

Psihoemocionālie faktori kā izdegšanas sindroma avots

Santa Purviņa

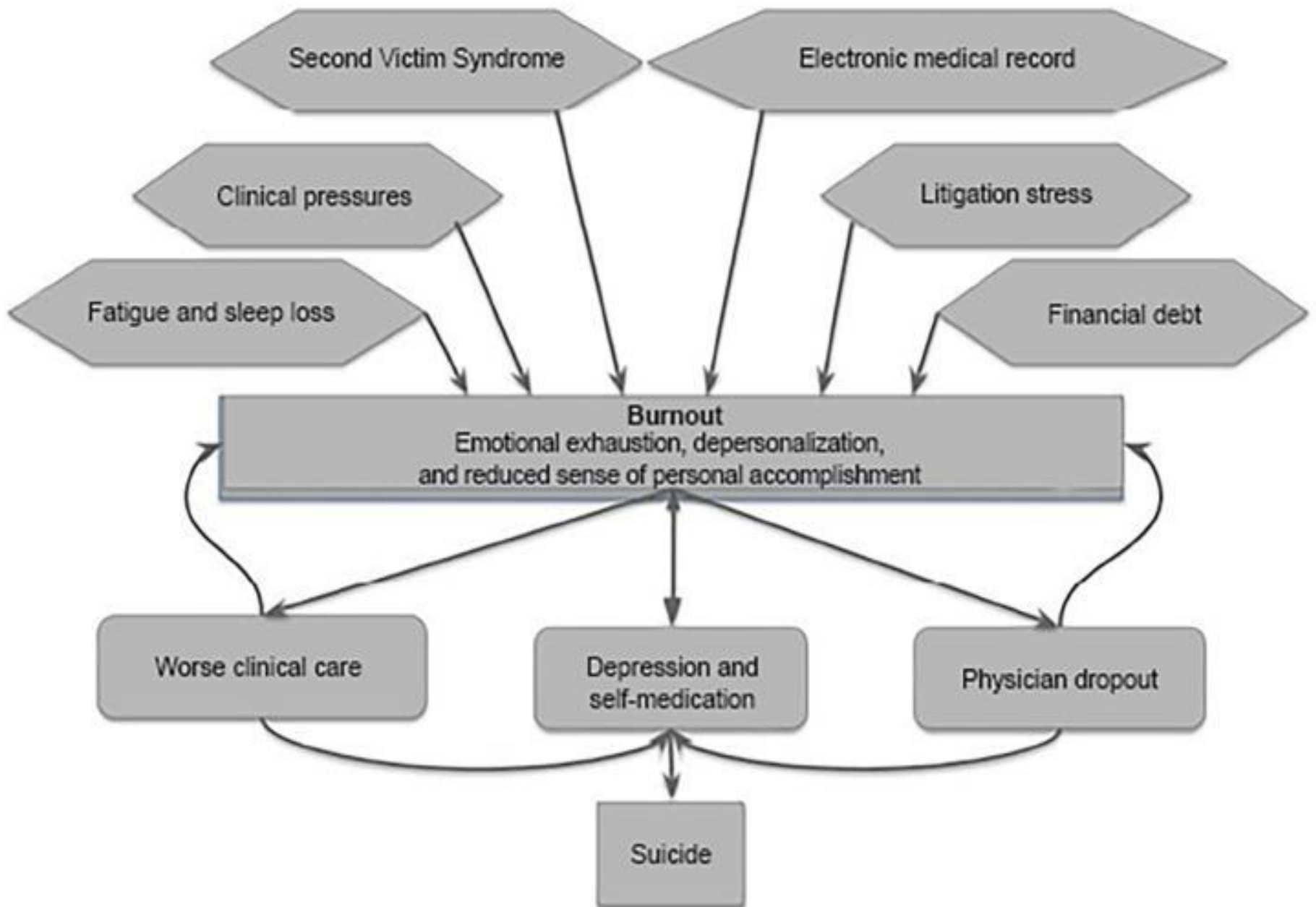
Dr.med., profesore

Rīgas Stradiņa universitāte

- PVO atzīst izdegšanu par veselības traucējumiem
- PVO pirmo reizi ir atzinusi izdegšanu savā SSK-11, ko plaši izmanto kā pamatu diagnozes un veselības apdrošinātājiem QD85
- Tajā teikts, ka sindromu raksturo trīs dimensijas:
 - Fizisko un psihisko procesu izsīkums vai izsīkuma sajūta;
 - Psiholoģiskā, emocionālā distancēšanās no darba vai ar darbu saistīts negativisms vai cinisms attiecībā pret darbu; ar darbu saistīts hronisks stress;
 - Samazināta profesionālā efektivitāte.
- Cilvēkiem ar izdegšanas sindromu pamatā nav psihisku traucējumu.

- Izdegšana - stāvoklis, kam raksturīgs emocionāls izsīkums, neapmierinātība ar paveikto un depersonalizācija, kas var rasties hroniska ar darbu saistīta stresa ietekmē. Darba stress var izraisīt arī depresiju un simptomi, kurus var novērot gan izdegšanas, gan depresijas gadījumā, ir disforija, nogurums un domas par pašnāvību.

- Adaptācijas traucējumi ar nomāktu garastāvokli tiek klasificēti kategorijā ar traumu un stresu saistīti traucējumi, un to raksturo nomākts garastāvoklis, kas rodas, reaģējot uz identificējamu psihosociālo stresoru (piemēram, darba zaudēšana, hroniskas sāpes ar progresējošu invaliditāti, psihoemocionāls terors darbā u.c.). Stresors var būt viens notikums vai arī vairāki stresa apstākļi vienlaikus, un stressors var būt atkārtots vai nepārtraukts.



Izdegšanas sindroms

Burnout syndrome

- Izdegšanas vai hroniska noguruma sindroms (*Herbert Freudenberg, 1974*)
 - emocionālā izdegšana vai izsīkums;
 - profesionālā deformācija vai izdegšana;
- Profesionālā izdegšana – negatīvo emociju uzkrāšanās, bez pietiekamas negatīvo emociju atreaģēšanas, kas noved pie “emocionāli – enerģētisko resursu un personības resursu izsīkuma” (*Kristina Maslach, 1982*)

Izdegšanas sindroms

- emocionāla diskomforta stāvoklis,
- psihiski un uzvedības simptomi (depersonalizācija, trauksme, depresija u.c.),
- stāvoklis un simptomi radušies darba vides ietekmes rezultātā,
- ilgstoši tiek «izsūkti» personas enerģētiskie resursi,
- simptomus novēro indivīdiem bez nozīmīgas psihopatoģijas,
- simptomu rezultātā krītas darba produktivitāte un efektivitāte,
- personības psiholoģiskās struktūras izmaiņas, kas noved pie profesionālas deformācijas,
- bieži skar speciālistus, kuri strādā strādā emocionāli piesātinātā vidē ar izteiktām interpersonālām attiecībām.

Izdegšanas sindroms

- **1. *stadija*** – pašvērtības pazemināšanās, grūtības veicot vienkāršus darba uzdevumus, aizmāršība
- **2. *stadija*** – vientulība, pazemināta interese pret darbu, nevēlēšanās kontaktēties, apātija, izsīkums nedēļas beigās, imunitātes nomākums
- **3. *stadija*** – emocionāls izsīkums, somatizēšana - vienaldzība, nocietināšanās, pastāvīga nespēka sajūta, fiziski simptomi, infekcijas, bieža slimošana sakarā ar kardiovaskulārām saslimšanām, neiroloģiskiem traucējumiem, esošo patoloģiju saasināšanās

Pretrunas, kas noved pie IS

- Neatbilstība starp prasībām pret darbinieku un viņa resursiem.
- Neatbilstība starp vēlmi būt patstāvīgam savā darbā un vadības stingro kontroli
- Darba un personības neatbilstība zema atalgojuma un novērtējuma dēļ
- Darba un personības neatbilstība kolēģu slikto savstarpējo attiecību dēļ
- Neatbilstība starp ētiskajiem personas principiem un darba prasībām

- Tehnoloģisko un darba organizācijas izmaiņu rezultātā ir pieaugusi nestandarta darba kārtības veidu izplatība.
- Statistiski nozīmīga pozitīva saistība pastāv starp stresu darbā un nedrošības sajūtu darbā. Darba ņēmēji, kuri ziņoja par nedrošības sajūtu, biežāk piedzīvo pasliktinātu fizisko un garīgo veselību un ir biežāka darba nespēja veselības problēmu dēļ.
- Darba devēji sakarā ar pieaugošo ekonomisko spiedienu attiecīgi to novirza arī uz darbiniekiem, piem., samazinot darbinieku skaitu, palielinot darba pienākumus pretēji tam, kā bija atrunāts darba līgumā.

- Darbinieku pakļaušana darba stresam var atšķirties atkarībā no darba vienošanās. Pārmērīga stresa faktoru iedarbība darbā tiek uzskatīta par iespējamu veselības apdraudējumu, un tā var negatīvi ietekmēt gan veselību, gan dzīves kvalitāti kopumā.
- Nodarbinātie, kuri strādā līgumdarbus un nav pakļauti standarta darba līgumam ievērojami retāk ziņo par darba stresu, kā arī viņiem ir mazāk darba nespējas periodi, kas, savukārt, būtiski ir atkarīgi no piedzīvotā stresa intensitātes.

- Darba organizācijas prakse, tostarp darba elastība, mainās un var ietekmēt darbinieku labklājību. Izplatītākie darba elastīguma veidi ir darbs mājās, brīvā laika paņemšana, kad nepieciešams, un darba grafika maiņa.
- Darbs mājās palielināja darba stresa iespējamību par 22% un apmierinātību ar darbu par 65%. Brīvā laika izmantošana samazināja darba stresa iespējamību par 56% un dienas ar aktivitātes ierobežojumiem par 24%, un vairāk nekā divas reizes palielināja iespējamību, ka darbinieks būs apmierināts ar darbu. Grafika maiņa samazināja darba stresa iespējamību par 20% un palielināja apmierinātības ar darbu iespējamību par 62%. (vispārējās sociālās aptaujas — darba dzīves kvalitāte)

Izdegšanas sindroma pazīmes

- Nogurums - nepārtraukts emocionāls vai fizisks izsīkums
- Motivācijas trūkums darbā, sadzīvē
- Domas par darbu ārpus darba laika
- Lejupslīde darba sniegunā gan īstermiņā, gan ilgtermiņā, vienaldzība pret rezultātu
- Neapmierinātība, cinisms un citas negatīvas emocijas
- Saskarsmes problēmas – konflikti vai norobežošanās
- Uztveres problēmas, fokusēšanās uz negatīvo
- Zudis gandarījums, nevajadzīguma sajūta u.c.
- Samazinājušās rūpes par sevi - nerūpēšanās par veselību, miega traucējumiem
 - Alkohola, miega līdzekļu lietošana
 - Veselības problēmas

Izdegšanas sindroms

Emocionālais nogurums:

- ✓ samazinās vai izzūd emocionālā reaktivitāte (naids, prieks), parādās apātija;
- ✓ rodas vienaldzīgums, jūtas it kā atrofējas – rodas ciniska attieksme, neiecietība;
- ✓ aizkaitināmība, nomāktība, skumjas, nespēja koncentrēties un izjust;
- ✓ depresija, trauksme;
- ✓ ir vēlēšanās izolēties, lai pasargātu sevi.

Depersonalizācija:

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

Pārmaiņas attiekmē pret darbu un darba attiecībās:

- ✓ zūd vēlēšanās dzīvē gūt panākumus (nespēja turpināt iesākto karjeru);
- ✓ pazeminās darbspējas;
- ✓ pasliktinās attiecības, rodas naidīga attieksme pret darbabiedriem;
- ✓ samazinās rīcības lietderīgums, parādās nespēja izteikt domas vārdos un rakstiski;
- ✓ pavājinās spēja pieņemt lēmumus;
- ✓ rodas spontānas dusmu lēkmes.

Izdegšanas sindroma pazīmes

- **Psihofizioloģiskie** – sāpes krūtīs, sirdsklauves, elpas trūkums, sāpes kuņģī, iemigšanas un gulēšanas grūtības, biežas galvassāpes, hronisks nogurums, ginekoloģiskas sūdzības, iespējamās arī citas slimības
- **Psiholoģiskie** – prieka zudums par lietām, kuras agrāk sagādāja baudu un prieku, bēdīgums, pārmērīga trauksme un raizes, panikas lēkmes, motivācijas zudums, pārlietu liels emocionāls jutīgums par šķietami nenožīmīgām lietām, bezcerība, bezpalīdzīgums, koncentrācijas traucējumi, pesimisms, paaugstināta aizkaitināmība un neapmierinātība, dusmas
- **Uzvedības** – ēdienreižu izlaišana, apetītes zudums vai pārēšanās, pastiprināta alkohola vai narkotiku lietošana, produktivitātes samazināšanās, bieži darba kavējumi, liels nepabeigtu projektu skaits neskatoties uz ilgām darba stundām, izolēšanās un pastiprināta vajadzība pēc vienatnes, nepiedalīšanās grupas darbā

Izdegšanas sindroma veidošanos noteicošie apstākļi

Ģimenes stāvoklis:

- ✓ vientuļās mātes statuss vai atraisnība;
- ✓ šķiršanās;
- ✓ nav atbalsta ģimenē;
- ✓ jādzīvo kopā ar citiem ģimenes locekļiem šauros apstākļos.

Situācija mājās:

- ✓ liela mājas darbu slodze;
- ✓ nevienlīdzīgs darbu sadalījums starp dzīvesbiedriem.

Situācija darbā:

- ✓ neapmierinātība ar ieņemamo amatu;
- ✓ zems darba prestižs;
- ✓ garš darba laiks (virsstundas, papildu darbs, darbs brīvdienās), nespēja to regulēt;
- ✓ augsts ambīciju līmenis, taču panākumi tiek gūti, nemitīgi cīnoties.

Kaitīgo faktoru pielietojuma kategorija

Arodslimību izraisītājfaktors:

- Psihosociālie faktori
 - darba temps,
 - ļoti intensīvs (ātrs) darba temps,
 - nepārtraukts, aktīvs fizisks darbs,
 - nevienmērīgs darba sadalījums
- Darba laika iedalījums
 - maiņu darbs,
 - nakts darbs,
 - dežūru darbs (telefona izsaukuma dežūras 12 stundas)

Kaitīgo faktoru pielietojuma kategorija

- ✓ Nav iespējas ietekmēt savu darbu, plānošanu, izpildi
- ✓ Sociālie kontakti:
 - ✓ mazas iespējas sociāliem kontaktiem darbā,
 - ✓ mazas iespējas neoficiāliem, brīviem sociāliem kontaktiem
- ✓ Darba apjoma, intensitātes prasības
- ✓ Neiepriecinošs, gandarījumu nesniedzošs darbs:
 - ✓ garlaicīgs, monotons darbs,
 - ✓ augstas darba prasības,
 - ✓ liels darba apjoms, daudz prasību darbā,
 - ✓ nevienmērīgs, mainīgs apjoms un prasības,
 - ✓ pārmērīgs darba apjoms

Izdegšanas sindroma ārstēšana

- 1. Apmaksāta DNL
- 2. Psihosociālās rehabilitācijas pasākumi (atvaļinājums, atpūta)

3. Medikamenti

- ✓ Antidepresanti
- ✓ Antipsihotiskie līdzekļi
- ✓ Miega traucējumu terapija
- ✓ Trauksmes terapija
- ✓ Risks pārmērīgai trankvilizatoru lietošanai

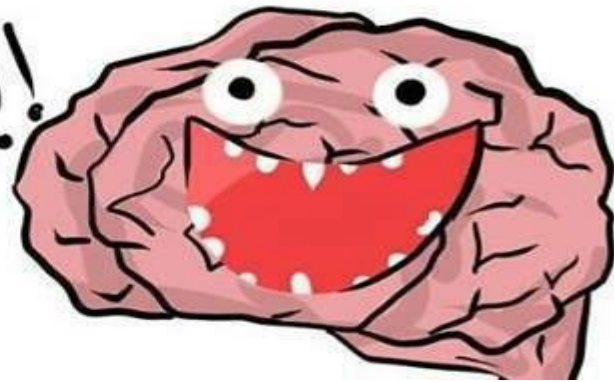
4. Darba maiņa

Come on brain!
Let me sleep!!



Borah Foh Facebooking=D

LOL! NO!!!
SLEEP is for the
WEAK!!



...dies par uzmanību!