



# Darba vides psihoemocionālie riska faktori un arodslimības

VSIA “Paula Stradiņa KUS” arodveselības  
un arodslimību ārstē J.Cīrule  
2019.g. novembris



# VESELĪBA

- **Veselība**

ir pilnīga  
fiziska, garīga un sociāla labklājība,  
ne tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem.

- /Pasaules Veselības organizācijas definīcija, PVO konstitūcija, Ženēva, 1976./

# Veselības pārbaudes (MK NOT Nr.219)

- 5. psihoemocionālie faktori:
  - 5.1. Nakts darbs.
  - 5.2. Paaugstināta atbildība, bieža tādu svarīgu lēmumu pieņemšana, kas var būtiski ietekmēt cilvēka dzīvību vai veselību vai daudzu cilvēku dzīves kvalitāti, atbildība par lielām materiālām vērtībām.
  - 5.3. Cits augsts psihoemocionālais stress darbā, tajā skaitā psihoemocionāla pārslodze.

# Psihosociālie faktori (MK NOT Nr. 908)

- Darba temps
- Darba laika iedalījums
- Apmaksas veidi
- Darba apjoma, intensitātes prasības
- Ietekme uz savu darbu
- Darba kvalitātes prasības
- Sociālie kontakti
- Attiecības darbā
- Citi riski
- Traumatiska pieredze (bažas, nemiers)

# Stress

- Stress ir stāvoklis, kas saistīts ar fiziska, psiholoģiska vai sociāla rakstura sūdzībām vai traucējumiem, kas rodas, ja indivīds nejūtas spējīgs izpildīt visas prasības un uz viņu liktās cerības.

# Psihosociālie darba vides faktori un darbinieka reakcija

- Stabils psiholoģiskais stāvoklis – līdzsvars
- Konflikts vai klusēšana.
  - Nav efektīva konflikta risināšanas algoritma
  - Nav aizsargmehānisma
    - Neefektīva arodbiedrība
    - Sūdzības uzraugošās institūcijās
    - OVP vai ārsta izziņa
- Darba nespējas lapa.
- Darba uzteikums.
- Tiesvedība.
- Arodslimība.

# Izdegšanas sindroms

- Izdegšanas sindroms  
ir ar darbu saistīts,  
pakāpeniski veidojies  
disfunkcionāls stāvoklis indivīdam,  
kuram iepriekš nav bijuši nozīmīgi psihopatoģiski  
simptomi.

# Tipiskākās izdegšanas sindroma pazīmes:

## Emocionāls pārgurums:

- samazinās vai izzūd emocionālā reaktivitāte (naids, prieks), to aizvieto apātija;
- vienaldzība, jūtu atrofija – tai raksturīga ciniska attieksme pret visu, neiecietība,
- aizkaitināmība, nomāktība, skumjas, nespēja izjust emocijas;
- raksturīga vēlēšanās pašizolēties.



# Tipiskākās izdegšanas sindroma pazīmes:

## Depersonalizācija:

- parādās pārmaiņas cilvēka personībā, uzvedībā;
- nespēja atbrīvoties, atslābināties;
- bieži vien parādās atkarība no dažādām vielām (tabakas, kafijas, alkohola, medikamentiem).

# Tipiskākās izdegšanas sindroma pazīmes:

## Pārmaiņas attieksmē pret darbu un darba attiecībās:

- zūd vēlēšanās turpināt iesākto karjeru;
- pazeminās darbaspējas;
- pasliktinās attiecības, rodas naidīga attieksme pret darbabiedriem;
- samazinās rīcības lietderīgums, parādās nespēja izteikt domas vārdos un rakstiski;
- pavājinās spēja pieņemt lēmumus;
- raksturīgas spontānas dusmu lēkmes.

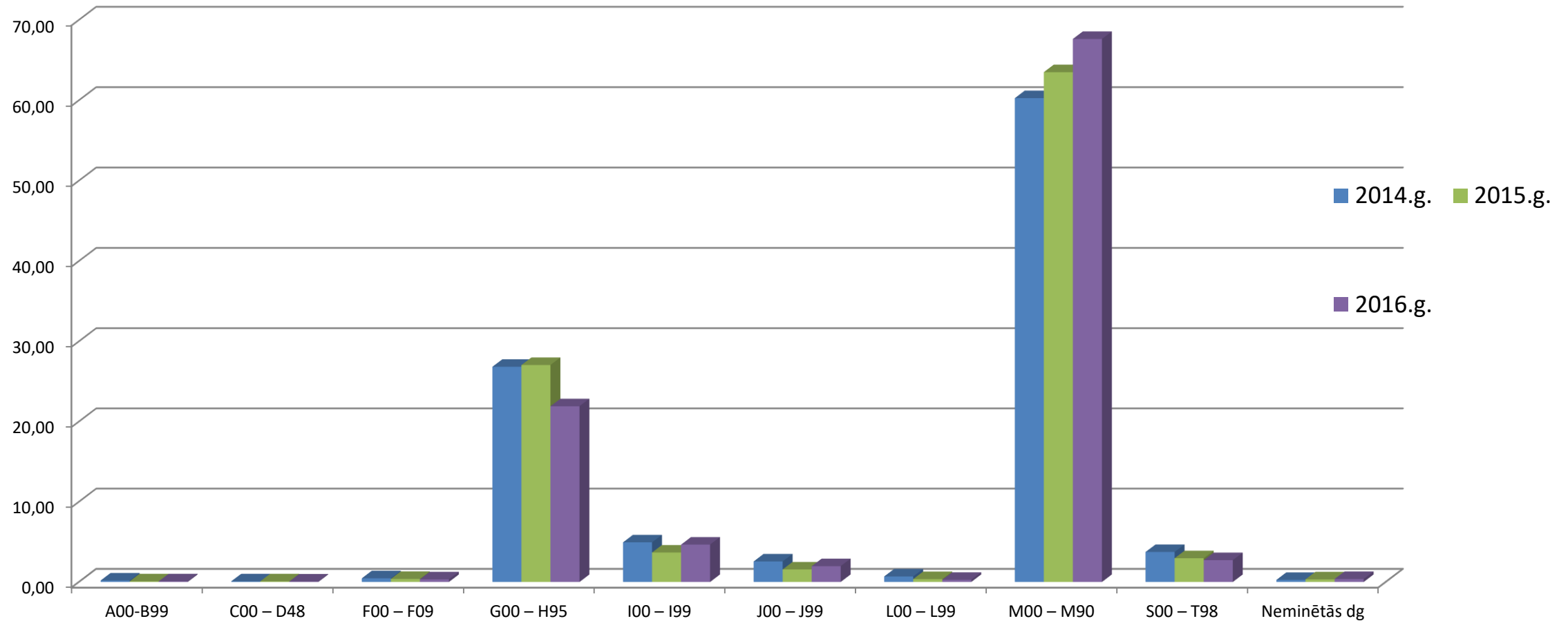
# Arodslimības

- Arodslimības ir atsevišķām darbinieku kategorijām raksturīgas slimības, kuru cēlonis ir darba vides fizikālie, ķīmiskie, higiēniskie, bioloģiskie vai psiholoģiskie faktori.
- **MK NOT Nr.908**
- 5.1. koordinācijas neirozes;
- 5.14. psihoneirozes;
- 5.15. izdegšanas sindroms.

# Arodslimības

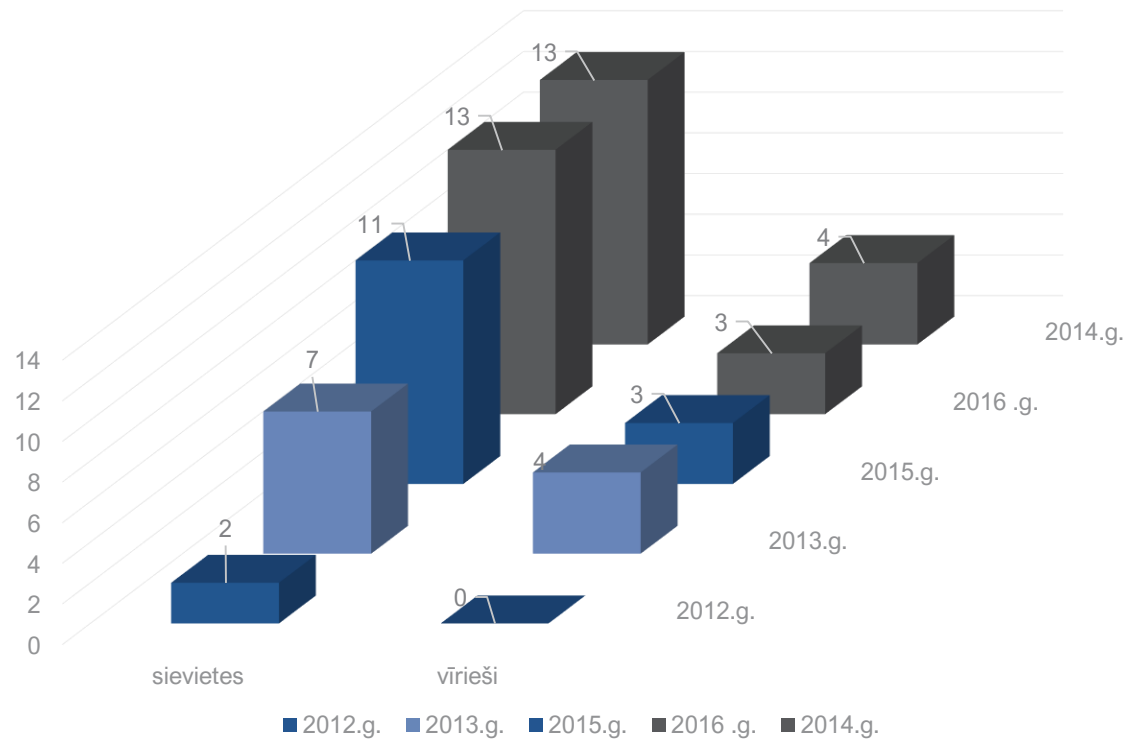
- **Z73.0** Pārpūle. Spēku izsīkums
- **F43** Reakcija uz smagu stresu un adaptācijas traucējumi
  - **F43.1** Posttraumatiskais stresa sindroms
  - **F43.2** Adaptācijas traucējumi
- **F48** Citi neirotiski traucējumi
  - **F48.0** Neirastēnija
  - **F48.8** Citi precizēti neirotiski traucējumi.  
Profesionāla neuroze, ieskaitot rakstīšanas spazmu

# Pirmreizējo arodslimību (%) sadalījums pa grupām (salīdzinājums 2014.g – 2016.g.)

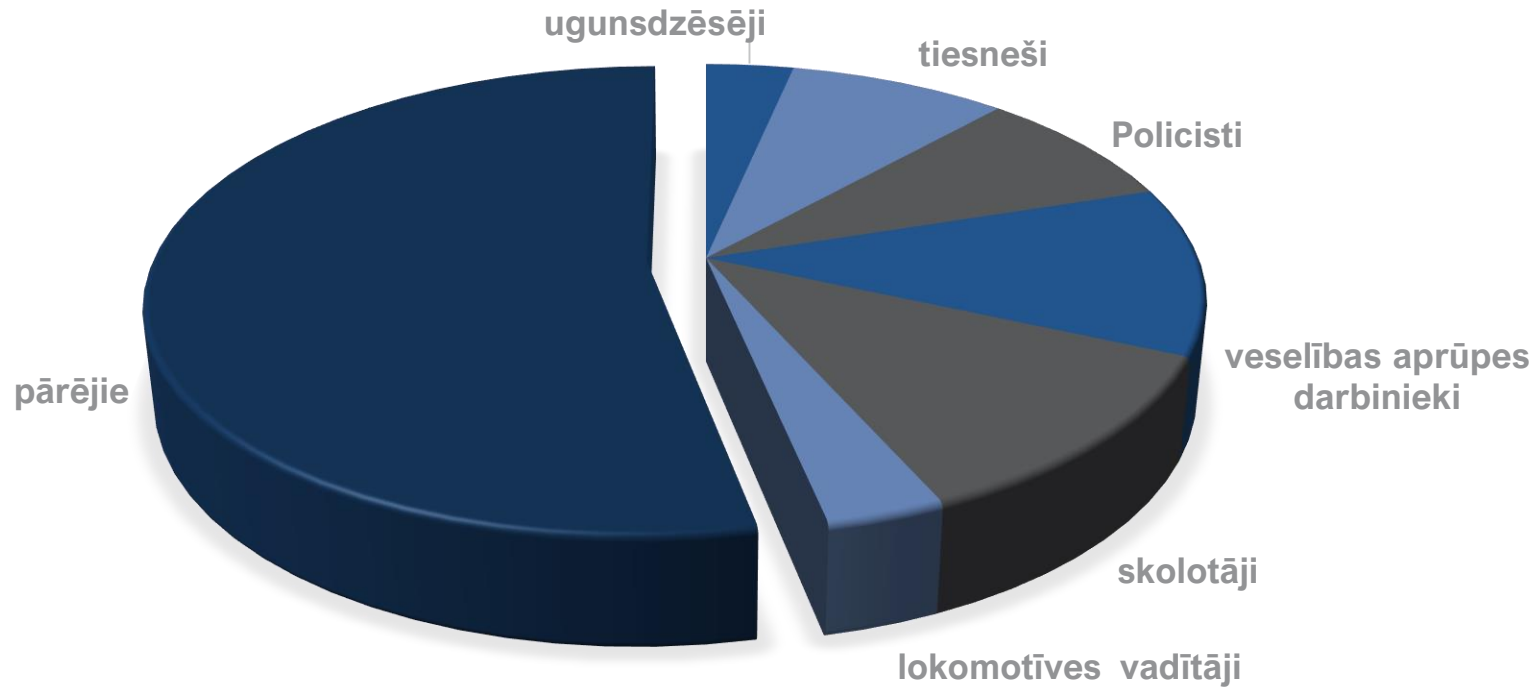


# Latvijas statistika

Pirmreizēji atzīts izdegšanas sindroms (2012.g.-2016.g.)

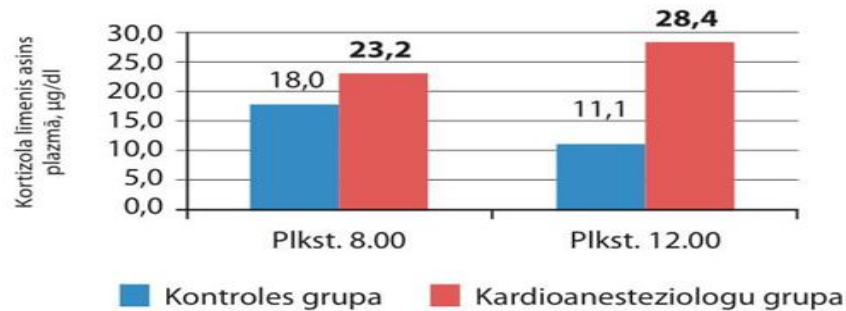


# Pirmreizēji atzīts izdegšanas sindroms (2012.g.-2016.g.)



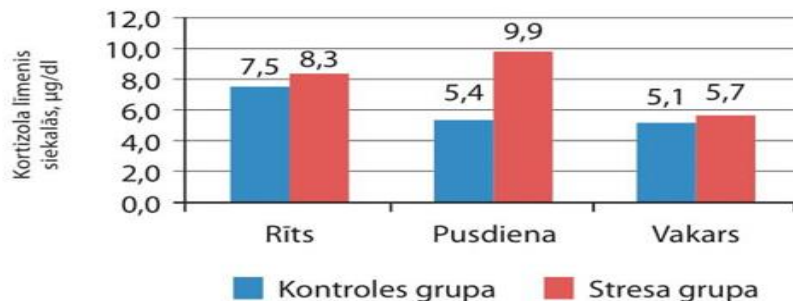
### Piemērs

Latvijā veiktā pētījumā tika analizēts stresa līmenis veselības aprūpes darbiniekiem. Tika analizēti vairāki rādītāji, tai skaitā arī kortizola līmenis asinīs un siekalās. Kortizola līmenis asinīs tika analizēts gan kontroles grupai (iekšķīgo slimību ārstiem, kuriem raksturīgs mierīgs darba dienas ritms), gan arī mērķa grupai – kardioanesteziologiem, kuriem raksturīgs augsts stresa līmenis. Attēlā redzams, ka kardioanesteziologiem kortizola līmenis asinīs dienas laikā turpina paaugstināties.



*Kortizola līmenis asins plazmā kontroles grupai un kardioanesteziologiem*

Līdzīgi mērījumi tika veikti arī, lai noteiktu kortizola līmeni siekalās. Arī šajā gadījumā redzams, ka tiem nodarbinātajiem, kuriem raksturīgs mierīgs darbs, kortizola līmenis dienas laikā samazinās, savukārt tiem nodarbinātajiem, kuriem ir raksturīga paaugstināta stresa faktoru iedarbība, tas turpina paaugstināties.



*Kortizola līmenis siekalās kontroles grupai un darbiniekiem ar paaugstinātu stresu*

## STRESS DARBĀ JEB PSIHOEMOCIONĀLIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI



# **K.Maslačs(1982) izdala 3 profesionālās izdegšanas fāzes :**

- Fizisks un emocionāls izsīkums. Var parādīties dažādas sāpes, biežas slimošanas.
- Parādās negatīva un ciniska attieksme pret cilvēkiem , ar kuriem kopā strādā; veidojas negatīvas domas par sevi saistībā ar savām jūtām, kuras viņam rodas pret kolēģiem un klientiem.
- Pilnīga izdegšana – riebums pret visu.

# Paldies par uzmanību!



VSIA «Paula Stradiņa KUS»  
Aroda un radiācijas medicīnas  
centrs

[Arodacentrs@stradini.lv](mailto:Arodacentrs@stradini.lv)  
Tel. 67095323