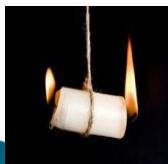
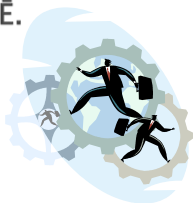


Latvijas Ergonomikas biedrība un Biznesa efektivitātes asociācija. Seminārs Rīgā 2014.g.2.oktobrī:
"Ergonomika un efektīva biznesa attīstība"

STRESS – RISKA FAKTORS BIZNESA VIDĒ. KO DARĪT?



Medicīnas zinātņu
doktores, neiroloģe
Ināra Roja



Kontakts:
inara.roja@gmail.com
Tālrunis: 29822588

IEVADS

- ▶ **Eiropas Savienībā** – vidēji 14% darbinieku cieš no hroniska, negatīva stresa biznesa vidē, 21% – no pārmērīga stresa biznesa vidē.
- ▶ Darba veicējiem attīstās *depresija un trauksme, izdegšanas, hroniska nogurumā sindroms*.
- ▶ **Problēmas, kas rada stresu:** daudz darba/laika limits; ierobežojoši darba līgumi; atalgojuma diferenciacija; karjeras traucējumi; tālākizglītības iespēju liegums; savstarpējas cieņas trūkums.
- ▶ Biznesa vidē valda konflikta situācijas starp dažāda vecuma darba veicējiem, mobings un bosings, intrigas, aprunāšana, ignorēšana, iebiedēšana.
- ▶ **NEGATĪVS STRESS – PSIHOSOCIĀLS RISKA FAKTORS BIZNESA VIDĒ. CIEŠ UZNĒMUMA, IESTĀDES, ORGANIZĀCIJAS DARBINIEKU VESELĪBA.**

I.Roja, 2014

PSIHISKAIS STRESS. FIZISKAIS STRESS.

- ▶ Ja **psihiskais stress, nogurums ilgst vairāk kā mēnesi**, darbinieks cieš no bailēm, nomāktības, depresijas, ir miega traucējumi, koncentrēšanās grūtības, vēlme izolēties no sabiedrības.
- ▶ Ja **fiziskais stress, nogurums ilgst vairāk kā mēnesi**, darbinieks sūdzas par sirdsdarbības traucējumiem, galvas un muskuļu sāpēm, ir asinsspiediena svārstības, var attīstīties onkoloģiskas saslimšanas u.c.
- ▶ Mēnešiem ilgš garīgo un fizisko spēku izsīkums, "izdegšana" (virsstundu darbs, nepiemēroti darba apstākļi, konfliktsituācijas, darbs bez atvaļinājumiem u.c.) veicina strādājošo darba nespēju.

I.Roja, 2014

OBJEKTĪVI UN RĀDĪTĀJI DARBA STRESA NOTEIKŠANAI/ STRESA MONITORĒŠANA

- ▶ Pašnovērtējuma anketas
- ▶ Stresa, depresijas un trauksmes testi
- ▶ Sociālās adaptācijas testi
- ▶ Atmiņas un koncentrēšanās spēju tests
- ▶ Nakts miega kvalitātes tests
- ▶ Uzmanības pārbaudes tests
- ▶ *Klīniskie izmeklējumi*:
 - asinsspiediens, sirds kardiogramma, galvas smadzeņu elektroencefalogramma u.c.
- **Videomonitorēšana**: kāds darbinieks izskatās? kā izpauž sevi stresa laikā? kā uzvedas kolēģi? darba vadītājs?

I.Roja, 2014

NEGATĪVA STRESA IEMESLI/ VEICINOŠI APSTĀKĻI=analīze

- Zema darba vides komunikatīvā kultūra.
- Nav pozitīvu tradīciju, paaudžu pēctecības.
- Zema darba devēja, darba ņēmēju emocionālā, cilvēciskā inteliģence.
- Rasu naid, tradīciju, kultūras, valodu naid.
- Kadru mainība. Vainīgā meklēšana, ja izdarīts kaut kas nepareizi.
- Darba vidē iztrūkst stresa menedžments, psiholoģiska terora prevencija.

I.Roja, 2014

KĀPĒC STRESS VALDA PĀR MUMS?

- ☺ Ja cilvēks jūt trauksmi – ir garīgs un fizisks sasprindzinājums. Piedzīvo neveiksmi kontaktos ar partneriem, klientiem, padotajiem.
- ☹ Cilvēkā izstrādājas negatīvi domāšanas un emocionālās reaģēšanas stereotipi: *esmu neveiksminieks; labākais jau ir aiz muguras; visi redz, zina, ka esmu zaudētājs*;
- ☺ *Stresa apstākļos mēs aizmirstam analizēt:* ☺ **Kas atšķir veiksminieku no neveiksminieka? Vai mēs atrodam laiku padotajiem un viņus iedvesmojam? ☺ Vai esam mācījušies no savām kļūdām? Kāds ir mans ceļš no krīzes menedžera līdz veiksmīgas darbības menedžerim?!**

I.Roja, 2014

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 psiholoģisku teroru darba vidē.
- ▶ Savu darbinieku tiesību pārzināšana.
- ▶ Jurista/eksperta konsultācijas. Izglītojošas lekcijas.

Pieredzes apmaiņa labas prakses darba vidēs.

I.Roja, 2014

PSIHOSOCIĀLU RISKU PREVENCIJA/ NOVĒRŠANA

- ▶ **Ja stress** izraisa slimības vai diskomfortu, invaliditāti darbiniekiem, **obligāti jānovērtē riski**:
- ▶ meklējam un apzinām stresa izraisītos iemeslus;
- ▶ **Jāpieņem izšķiroši soļi spriedzes novēršanā!!!**
- ▶ **Noteikti jāiesaista visi darbinieki risku novēršanā vai samazināšanā!!!**



I.Roja, 2014

Kas notiek stresa vidē?

- ▶ Pastāvīgas spriedzes apstākļos mūsos visu laiku "signalizē uzbudinājums":
- ▶ nevar izslēgties iekšējās trauksmes signāls.
- ▶ Organisms uz uztraukuma signālu reaģē sekojoši:
 - aizturam elpu,
 - saspringst plecu un apakšžokļa muskuļi, cieši saslēdzas zobi un dūres:
 - **mēs nespējam dziļi ieelpot un izelpot!!!**
 - Pieaug trauksme – sirdsdarbība un elpošana paātrinās.

I.Roja, 2014

PIRMĀ PALĪDZĪBA STRESA SITUĀCIJĀ

Tūlīt jāatgūst līdzsvars sevī :

- ☺ novēršam elpas aizturi,
- ☺ veicam saspringto muskuļu atslābināšanu/relaksāciju,
- ☺ izsaucam iekšēja miera sajūtu sevī.
- ▶ ieelpojam dziļi caur abām nāsīm, skaitot domās vai skaļi no "1" līdz „4”, tad – mazliet aizturam elpu un – izelpojam – caur muti, skaitot no "1" līdz „6”.
- ▶ Izelpas beigās skaļi sakām: „Ho! Brīvs/a!” (3 reizes).

Iedzeram glāzi ūdens, izpurinām rokas.

I.Roja, 2014

PAŠPALĪDZĪBA

♦ Pēkšņa stresa apstākļos –

vēlams nekavējoties pamest "stresa telpu" !!!

- ▶ atveram logu/ ieelpojam svaigu gaisu!
- ▶ vēzējam spēcīgi rokas!
- ▶ Acu, ķermeņa, emocionālo spriedzi palīdz noņemt vingrinājums:
 - lēnām 2 reizes virzām vienlaicīgi abu acu ābolus pa labi, tad lēnām 2 reizes – pa kreisi ... (7 reizes).

I.Roja, 2014

Ārstnieciskās hipnoterapijas (ĀH), Autogēnā treniņa (AT) nodarbība

- ▶ Darbinieks/e sēž krēslā ar seju pretim hipnoterapeitam/ AT vadītājam.
- ▶ ĀH/ AT pamatā – saspringto, stresa ietekmēto nervu un muskuļu relaksācija: *mīmikas, skausta, vēdera preses, muguras, iekšējo orgānu, asinsvadu relaksācija.*
- ▶ ĀH/ AT laikā galvas smadzenēs – tiek pārstrādāta negatīvā stresa pieredze, stereotipi.
- ▶ Attīstās/ saglabājas pozitīva pašsajūta.



I.Roja, 2014

■ **Uzdāviniet sev iespēju** – reizi nedēļā pilnīgi relaksēties: peldbaseins, ārstnieciska un relaksējoša masāža.

- ▶ Sausās saunas un mitrās tvaika pirtis: pozitīvi ietekmē nervu sistēmu, palīdz atbrīvoties no noguruma, labāk iemigt.
- ▶ Nūjošana, teniss, volejbols, dejas.
- ▶ Veselīgi hobiji.



■ **SECINĀJUMI:** psihosociālo risku monitorēšana un stresa menedžmenta apgūšana biznesa vidē ir nepieciešama un efektīva.

I.Roja,2014