

HRONISKA NOGURUMA SINDROMS UN TĀ NOVĒRŠANAS IESPĒJAS DARBĀ

Dr.med., neirolōģe
Ināra Roja



Kontakts:
inara.roja@gmail.com

IEVADS

- ▶ Eiropas Savienībā pēdējo 10 gadu laikā 48 % iedzīvotāju hroniski cieš no psihosociāla riska darba vidē: hroniska noguruma sindroma (HNS; K.Westhues, 2015).
- ▶ Pasaulē katram divdesmitajam strādājošam ir **HNS** jeb Epšteina-Barra slimība.
- ▶ HNS pirmo reizi konstatēja ASV 1984.g.
- ▶ 3-6 mēnešus ilgs **fizisks un garīgs spēku izsīkums;**
- ▶ **galvassāpes/ sāpes ķermenī;**
- ▶ **miega traucējumi; enerģijas zudums;**
- ▶ **nespēja koncentrēties darbam;**
- ▶ **depresija vai trauksme; apātija;**
- ▶ **vēlme izolēties no sabiedrības;**
- ▶ **atmiņas traucējumi;**
- ▶ **pēkšņi sirds infarkti;**
- ▶ **pēkšņa nāve.**



I.Roja, 2016

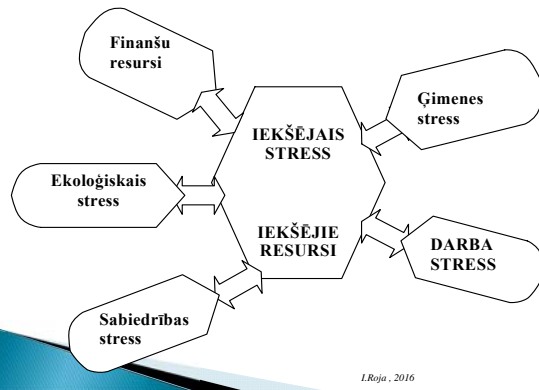
HNS Latvijā

- ▶ **53% Latvijas iedzīvotāju** uzskata: viņu darbs ir saistīts ar ļoti lielu, veselībai kaitīgu stresu, nogurumu: rādītāji ir augstākie Eiropā.
- ▶ **HNS iemesli: nesakārtota darba vide:** pārmērīga slodze; monotons darbs; virsstundu darbs; nakts darbs; konflikti.
- ▶ **Darbinieka pavisā attieksme pret veselību:** haotisks darba ritms, intensīva slodze bez atpūtas un atvaļinājuma;
- ▶ **kaitīgi ieradumi;**
- ▶ **Strādājošie ignorē** nogurumu, neprot relaksēties, neprot neitralizēt stresu.
- ▶ **Darba devēji ignorē** stresa menedžmentu.
- ▶ Neizglīto darbiniekus: **kā relaksēties darba laikā?**



I.Roja, 2016

VONGA DŽĪVES/ DARBA STRESA MODELIS



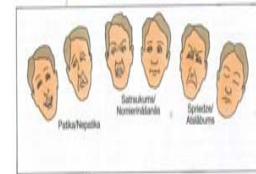
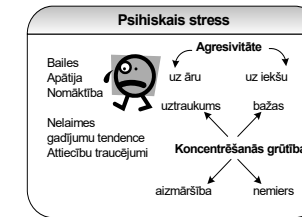
I.Roja, 2016

DARBINIEKA INDIVIDUĀLĀS PSIHOEMOCIONĀLĀS ĪPATNĪBAS/ REAĢĒŠANAS STEREOTIPS

- ▶ Nespēj/ neprot apvaldīt dusmas, nepatiku, skaudību.
- ▶ **Baīļu/ dusmu pārdzīvojums palielina sirdsdarbību un asinsspiedienu.**
- ▶ Zūd spēja koncentrēties; kļūst emocionāli un fiziski agresīvs/a.
- ▶ Ģīboņi, runas spēju zudums. *Mikromiega lēkmes darbā.*
- ▶ **Nav spējīgs/a paškritiski, objektīvi izvērtēt/ paredzēt situāciju un lemt: kā rīkoties.**



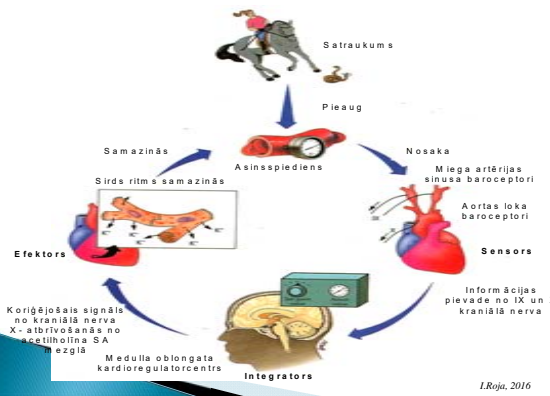
I.Roja, 2016



Valdošā agresija darba vidē.
Kāda tā ir? - Konstruktīva:
apvienota darbinieku enerģija, lai gūtu panākumus.
Destruktīva: iznīcina pašu cilvēku un tos, kuri ir līdzās...

I.Roja, 2016

FIZISKAIS STRESS



I.Roja, 2016

EMOCIONĀLĀ STRESA RĀDĪTĀJI

- ▶ **ANKETĒŠANA.** Katrs strādājošais var pats sev (*subjektīvi*) noteikt pašvērtējumu jeb iespējamo noguruma vai izsīkuma sindromu, atbildot **anketā** ar: "nekad", "vienreiz vai divreiz", "retī", "dažreiz", "bieži". "parasti", "vienmēr".
- ▶ Jūtos noguris/ depresīvs
- ▶ Jūtos lieliski/nekas mani neapturēs
- ▶ Esmu fiziski/emocionāli iztukšots/ nomocīts
- ▶ Esmu satraukts
- ▶ Jūtu riebumu pret cilvēkiem
- ▶ Jūtos vājš un bezpalīdzīgs
- ▶ Jūtos cinisks / nevaldu pār sevi
- ▶ Nav vēlmes strādāt. Nekas neiepriecina.
- ▶ **Darba psihologi/ eksperti izvērtē anketas.**

I.Roja, 2016

EMOCIONĀLĀ STRESA RĀDĪTĀJI

- ▶ **Trauksmes līmeņa izvērtēšanas anketas;** noguruma pakāpes, komunikācijas darba vidē testi.
- ▶ **Videomonitorēšana darba vidē:** kādi darbinieki izskatās? kā izpauž sevi stresa laikā?
- ▶ Iegūto rezultātu individuāla/ kolektīva apspriešana.
- ▶ **Pārrunas par stresa tolerēšanas iespējām.**
- ▶ **Iespējas veidot savstarpēji atbalstošu, analizējošu, radošu un veselīgu humora piepildītu darba vidi.**



I.Roja, 2016

EMOCIONĀLĀ STRESA RĀDĪTĀJI

Objektīvi rādītāji

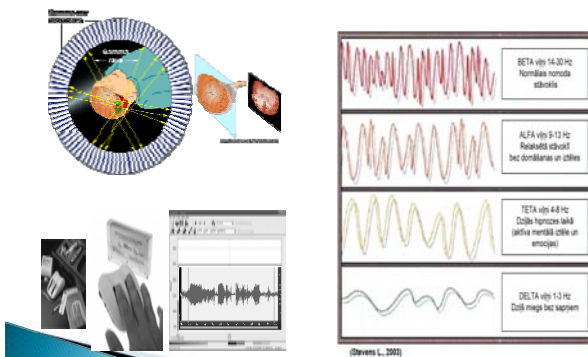
darbinieka stresa līmeņa un psihotraumu ietekmes izvērtēšanai:

- klīniskie izmeklējumi (asinsspiediens, EKG, mionometrija, EEG, Sāpju tests, neuroendokrīnās veselības rādītāji, onkomarķieri u.c.);
- Psihotraumu skala;
- nakts miega kvalitātes tests;
- depresijas, sociālās adaptācijas testi;
- atmiņas un koncentrēšanās spēju, uzmanības pārbaudes testi;



I.Roja, 2016

Stresa līmeņa monitorēšana



I.Roja, 2016

HNS PREVENCIJAS/ NOVĒRŠANAS IESPĒJAS

- Piemērs:** *virsstundu darbs un bieža kadru mainība* izraisa HNS strādājošiem (fiziski un emocionāli veselības traucējumi, darba kavējumi; negatīvi darba rādītāji; pasliktinās attiecības ar klientiem).
- Obligāti jānovērtē riski:**
 - meklējam un apzinām riskus;
 - lemjam, kurš ir lielākais ļaunums starp visiem apzinātajiem riskiem;
 - lemjam, ko darīt, lai novērstu šo ļaunumu.
 - jāpiesaista visi darbinieki risku novēršanā vai samazināšanā!!!



I.Roja, 2016

Vai darba devējam jā rūpējas par HNS novēršanu?

- Jā.** Tas ir noteikts ar LR Darba Likumu: darba devējam jānovērš veselības problēmas, kas ir atkarīgas no darba.
- Stress rada Jūsu darbiniekiem slimības.
- Rodas milzīgi izdevumi:
 - kadru mainība,
 - darba kavējumi slimību dēļ,
 - slikti darba rādītāji,
 - pasliktinās attiecības ar klientiem un tml.
- Ja no stresa un HNS cieš tikai viens cilvēks, arī tas rada problēmas citiem darba komandas locekļiem.
- Stresa samazināšana neprasa milzīgus naudas ieguldījumus!!!**



I.Roja, 2016

HNS NOVĒRŠANAS IESPĒJAS

- Stresa menedžments. Prevencija.
- Psihosociālas intervences *organizācijas līmenī*.
- Psihosociālas intervences *individuālā līmenī*.
- Grupu apmācības stresa tolerēšanā, veselīgas komunikācijas apgūšana.
- Informācija par Likumdošanas novitātēm HNS novēršanai darba vidē.
- Savu darbinieka tiesību pārzināšana. Jurista/eksperta konsultācijas. Izglītojošas lekcijas.
- Pieredzes apmaiņa **labas prakses darba vidēs**. Darba līgumā jāietver **psiholoģiskā kontrakta noteikumi, kādus praktizē ES valstīs (Somija, Zviedrija u. c.)**

I.Roja, 2016

HNS NOVĒRŠANAS IESPĒJAS

- Uzņēmuma/ organizācijas iekšējās komunikācijas uzlabošana.**
- Uzņēmums – kā viena ģimene.
- Kolektīva lēmumu pieņemšana/ rezultātu analīze.
- Mentoru programma:** palīdz apgūt komunikācijas prasmes.
- Pieredzes paneļi.** Jaunu ideju un hipotēžu apspriešana.
- Darbiniekus iesaista problēmu **risināšanā, veselības riska faktoru novēršanā:** darbinieks iesniedz priekšlikumus; visi kopā analizē un novērs riskus (piedalās arī darba juristi, arodbiedrības pārstāvji, arodveselības ārsti).



I.Roja, 2016

PAŠPALĪDZĪBA

- Acu, skausta un plecu, roku HNS palīdz noņemt vingrinājums:
- Ieņām 2 reizes virzām vienlaicīgi abu acu ābolus pa labi, tad ienām 2 reizes – pa kreisi ... (7 reizes).
- Samiedzam cieši jo cieši abas acis, tad – atslābinām... (7 reizes).
- Paceļam vienlaicīgi abas uzacis uz augšu, mazliet paturam, tad – atlaižam ... (10 reizes).
- Izkustinām plecus, rokas...
- Atvelkam mutes kaktiņus smaidā (10 reizes).



I.Roja, 2016

STRESA MENEDŽMENTS/ autogēnā treniņa (AT) nodarbība

- Darbinieks/e sēž krēslā.
- AT pamatā** - saspringto/nogurušo nervu un muskuļu relaksācija;
- AT laikā** galvas smadzenēs – tiek pārstrādāta negatīvā stresa pieredze; veidojas pozitīva pašsajūta.



I.Roja, 2016

- Relaksācija darba starplaikos **muzikālā krēslā.**

KAITĪGO IERADUMU ATMEŠANA/ RŪPES PAR SEVI



I.Roja, 2016

PSIHOSOCIĀLU RISKU PREVENCIJA/ NOVĒRŠANA

- ▶ Stresa menedžments.
- ▶ Psihosociālas intervences **organizācijas līmenī**.
- ▶ Psihosociālas intervences **individuālā līmenī**.
- ▶ Grupu apmācības stresa tolerēšanā, veselīgas komunikācijas apgūšana.
- ▶ Informācija par Likumdošanas novitātēm cīņā ar HNS darba vidē.
- ▶ Savu darbinieku tiesību pārzināšana.
- ▶ Jurista/eksperta konsultācijas. Izglītojošas lekcijas.
- ▶ Pieredzes apmaiņa **labas prakses darba vidēs**.

L.Roja, 2016

PALDIES PAR UZMANĪBU!

