

VSIA «Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs»

MOBINGS DARBA VIDĒ

Miks Valters,
klīniskais psihologs

21.11.2019.



Kas ir mobings darba vidē?

- **uzbrukums cilvēka pašapziņai, pašcieņai un profesionālajai kompetencei.**
- **regulāri izraisīti konflikti ar nodomu kaitēt kādam konkrētam kolēģim.**



Mobinga izpausmes

- **Verbālais mobings** – verbāla agresivitāte no kolēģu puses. Sākot no nepatīkama toņa paaugstināšanas, līdz personiski aizskarošiem komentāriem un sarkasmam, var iekļaut arī seksuāla rakstura piezīmes.
- **Stonewalling** – ideju, domu, ieteikumu ignorēšana un neievērošana no vadības puses.
- **Izslēgšana** – izolācija no darba informācijas aprites, neiesaistīšana lēmumu pieņemšanā, pat reāla dislokācijas vieta, kas atdalīta no citiem darbiniekiem.
- **Tenkas un neslavas** – nepatiesas informācijas izplatīšana par konkrētu darbinieku. Personiskas informācijas nopludināšana un izplatīšana.
- **Fiziska agresija** – mobinga eskalācija līdz fiziskai vardarbībai. Reti novērota, tomēr, ja pāridarītājs ir pārliecināts, ka upuris nevienam nevar ziņot, tas notiek.



Mobinga upuris

Pētījumi liecina, ka vērstā agresivitāte var būt saistīta ar:

- dzimumu,
- rasi,
- reliģisko pārliecību,
- seksuālo orientāciju,
- vecumu,
- ārējo izskatu (garš, tievs utt.) vai
- invaliditāti.

Citi pētījumi norāda, ka mobinga upuri darbā mēdz būt īpaši izdarīgi un laipni cilvēki, tādā veidā varmāka ir psiholoģiski pārliecināts, ka vērstais mobings spēs ietekmēt un iespaidot upuri, kā arī upuris nebūs agresīvi noskaņots.



Upuris – cilvēks, kas lūdz palīdzību RPNC

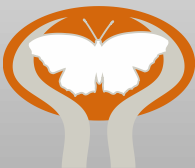
- Emocionāli nomākts un apjucis
- Fiziski novājināts un apdraudēts
- Nobijies par notiekošo



Mobinga ietekme uz personību (1)

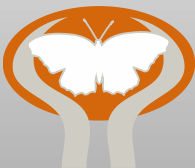
Trauksme (panikas lēkmes, ģeneralizēta trauksme, adaptācijas traucējumi):

- grūtības pilnvērtīgi funkcionēt dzīves situācijās, adaptēties jaunā vidē, sarežģījumi starppersonu attiecībās;
- ēšanas traucējumi;
- miega traucējumi;
- veģetatīvā distonija.



Mobinga ietekme uz personību (2)

- **Izdegšanas sindroms**
- **Depresija**
- **Pašnāvības risks**
- **Atkarības** (alkohola atkarība, azartspēļu atkarība, līdzatkarīga personība)



Palīdzība mobingā cietušiem cilvēkiem

- Pamanīt
- Diagnosticēt
- Izvērtēt (psihiatri, narkologi, klīniskie psihologi)
- Pielāgot nepieciešamo ārstēšnu
- Atbalstīt
- Novērot pacientu dinamikā



VSIA «Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs»

Paldies par uzmanību!

Jautājumi?

Mobings darba vidē

Miks Valters,
klīniskais psihologs
21.11.2019.

