvēka nāve,  
finansiālās problēmas,  
pārvākšanās, spriedze  
darbā.

# Depresijas veidi

## Depresijas epizode

Minētie simptomi, kas mazina funkcionēšanas spējas ikdienā.

## Distīmija

Cilvēks ir spējīgs labi funkcionēt, bet nejūtas emocionāli labi.

## Bipolāri traucējumi

Ietver depresijas un pacilātības epizodes, kas bieži atkārtojas.

# Trauksmes traucējumu simptomi

kas var būt manāmi darbā

Nekontrolējams  
satraukums

Nespēja nomierināties, raizēties,  
satraukties.



Grūtības atslābt

Tik liels nemiers, ka nav iespējas  
nosēdēt uz vietas



Bieža dusmošanās

Ātra aizkaitināmība (par katru sīkumu)



Katastrofiskas bailes

Bailes, ka varētu notikt kas šausmīgs



# **Kas darbā palielina mentālās veselības riskus**

Faktori, kas palielina distresu jeb emocionālo spriedzi



# Nesamērīgi augstas prasības un zems atalgojums

## Nesamērīgs darba apjoms

### Ilgas darba stundas

Arī motivēti un entuziastiski darbinieki ir pakļauti depresijas riskam, ja viņi strādā pārāk garas darba stundas



**Nelīdzsvarotība** starp darbinieka centieniem un darba atlīdzības apjomu

*Šis var izraisīt ne tikai depresiju, bet arī fizikas saslimšanas*

# Autonomijas ierobežošana

Ietekmes trūkums uz  
darba veikšanas procesu

**Zema kontrole par savu  
darbu** - visu nepieciešams  
saskaņot, nav brīvas  
izvēles



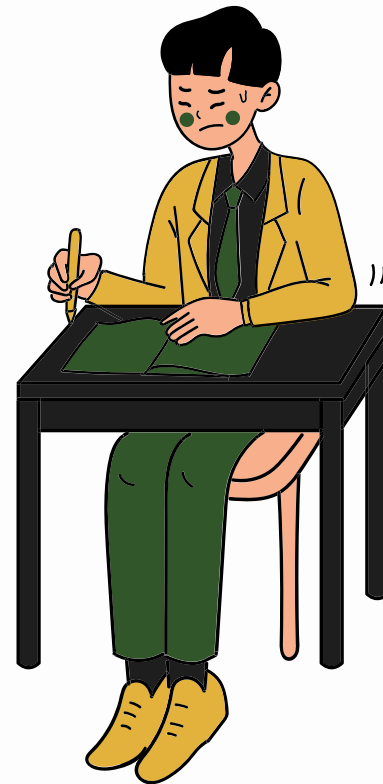
**Neelastīgs darba laiks**

Darbinieks nespēj uzlabot  
procesus uzņēmumā, jo  
viņa **ierosinājumos  
neieklausās**

# Nesakārtots darba menedžments

**Pretrunīgas prasības un lomas  
skaidrības trūkums. Neskaidri  
uzdevumi un mērķi.**

Neskaidra, haotiska vadība un  
ekspektācijas no viņiem



**Personas kompetencēm  
neatbilstoši pienākumi**

Darbiniekam pārāk lieli  
izaicinājumi vai arī ir to  
trūkums

**Neefektīva komunikācija, vadības  
vai kolēģu atbalsta trūkums**

Tas palielina biežu slimības lapas ņemšanu  
un paaugstina darba traumu risku

**Slikti pārvaldītas  
organizatoriskas izmaiņas**

# Attiecību spriedze

Pazemošana, iebiedēšana, mobings  
- palielina izdegšanas un depresijas  
risku ne tikai upurim, bet visai  
komandai

Ja mobings tiek normalizēts darba vietā, tad  
darbiniekiem katru dienu paaugstināts stresa  
līmenis. Tas noved pie: biežām slimībām,  
izdegšanas un zemas darba produktivitātes

Sociālā atbalsta trūkums no  
kolēģiem



Diskriminācija

Vadība nenovērtē darbiniekus

Vardarbība - emocionāla,  
fiziska, seksuāla

Lielākā daļa cilvēku uzskata, ka vardarbība ir fizisks  
uzbrukums. Tomēr vardarbība darba vietā ir  
daudz plašāka problēma.

# Galvenais, lai ir emocionāli atbalstoša (nevis naidīga) vide

Darba devēji var arī palīdzēt mazināt depresiju darba  
vietā, nodrošinot labu, veselīgu darba vidi

# Risināt mentālās veselības problēmas, ja tādas parādās

**Informēt darbiniekus par emocionālo atbalstu**, ko darba vietas piedāvā. Novērst depresijas, izdegšanas un pārmērīgas spriedzes riskus.



# Iesaistīt darbiniekus lēmumu pieņemšanā

tas rada **kontroles** un līdzdalības **sajūtu**



# Veselīgs darba laiks un autonomija

tā lai tiek ievērots **darba un privātās  
dzīves līdzsvars**





# Darbinieka interesēm un kompetencēm atbilstoši pienākumi

**atbalstīt darbinieku**, lai viņš attīstītu darbinieku stiprās puses, dot izglītības iespējas, interesējošus darba pienākumus.



# Kā plānot laiku, lai nav liels stress darbā?

Faktori, kas palielina distresu jeb emocionālo spriedzi

# Kāpēc ir svarīgi plānot laiku?

Mazina pārslodzi

Neuzkrājas liels darba apjoms

Paredzamība

skaidrība par dienas mērķiem, uzdevumiem

Līdzsvars

prioritāšu un robežu noteikšana

*Pētījumi rāda, ka cilvēki, kuri efektīvi plāno savu laiku, biežāk jūtas laimīgāki un mazāk stresēti.*

# Kā noteikt prioritātes?

## PRIORITY MATRIX

Date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

IMPORTANT & URGENT

**Svarīgi  
+  
steidzami**

IMPORTANT & NOT URGENT

**Svarīgi  
  
Var pagaidīt**

NOT IMPORTANT & URGENT

**Nav svarīgi  
+  
steidzami**

NOT IMPORTANT & NOT URGENT

**Var pagaidīt,  
kā arī nav  
svarīgi**

Prioritāšu noteikšana  
**palīdz izvairīties**  
**no** laika tērēšanas  
**nesvarīgām**  
**aktivitātēm** un  
koncentrēties uz tiem  
uzdevumiem, kas  
tiešām veicina  
personīgo un  
profesionālo  
izaugsmi.

# Kā strādāt produktīvi?



Sadali darba laiku 25 minūšu intervālos

Starp katru paredzi 5 minūšu pārtraukumu

Pēc katrām 2 stundām ieturi 15-30 minūšu  
pauzi

*Šī metode palīdz uzlabot koncentrēšanos  
un samazināt nogurumu, ļaujot efektīvāk  
sasniegt darba mērķus un samazināt  
stresa līmeni.*

# Kā plānot laiku efektīvi?



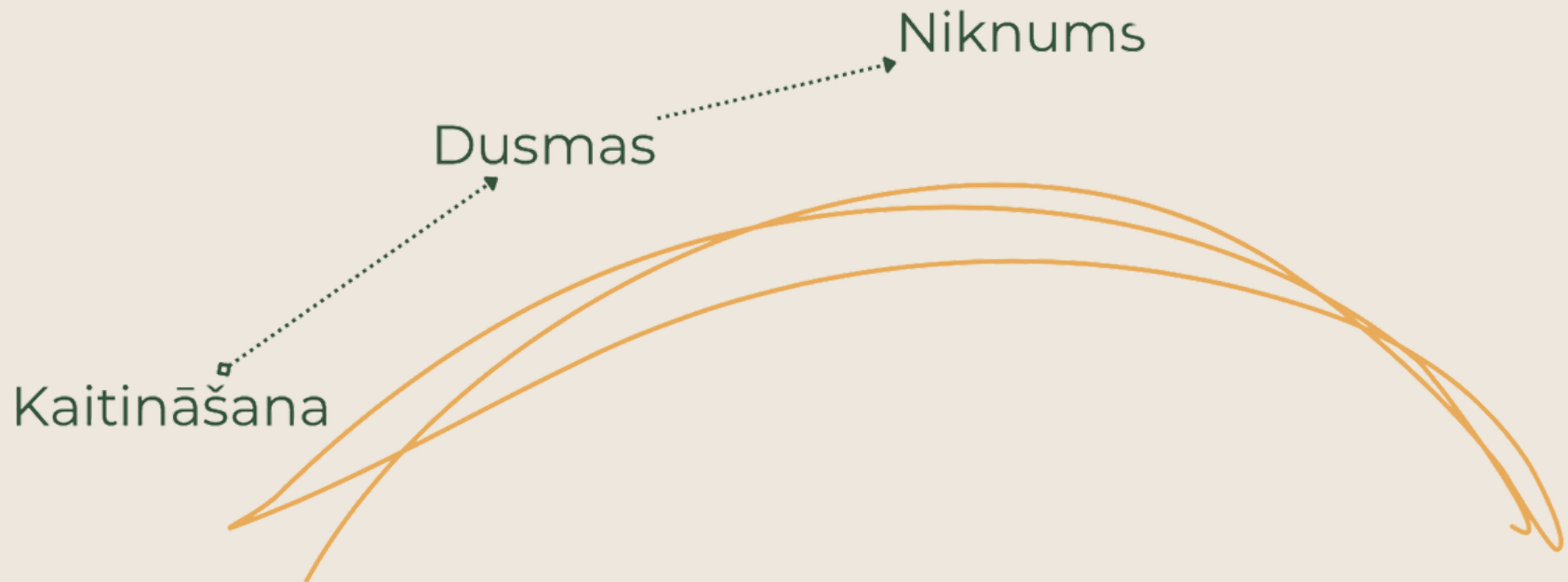
# **Kā risināt konfliktus, un veidot cieņpilnas sarunas, lai mazinātu izdeģšanu**

Kā risināt nesaprašanās un domstarpības darbā?

# Kā risināt konfliktus?

Pirmais solis

Atpazīt un sākt risināt tos agrīnā stadijā



MŪSU LOĢISKĀ DOMĀŠANA



# Kā risināt konfliktus?

Otrais solis

Atklāta un godīga (bet nepazemojoša) saruna

Otra pazemošana

Interese par otru un  
viņa situāciju

Otra vainošana

Interese par otru

Bļaušana

Robežu novilkšana

Nepieciešamības gadījumā izmantot mediāciju vai profesionāla konfliktu risinātāja palīdzību.  
Efektīva konfliktu pārvaldība var samazināt stresa līmeni un novērst izdegšanu.

# Kā komunicēt robežas?

Kā atlikt uzdevumu

Šobrīd neesmu pieejams(a). Sazināšos tiklīdz atbrīvošos.

Asā diskusijā

Lūdzu, nediskutēsim šo tēmu. Šobrīd tam nav piemērots brīdis. Vai "Es nejūtos ērti par šo runāt".

Kad ir pārslodze, bet kāds prasa palīdzību

Diemžēl es šajā jautājumā nespēju palīdzēt

Tabu tēma

Es nejūtos, ka vēlētos šobrīd šo pārrunāt

Pazemošana

Es nerunāšu ar tevi, ja turpināsi mani pazemot (vainot)

# Kā komunicēt robežas?

Pretējs viedoklis

Paldies, ka izsaki savu viedokli, bet neesmu gatavs mainīt savas domas šajā jautājumā

Pretējs viedoklis

Es šajā jautājumā atļaušos Tev nepiekrīst.

Kad kāds nemitīgi pārtrauc

Es nejūtos, ka man ir dota iespēja izteikt savu viedokli

Kad kāds nemitīgi pārrunā

Es jūtos apklusināts/a, kad Tu pārņem sarunu

Kad kāds runā tikai par sevi

Es saprotu, kā Tu jūties, bet tagad ir mana kārta pastāstīt, kā jūtos es

# Kā komunicēt robežas?

Pretējs viedoklis

Es neesmu gatavs/a par šo vairs diskutēt. Paņemsim pauzi, lai varam apkopot savas domas.

Aprunāšana

Es nejūtos komfortabli diskutēt par cilvēkiem aizmuguriski

Laika robeža

Man ir 10 minūtes sarunai

Nevaru runāt

Es šobrīd nevaru runāt. Piezvanīšu vēlāk.

Pazemojoši joki

Es nejūtos ērti brīžos, kad Tu joko par manas personības vājībām

# Kā komunicēt robežas?

Neapmaksātas  
virsstundas

Es nelūkojos savos e-pastos brīvdienās

Neapmaksātas  
virsstundas

Man šobrīd nav kapacitātes uzņemties  
neapmaksātus projektus /papildus darbus

Papildus darbi

Es saprotu Tavu situāciju, bet mums ir svarīgi atrast  
risinājumu, kurā man nav jāpārņem Tavas atbildības

Papildus darbi

Es novērtēju, ka Tu man uzticies, bet Tev nāktu par labu,  
ja Tu atrisinātu šo situāciju pats/pati

Papildus darbi

Es domāju, ka tas nav efektīvs risinājums uzņemties Tavas  
atbildības ikreiz, kad jūties satraukts/satraukta.

# Kā pamākt mieru ikdienā?

Vērtīgi ikdienas ieradumi iekšējā miera veicināšanai

# Pamata ieradumi

mierīgākai ikdienai

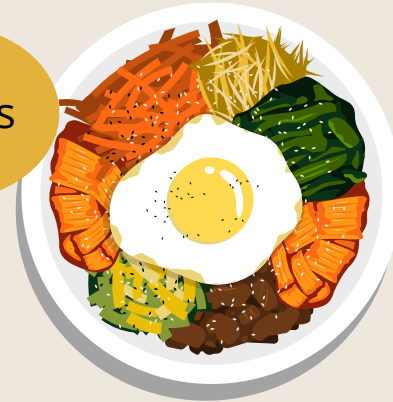


Fiziskās aktivitātes



Kvalitatīvs miegs

Sabalansēts uzturs



# Relaksācijas tehnikas

mierīgākai ikdienai

Elpošanas  
vingrinājumi



Joga



Meditācija



Progresīvā muskuļu  
relaksācija



Hobijs





**Ja man pašam neizdodas  
iegūt mieru ikdienā**

palīdzības iespējas

# Kur meklēt palīdzību

Krīzes centri

Noderēs pēkšņas krīzes pārvarēšanai

Psihologs

Noderēs emocionālā atbalsta gadījumos

Psihiatrs

Noderēs, ja nepieciešama medikamentozā terapija

Psihoterapeits

Noderēs, ja ir mērķis saprast dziļāku problēmas iemeslu un sistemātiski strādāt ar to ilgtermiņā.

# Paldies par uzmanību

[madara@sakartosevi.lv](mailto:madara@sakartosevi.lv)

[www.sakartosevi.lv](http://www.sakartosevi.lv)

[@sakartosevi](#)

# Izmantotie resursi

[HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC3519314/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3519314/)

[HTTPS://OSHA.EUROPA.EU/EN/THEMES/PSYCHOSOCIAL-RISKS-AND-STRESS](https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress)

[HTTPS://WWW.EUREKALERT.ORG/NEWS-RELEASES/708076](https://www.eurekalert.org/news-releases/708076)

[HTTPS://WWW.EHSTODAY.COM/ARCHIVE/ARTICLE/21910698/DEPRESSION-THE-UNSEEN-SAFETY-RISK](https://www.ehstoday.com/archive/article/21910698/depression-the-unseen-safety-risk)

[HTTPS://WWW.CCOHS.CA/OSHANSWERS/PSYCHOSOCIAL/MENTALHEALTH\\_RISK.HTML](https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth_risk.html)

[HTTPS://WWW.WHO.INT/TEAMS/MENTAL-HEALTH-AND-SUBSTANCE-USE/PROMOTION-  
PREVENTION/MENTAL-HEALTH-IN-THE-WORKPLACE](https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace)