

Dr. Artūrs Ancāns

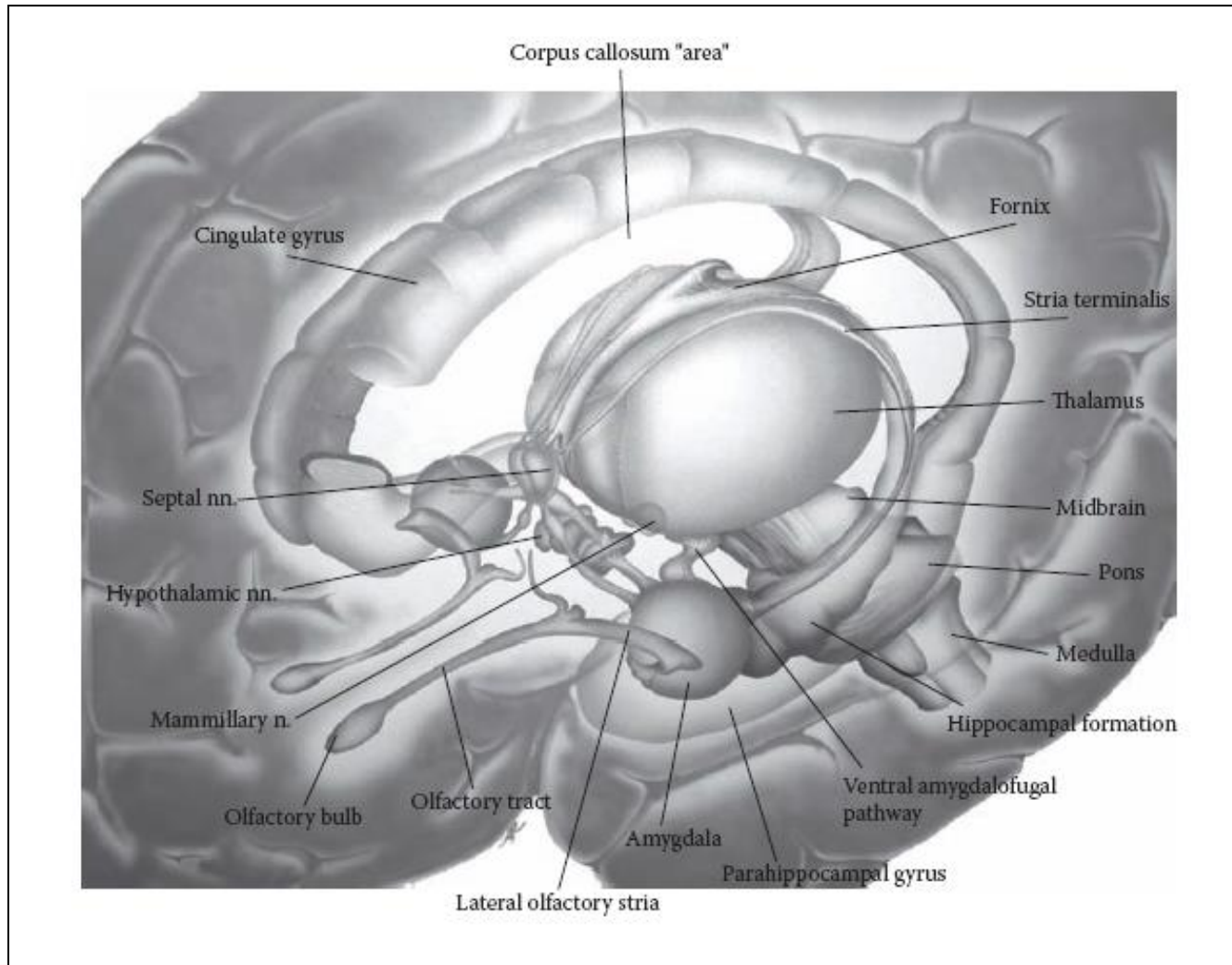
Emocionālās veselības trūkuma izpausmes darba vidē

10.12.2018., Rīga



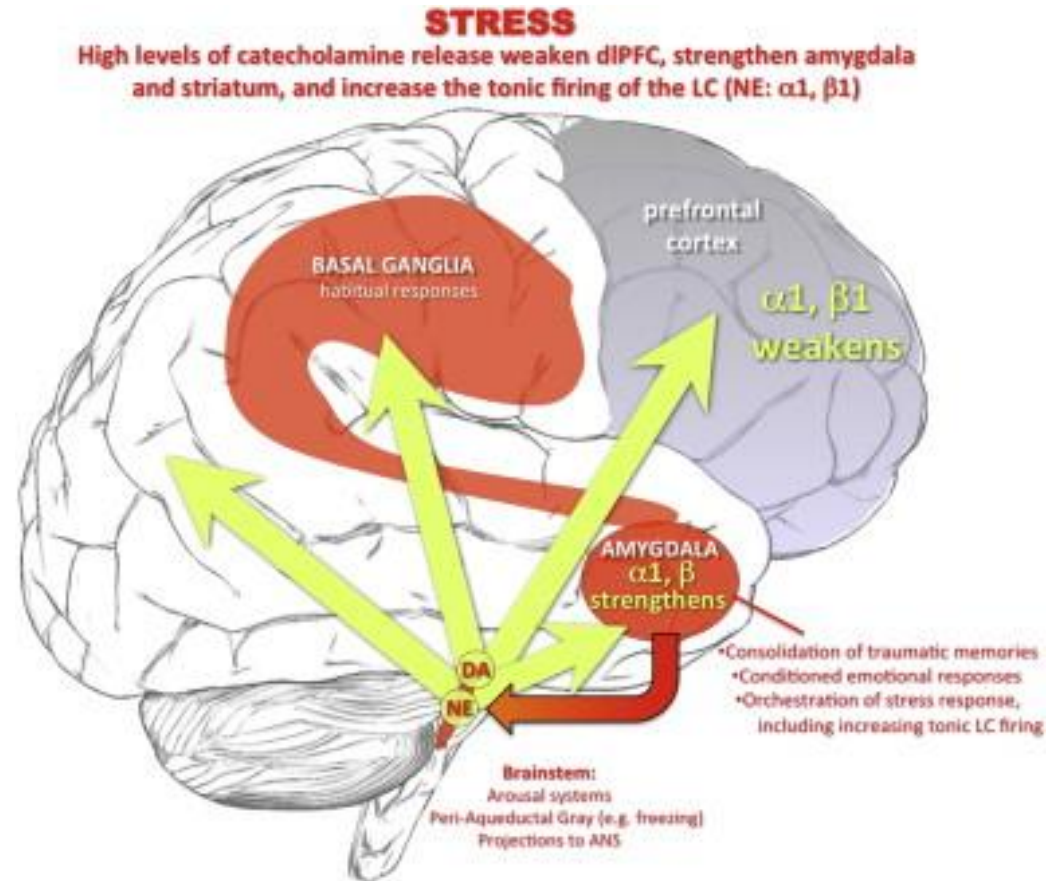
RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
PSIHOSOMATISKĀS MEDICĪNAS
UN PSIHOTERAPIJAS KLĪNIKA

Limbiskā sistēmas anatomisko struktūru ilustrācija



Hronisks stress un smadzenes

- Palielinās limbiskās sistēmas daļas, galvenokārt mandeļveida kodola (*amygdala*) aktivitāte
- Samazinās mediālās prefrontālās garozas spēja regulēt (slāpēt) limbiskās sistēmas impulsus



Y. Chow et al. Advances in Medical Sciences vol: 63 (1) pp: 192-198. 2018

Emociju apstrādes iespējas

■ Verbalizēt / rīkoties saskaņā ar tām konstruktīvā veidā

vai tās izpaužas

➤ Psiho-emocionālos traucējumos

➤ Somatiskā veidā

Psiho-emocionālo traucējumu izpausmes

- Trauksme, depresija
- Miega traucējumi
- Grūtības koncentrēt uzmanību
- Kompulsīvas uzvedības (kārtot, prokrastinēt)
- Atkarības (medikamenti, alkohols, cilvēki)
- Patoloģiski daudz neadekvātu jūtu:
Dusmas, aizvainojums, bailes, vainas, kauns,
bezcerība, bezpalīdzība u.c.
- Realitātes kropļojums

Emociju somatiskās izpausmes

■ Dažādi funkcionāli traucējumi

- Veģetatīvā distonija
- Somatoformie traucējumi
- Izdegšanas sindroms (Dānijā ap 13%)¹
- Psihogēnas sāpes (īpaši pie atraidījuma, zaudējuma un vientulības)

■ Psihosomatiskas saslimšanas

- Astma, kuņģa cūļa, reimatoīdais artrīts u.c.

Izdegšanas biežākās emocionālās pazīmes:

- Izsīkuma un pārguruma sajūta
- Slikts garastāvoklis
- Paaugstināts prasīgums pret sevi – sevis vainošana
- Pastiprināta kauna izjūta un vainas izjūta
- Parādās vēlēšanās vainot citus cilvēkus, pastiprināta to kritizēšana
- Aizvainojuma izjūta un nenovērtētības izjūta
- Vilšanās izjūta sevī un citos
- Apjukums, sajūta, ka nekam nav jēgas, ka viss veltīgs
- Nervozitāte, paaugstināta uzbudināmība un nepacietība
- Trauksmes, baiļu, izmisuma izjūta

Izdegšanas biežākās fiziskās pazīmes:

- Nogurums, nespēks
- Biežas nopūtas
- Grūti koncentrēties
- Biežas saaukstēšanās slimības
- Svara izmaiņas – tā pieaugums vai samazināšanās
- Miega traucējumi
- Ātra un sekla elpošana
- Funkcionāli psihosomatiski traucējumi iekšējo orgānu sistēmās

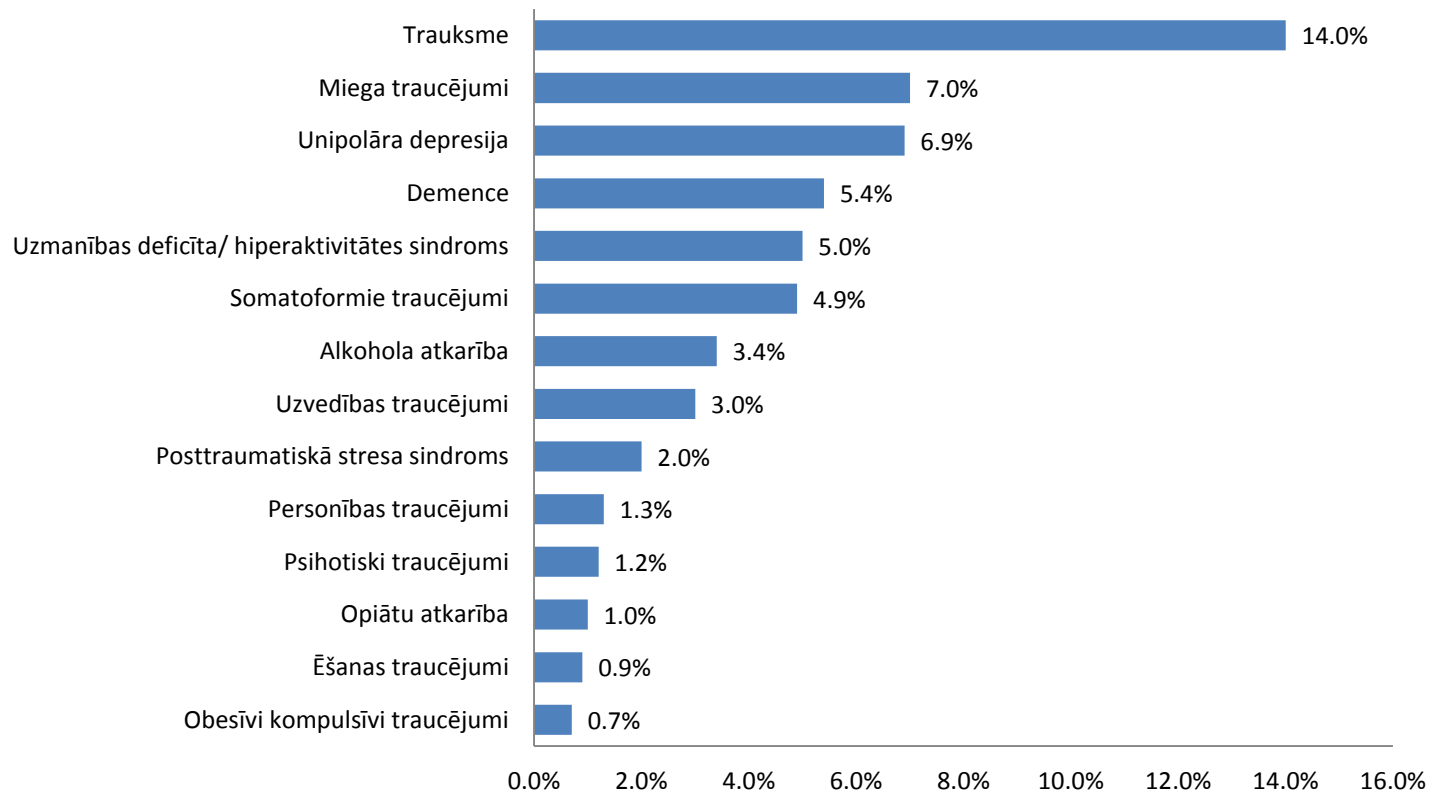
Izdegšanas biežākās uzvedības pazīmes:

- Negribas vairs strādāt, iet uz darbu
- Strādājot arvien vairāk un vairāk var padarīt arvien mazāk un mazāk
- Pieaug vēlēšanās sociāli izolēties
- Parādās aizdomīgums attiecībās ar pārējiem – liekas, ka aiz muguras kolēģi izsmej vai kritizē
- Pastiprināta nepieciešamība pēc alkohola un/vai nomierinošiem medikamentiem
- Tieksme taisīt relatīvi lielus un nevajadzīgus iepirkumus
- «Nelaiemes gadījumi»

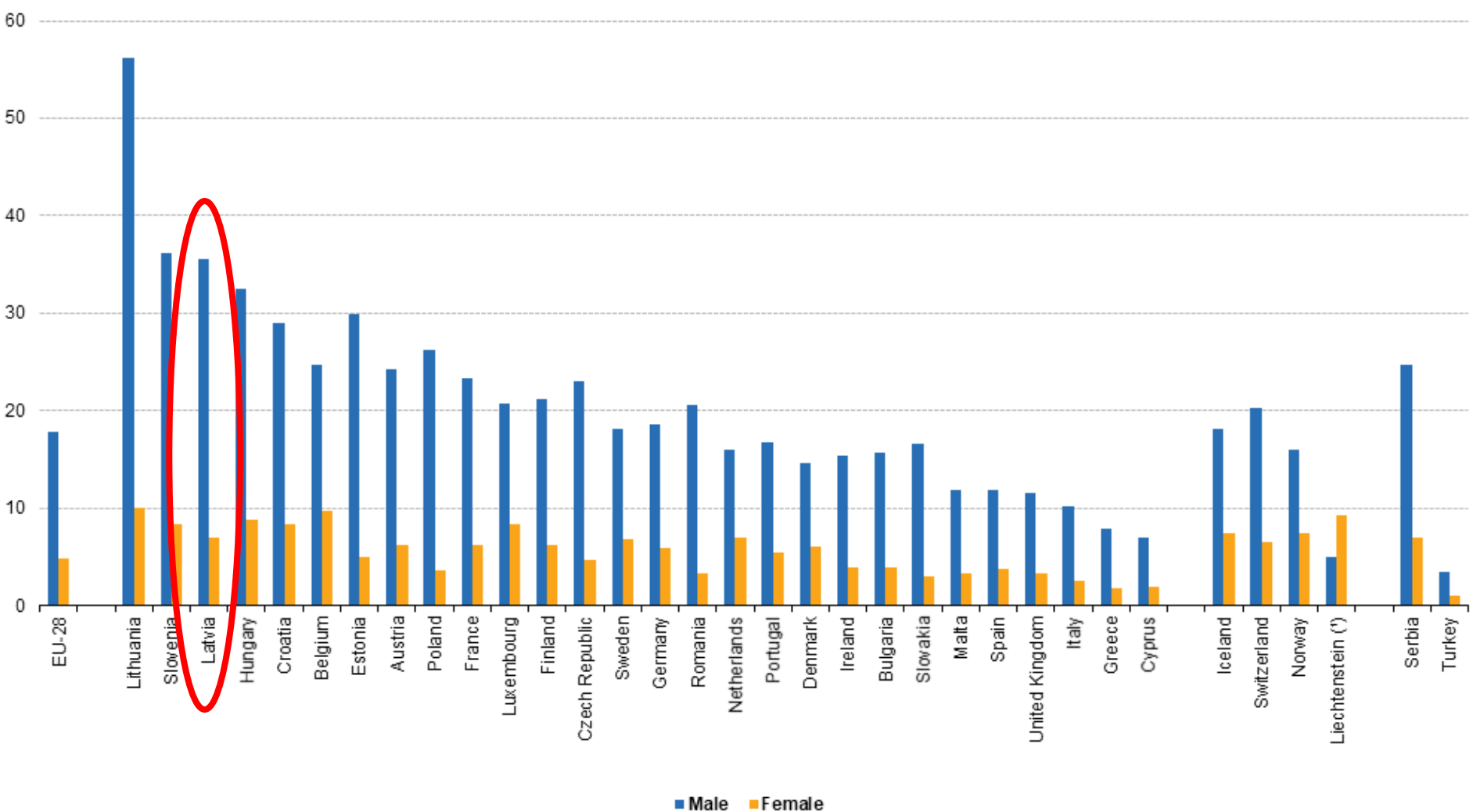
Stress un depresija pēc PVO prognozēm jau 2030.g. būs vadošais slimību izraisošais iemesls

38,2% (165 mil) no **EU** iedzīvotājiem cieš no psihiskiem traucējumiem (2011).

Salīdzinoši 27,4% - 2005.g.

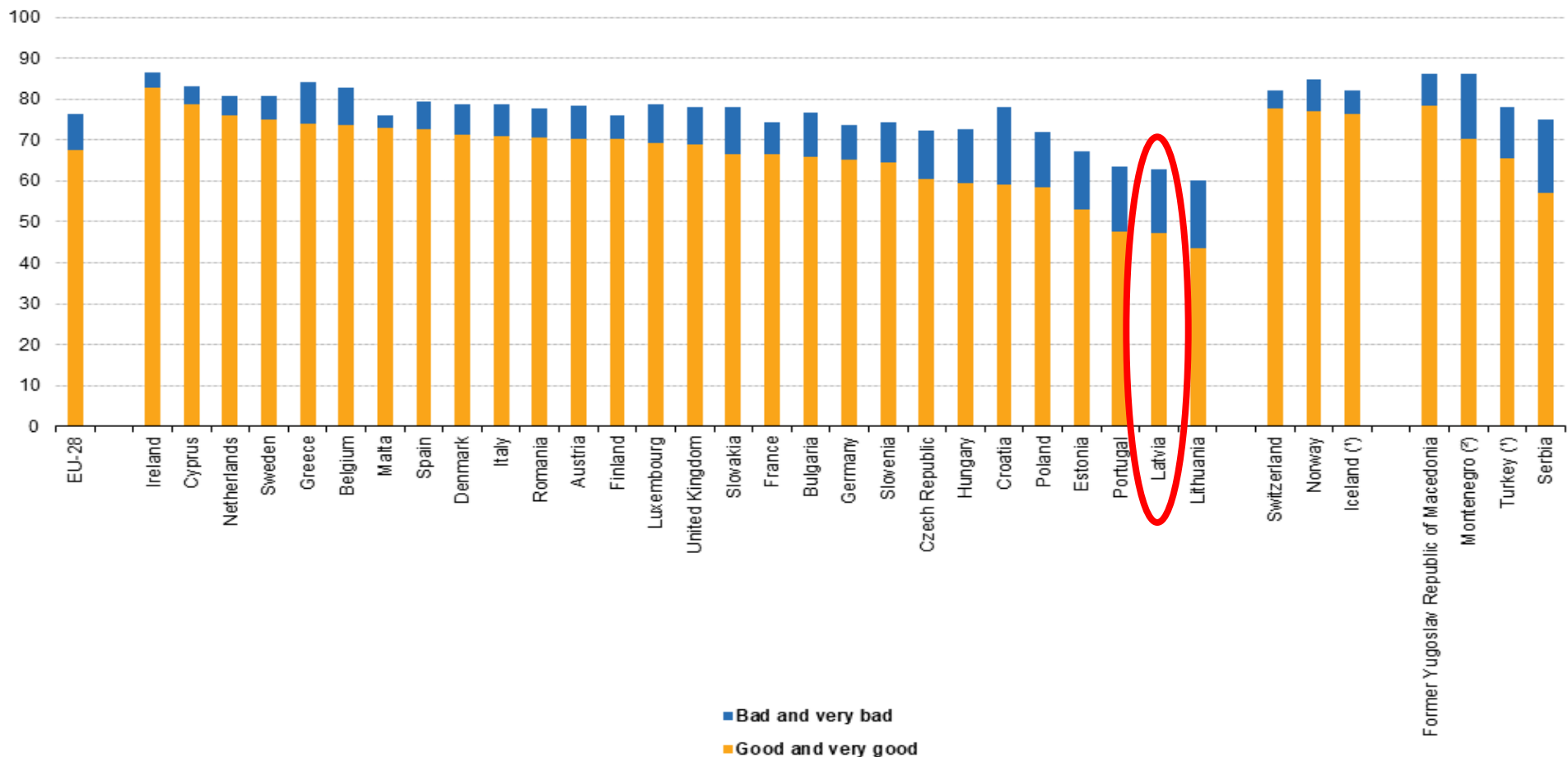


Deaths from suicide — standardised death rate, 2015
(per 100 000 inhabitants)



Note: the figure is ranked on the rate for both sexes combined.
 (*) Female: 2012.
 Source: Eurostat (online data code: hlth_cd_asdr2)

16+ veselības pašvērtējums, 25.08.2018



Note: ranked on the proportion of the total population that perceived their health status to be good or very good.

(*) 2015.

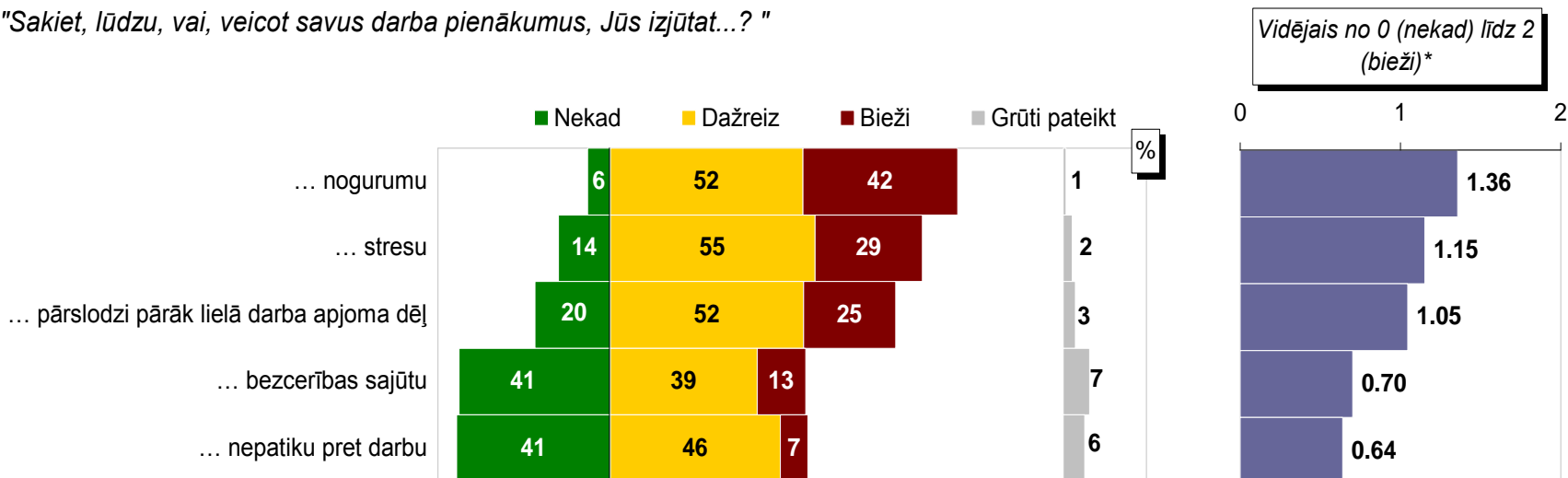
(†) 2014.

Source: Eurostat (online data code: hlth_silc_10)

DARBINIEKU PSIHO-EMOCIONĀLĀ STĀVOKĻA PAŠVĒRTĒJUMS LATVIJĀ

Aptaujas veikšanas laiks: 17.02.2011. - 03.03.2011., aptauju veica SKDS

"Sakiet, lūdzu, vai, veicot savus darba pienākumus, Jūs izjūtat...?"



Bāze: visi strādājošie respondenti, n=534

*Bāze: respondenti, kuri snieguši konkrētu atbildi

Gandrīz visi (94%) strādājošie atzinuši, ka, veicot savus darba pienākumus, viņi izjūt nogurumu, turklāt 42% to izjūt bieži. Tāpat arī vairums strādājošo izjūt stresu un pārslodzi darbā (attiecīgi 84% un 77%).

Nedaudz **vairāk kā puse** aptaujāto darba ņēmēju darbā izjūt arī bezcerības sajūtu un nepatiku pret darbu.

Iemesli emocionālai nelabsajūtai darba vietā

- Darba apstākļi
- Privātās dzīves notikumi
- Individīda personība

Privātās dzīves notikumi

■ Krīzes

- traumatiskas
- attīstības
- eksistenciālas

■ Attiecību sarežģījumi (gan ģimenē, radu starpā, draugiem)

Darba faktori kuri veicina emocionālu nelabsajūtu

- Pārlietu liels birokrātisko pienākumu slogs
- Neskaidras pienākumu robežas (lomu ambivalence)
- Pārlietu liels pavadīto stundu skaits darbā
- Izjustas cieņas trūkums no administrācijas, kolēģiem un sabiedrības
- Konflikts ar apmeklētāju/klientiem
- Arvien pieaugošas prasības (digitalizācija) un prasmju nesamērība
- Nepietiekošs atalgojums
- Autonomijas un kontroles trūkums
- Izjūta kā mazam zobratam lielā mašīnā

Darba faktori, kuri mazina emocionālu nelabsajūtu

- Algas pielikums
- Vai nu samazināts, vai elastīgāks darba laiks
- Mazāk sodoši kontroles mehānismi
- Palielināta autonomija, lēmumu pieņemšanas iespējas
- Lielāka izjustā cieņa no administrācijas, kolēģiem, sabiedrības
- Atbalsta grupas

Medscape National Physician Burnout & Depression Report 2018

Indivīda personības faktori

- Pašcieņas trūkums
- Nespēja pateikt nē! (patoloģiski intensīva vainas/baiļu izjūta)
- Patoloģiski liela atbildības uzņemšanās vai nespēja uzņemties atbildību
- Nespēja kļūdīties, jo jābūt perfektam, svarīgs pozitīvs novērtējums No Citiem

Indivīda personības faktori ⇔ Darba apstākļi

- Ja cilvēkam ir neveselīgs kontakts ar realitāti - nespēja apzināties savas patiesās jūtas / vēlas izpatikt citiem, izvairīties no konfliktiem
- Neizbēgami noved pie dažādām konflikta situācijām darbā
- Izdegšanas
- *Absenteeism* (neierašanās darbā biežas slimošanas dēļ)
- Mazāks draugu loks => mazāks sociālais atbalsts

Klīniskais piemērs. J, 33. gadi

- Jūtas izdedzis un nenovērtēts darbā
- Strādā ap 60-65h nedēļā (prasība nav, bet kurš gan cits?)
- Nejūt atbalstu no darba kolēģiem:
 - tiešais priekšnieks izrādīja nelielu neapmierinātību, ka 2 nedēļas kavē darba termiņu (norādīja uz to)
 - kolēģi ir nelaipni, jo kad viņš 40 min stāsta par savu ceļojumu un atklāsmēm viņi 20. min izskatās garlaikoti
 - kolektīva dāmas varētu būt pretimnākošākas un ļaut viņam izturēties: «Kā vien viņš vēlētos».
- (Bērnībā pamests ģimenē)

Bērnības sekas pieaugušo dzīvē

- Bērnībā pieredzēta vardarbība (fiziska, emocionāla, seksuāla (30-40%)) ir asociēta ar:
 - Palielinātu stresa uztveri darbā
 - Palielinātu neapmierinātību ar darbu, darba nedrošību un nevēlamas pietiekoši atbalstoši
 - Darba devēja prasības uztver kā pārspīlētu prasīgumu

Sampasa-Kanyinga H, Nilsen W, Colman I. Child abuse and work stress in adulthood: Evidence from a population-based study. *Prev Med (Baltim)*. 2018

Skrīninga atsaucība, kā emocionālās veselības trūkuma rādītājs

- **Dzemdes kakla vēža skrīninga atsaucība 2014. gadā - 27,8%**
- **Krūts vēža skrīninga atsaucība 2014. gadā - 35,9%**
- **Zarnu vēža skrīninga atsaucība 2014.gadā - 11,7%**

2015. gada dati

	Total									Females		
	Circulatory disease	Heart disease (*)	Cancer (†)	Lung cancer (†)	Colorectal cancer	Respiratory diseases	Diseases of the nervous system	Transport accidents	Suicide	Breast cancer	Cancer of the cervix	Cancer of the uterus
EU-28 (*)	373.6	126.3	261.5	54.4	30.5	78.3	38.6	5.8	11.3	32.6	3.9	6.6
Belgium	281.9	72.4	252.6	61.6	26.1	95.7	46.5	6.7	17.3	37.0	2.7	6.4
Bulgaria	1 131.0	195.4	242.4	45.5	34.9	58.1	15.3	9.0	9.9	32.6	8.7	9.0
Czech Republic	615.2	333.1	284.6	53.1	37.9	73.4	30.8	7.8	14.4	29.1	5.7	8.0
Denmark	256.6	81.0	300.6	71.7	35.2	115.7	42.9	4.0	11.9	39.7	3.6	6.1
Germany	403.5	142.8	253.2	51.0	29.0	68.0	29.6	4.6	11.9	35.6	3.2	4.9
Estonia	699.6	295.5	299.4	55.3	36.0	43.8	21.8	7.5	18.3	31.8	8.6	5.9
Ireland	309.9	147.5	288.3	61.5	32.4	125.9	48.7	4.0	11.0	41.2	5.0	7.8
Greece	381.4	103.0	249.3	61.9	23.3	108.1	20.9	8.6	5.0	31.0	2.3	5.9
Spain	245.0	68.2	232.7	47.8	33.6	91.7	48.5	4.3	8.2	23.7	2.3	6.2
France	202.9	49.3	245.4	50.1	26.1	52.0	50.2	5.1	14.1	32.9	2.2	7.4
Croatia	678.6	306.5	336.4	65.2	51.0	59.7	21.3	8.9	16.8	44.5	5.5	11.1
Italy	310.1	98.3	246.6	49.4	27.0	58.3	34.3	5.6	6.3	31.7	1.3	6.5
Cyprus	351.8	108.7	201.0	37.2	16.7	86.2	26.8	6.5	4.5	26.6	1.5	9.2
Latvia	882.7	442.7	299.3	46.9	34.2	35.9	15.6	12.4	19.0	34.6	9.5	9.5
Lithuania	848.8	564.4	276.2	46.1	32.1	42.1	20.8	10.7	31.5	28.5	10.4	8.4
Luxembourg	296.9	80.3	260.7	59.6	25.5	63.8	38.0	6.0	13.4	35.6	3.2	6.3
Hungary	761.5	390.6	348.1	89.8	55.0	78.6	19.9	8.1	19.4	37.9	7.6	8.2
Malta	372.4	202.8	233.5	43.2	28.3	96.6	21.0	2.5	8.3	35.1	1.8	12.7
Netherlands	271.7	62.4	282.2	66.7	32.9	74.1	48.3	4.1	11.1	35.2	2.4	5.9
Austria	418.1	179.1	249.3	47.5	26.4	46.6	32.6	5.8	15.3	32.4	3.4	5.5
Poland	591.4	129.1	292.3	69.2	36.0	69.1	16.5	10.3	15.5	31.0	8.3	8.0
Portugal	305.8	69.6	242.1	36.4	35.0	116.7	32.8	7.8	11.3	26.7	3.5	6.4
Romania	951.3	320.3	273.2	54.2	32.4	78.4	21.0	12.3	11.4	32.1	16.4	6.0
Slovenia	451.3	102.8	299.9	58.6	38.4	66.3	21.1	6.7	18.9	33.5	4.4	9.3
Slovakia	654.6	388.8	324.1	50.0	49.2	74.9	29.5	8.5	10.8	35.8	8.7	9.9
Finland	378.8	199.2	218.6	39.0	22.6	34.4	155.0	5.7	14.6	26.6	1.8	6.1
Sweden	338.3	131.2	234.8	38.7	29.2	58.1	42.6	3.4	12.1	27.0	2.6	6.3
United Kingdom	264.9	118.4	278.4	61.4	27.7	130.9	47.6	2.8	7.1	34.7	2.8	6.7
Liechtenstein	296.4	73.7	203.0	31.3	6.8	89.8	67.6	10.3	10.2	41.0	:	9.9
Norway	272.6	95.7	252.5	50.5	36.4	88.4	45.4	4.0	7.3	27.2	2.7	7.2
Switzerland	280.0	97.8	219.6	42.1	22.8	51.3	44.5	3.6	12.8	31.1	1.4	5.1
Serbia	931.6	159.5	298.3	69.4	37.2	79.7	27.3	7.6	15.9	41.9	10.4	8.0
Turkey (†)	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	2.2	4.2

(*) Ischaemic heart diseases.

(†) Malignant neoplasms.

Ko cilvēks var darīt?

- Esam, cik vien iespējams, patiesi attiecībā pret sevi:
 - Vai mums patīk mūsu darbs?
 - Vai/ko «es» gribētu mainīt?
 - Kāda ir «mana» atbildība par savu dzīvi un veselību?

Risinājumi – būt kontaktā ar patiesību

- Apzināties realitāti (*‘Karalis ir kails’*)
- Apzināties savas vēlmes
- Paust savus ierosinājumus tiešajam priekšniekam / mainīt darba apstākļus
- Ja priekšnieks tiešām ir ... Nelokāms. Mainīt darbu.

...

Lai jums laba veselība!

Artūrs Ancāns

a.ancans@gmail.com

arturs.ancans@psihosomatika.lv

