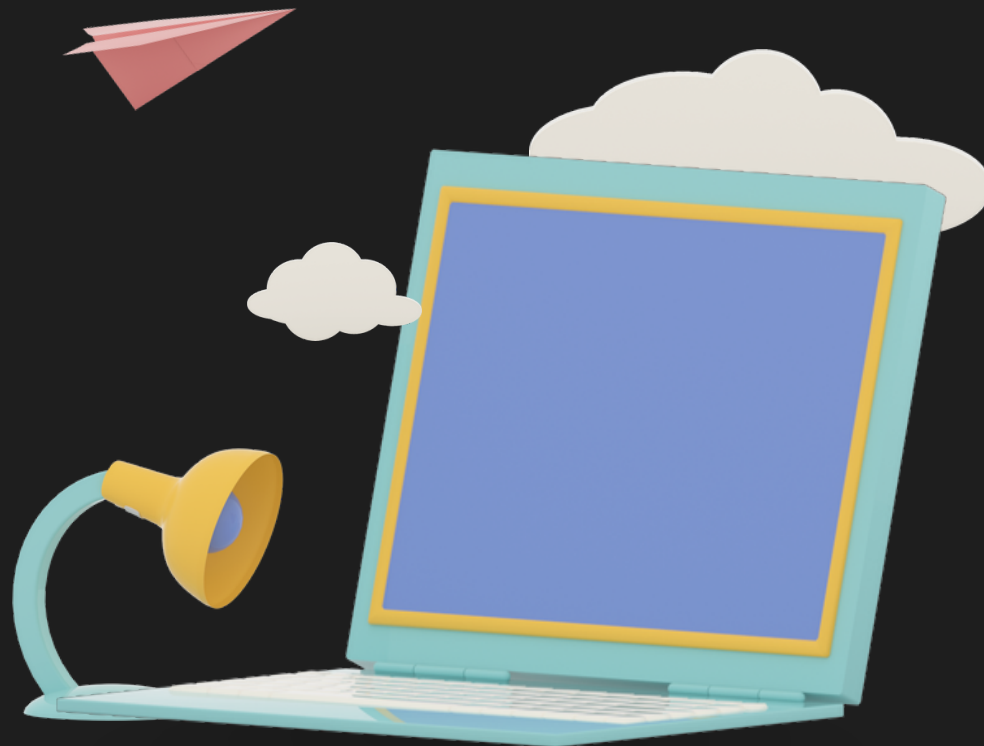


Izdegšanas risku mazināšana

Dr. Madara Pumpure
ārste-psihoterapeite



Kas ir psihiskā veselība



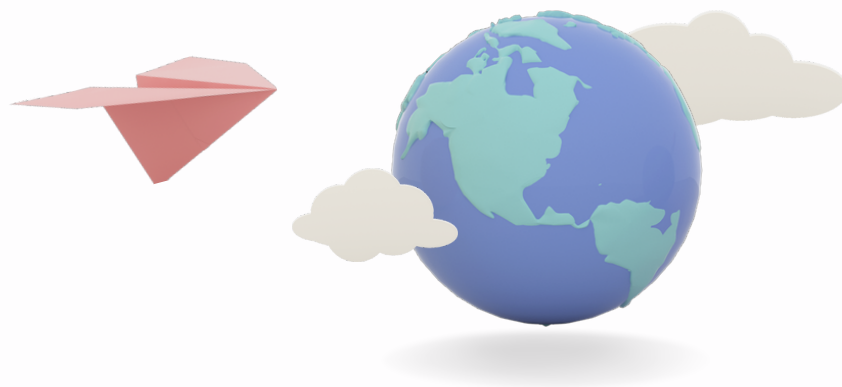
Fiziska veselība



Psihiskā veselība
un emocionālā
labsajūta

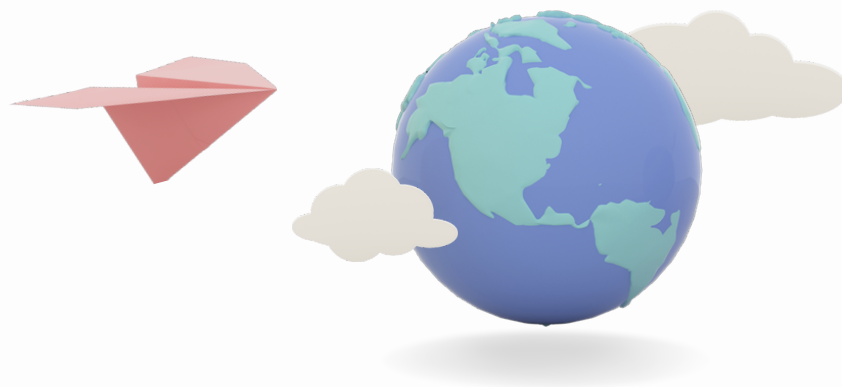


Sociāla labklājība



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. sieviete 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

Enerģijas 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

Stiprināta 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



Domas par nāvi

Domas, 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

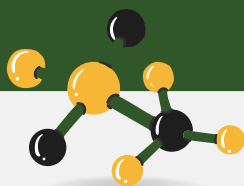


Biežas prombūtnes

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**

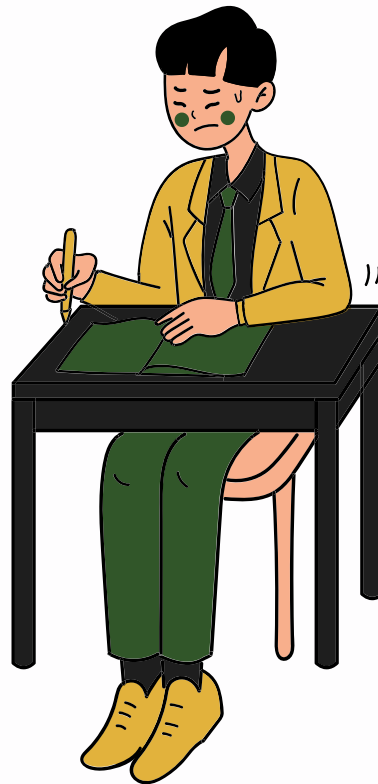
Nesakārtots darba menedžments

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

Neskaidra, haotiska vadība un
ekspektācijas no viņiem

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

Tas palielina biežu slimības lapas ņemšanu
un paaugstina darba traumu risku



**Personas kompetencēm
neatbilstoši pienākumi**

Darbiniekam pārāk lieli
izaicinājumi vai arī ir to
trūkums

**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 slimības lapām,
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?



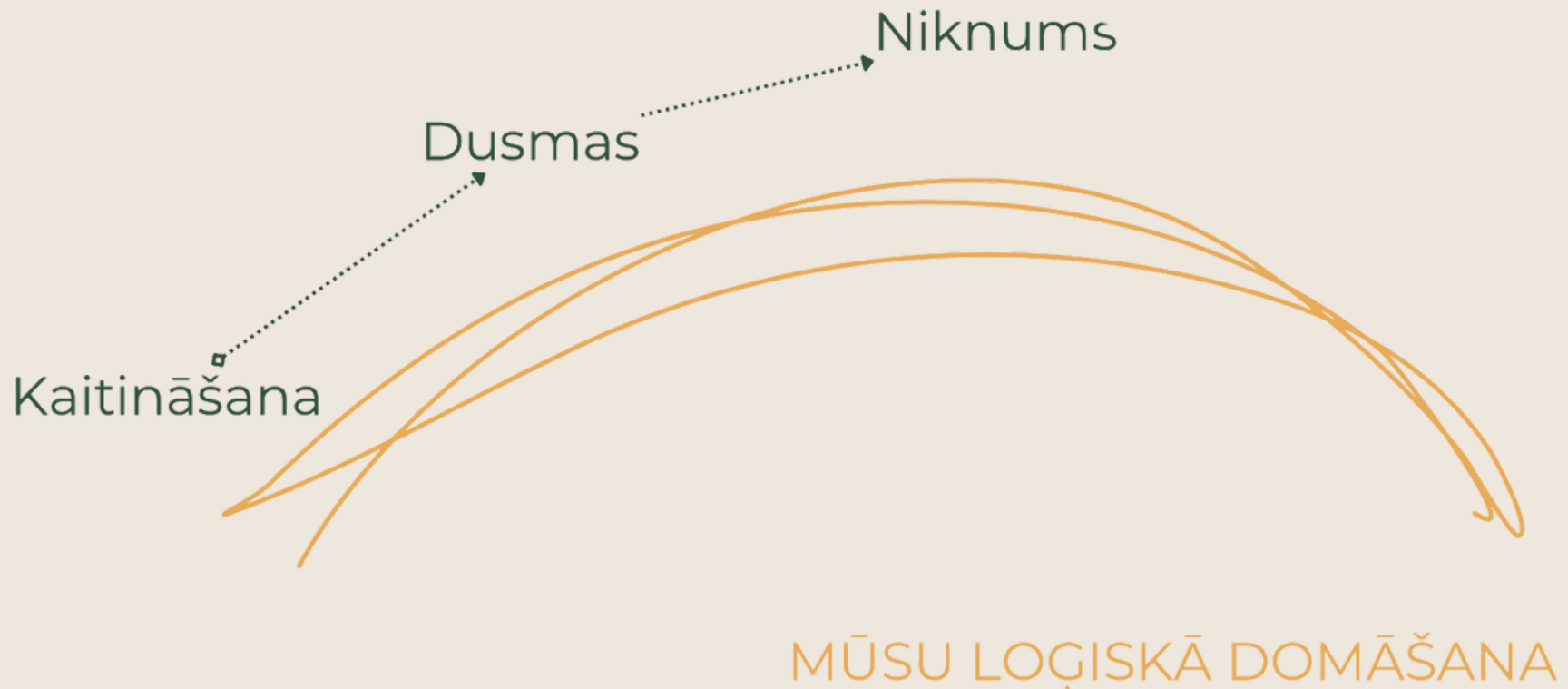
Kā risināt konfliktus, un veidot cieņpilnas sarunas, lai mazinātu izdegšanu

Kā risināt nesaprašanās un domstarpības darbā?

Kā risināt konfliktus?

Pirmais solis

Atpazīt un sākt risināt tos agrīnā stadijā



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

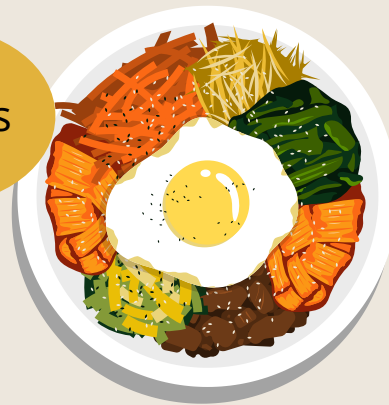


Fiziskās aktivitātes



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

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)