

2025. gada 28. aprīlis

Darbinieku reakcija pēc nelaimes gadījuma notikšanas



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, Monta Matisāne
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv

Saturs

- Komunikācijas nozīme īstermiņā un ilgtermiņā, iesaistītie
- 7 bēdu (*grief*) veidi - uzvedība un sajūtas
- Atgriešanās darbā – dažādi ārējie un iekšējie faktori
- Slēptās sajūtas
- Efektīvākā atbalsta sniegšana (plāna izveide, izvairīšanās no tā
utt.)



- Vai Jūsu uzņēmumos ir noteikta kāda speciāla kārtība/procedūra rīcībai pēc NG?
- Vai Jums ir personīga pieredze, saskaroties ar darbiniekiem pēc NG?

NG lesaistītās puses jeb «riska grupas»

- Aculiecinieki;
- Tiešie kolēģi, kas nav aculiecinieki;
 - Kopējais darba kolektīvs;



- Darba aizsardzības speciālists, kam par notikušo ir daudz jārunā (t.sk. jāmāca), un kuru ietekmē notikuma vietas apskate un NG izmeklēšana;
- Darbinieks, kam jāpaziņo ģimenēm;
- NMPD darbinieki, policisti, ugunsdzēsēji u.c.

Komunikācija ar aculieciniekiem notikušā brīdī?

- **Neatstāt vienu(s)** (paškaitējuma risks, nepieciešams atbalsts utt.):
 - » Palīdzēt darbiniekam justies droši;
- **Nespiest runāt**, ja cilvēks to nevēlas
- Apstiprināt, ka izjustais saistībā ar notikušo ir **normāla atbildes reakcija**;



- Izrādīt **empātiju** par pieredzēto un letālos gadījumos - zaudēto kolēģi;
- Būt **pacietīgam** - nesteidzināt atbildēt;
- Neaprakstīt detaļās notikušo;
- Nepaust nekādu **kritiku**, uzsvērt aculiecinieka **pareizās darbības**;
- Sniegt **precīzas instrukcijas**.

Darba aizsardzības speciālistu loma

- Viena no pirmajām vai pat **pirmā saruna** par NG (“pareizo” vārdu izvēlēšanās nozīme):
 - » Ietekme uz darbinieka attieksmi pret notikušo;



- **Pirmo pazīmju pamanīšana** par pieredzētā ietekmi uz darbinieku;
- Emocionāla **atbalsta** sniegšana, palīdzība to meklējot - **resursu sniegšana**;
- Personīgās nostājas neatklāšana – **neitralitāte**;
- Darbinieku uz klausīšana veiksmīgu intervencu ierosināšanai;
- **Konfidencialitātes** trūkuma sekas;

Darba aizsardzības speciālistu komunikācija

- **Vienatnē** bez darba vadītājiem un kolēģiem (spiediena ietekme, sevis vainošana, atklātības iespaidošana)



Sliktie piemēri

Labie piemēri

“Vai Jūs varējāt ietekmēt situāciju?” → “Kur Jūs atradāties notikuma brīdī?”

“Vai cietušais bieži ir neuzmanīgs?” → “Kā Jūs raksturotu cietušo?”

Jautājumu uzdošana (atvērtie jautājumi bez implikācijām, vainošanas)

- **Empātijas** nozīme un uzklausišana

- Svarīgi - ņemt vērā cilvēka emocionālo stāvokli



Notikušā paziņošana (komunicēšana) kolektīvam

Veidi un to atšķirīgās ietekmes uz darbiniekiem īstermiņā un ilgtermiņā:



- **Kopīga / individuāla / atsevišķu cilvēku grupu** (atbalsts kolēģu, darba devēju, informācijas sniegšanas apjoms un specifika, jautājumu atbildēšana);
- **Klātienēs / attālināta** (iespējamība izvairīties no komunikācijas par notikušo un emocionālo stāvokli, emociju slēpšana);
- **Mutiska / rakstiska** (emocionālā stāvokļa novērtējums, atbalsta apjoms, empātijas izrādīšana, risks par informācijas laicīgu nesaņemšanu);
- **Tūlītēja / novēlota** (informācijas apjoms, paziņotāja emocionalitāte);

Notikušā paziņošana ģimenes locekļiem

No «ziņņeša» skatu punkta:

- **Neizpratne, šoks** - bailes neatrast pareizos vārdus (apmācību trūkums);
- Sajūta, ka **nav tiesību pārdzīvot**, jo neesat tikt tuvs ar cietušo kā ģimenes locekli;
- Uzņēmuma, konkrētu darbinieku vai paša ziņotāja **vainošana**;
- **Spiediēns** aizsargāt uzņēmuma reputāciju un darbiniekus
 - » Piekrišana teiktajam, taču to liedz uzņēmums - dusmas, frustrācija;
- **Cēloņu jautāšana** - nespēja atbildēt informācijas trūkuma dēļ;
- *“Es esmu tas, kurš sagrauj šo cilvēku dzīvi...”*;
- **Grūtības mierināt attālināti** (sarunas atvienošana, neziņa par ģimenes locekļu drošību, paškaitējuma risks utt.);

Komunikācija ar aculieciniekiem ilgtermiņā

- Sarunu **konfidencialitāte**;
- Iedrošināšana atvērties kolēģiem vai cilvēkiem ārpus darba, kam darbinieks uzticās;
- Nevainošana...
- Patiešām ieklausīties - ne viss ir **acīmredzami**
 - » “Piedod, ka neierados uz to darbinieku sapulci, atkal aizmirsu.”
 - » “Varbūt pārceļam šo sarunu uz citu reizi? Esmu aizņemts.”
 - » “Protams, man viss labi. Kādēļ lai nebūtu?”



» *“Ai, es jau par to visu esmu aizmirsis. Netērēsim laiku, atkal cilājot šo tēmu.”*

Kāpēc komunikācija ir svarīgs ilgtermiņa aspekts?

- **Dusmas un neuzticība** pret uzņēmuma vadību, kolēģiem;
- Noslēgšanās sevī:
 - » **->Vientulība** (*“Visiem vienalga. Nedrīkstu tā justies neesmu cietušais”*);
- Atbalsta nemeklēšana, atteikšanās no tā:
 - » **->Izlikšanās**, ka viss ir labi;

- **Neracionālu** NG cēloņu apsvēršana; ■

Notikušā noliegšana, emociju apspiešana:

» Cenšanās justies “kā visi grib, lai jūtos”

Tūlītējo reakciju veidi pēc NG novērošanas

- **Noslēgšanās** sevī;
- **Uzmanības novēršana** no notikušā (piemēram, atgriešanās pie darba);
- **Šoks**, panika, distress (spēcīgas emocijas, sarežģīti nomierināt);
- Verbāla vai fiziska **agresija** pret citiem, ko uzskata par vainīgiem;



- Cenšanās **glābt** (neracionāli) notikuma brīdī, kas nereti var apdraudēt pašu aculiecinieku vai pasliktināt situāciju cietušajam;
- **Paškaitējums** (ķermeņa daļas kasīšana / berzēšana līdz asiņošanai, pieskaršanās karstiem / ledaini aukstiem objektiem u.c.);
- **Disociācija**

Disociācija

Disociācija ir piespiedu smadzeņu aizsardzības mehānisms – atrautība no realitātes, ko bieži piedzīvo kā atslēgšanos no savām sajūtām, domām un atmiņām (smadzeņu atslēgšana no ķermeņa).

Divi disociācijas veidi ir:



- **Depersonalizācija** - sajūta, it kā skatītos sevi kā aktieri filmā. Pieredze kā ārpus ķermeņa, peldot ap savu ķermeni;
- **Derealizācija** - sajūta, ka apkārtējie un lietas ir nereāli - gandrīz tā, it kā jūs būtu sapnī. Skaņas var būt izkropļotas, pasaule kaut kādā veidā var izskatīties “nedabiska”;

Ilgtermiņa iespējamās sekas

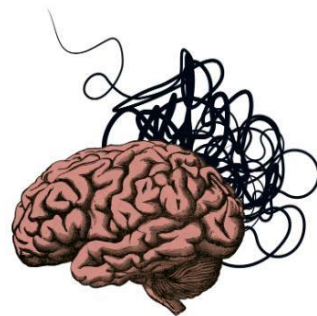
- Domas par savu un citu nenovēršamo mirstību (trauksme);



- Depresija, PTSS, disociācijas un trauksmes traucējumi, atmiņas uzplaiksnījumi utt.;
- **Atkarības**, lai aizmirstu par notikušo;
- Sevis un citu **vainošana**, *survivor's guilt* (letālie gadījumi);

Posttraumatiskā stresa sindroms (PTSS)

- Paškaitējums, plānotie “NG”;
- Izvairīšanās no specifiskiem darba pienākumiem, lai vēlreiz nepārdzīvotu notikušo;



Koncentrēšanās grūtības	Trauksme un panikas lēkmes
Atmiņas uzplaiksnījumi, murgi	Sensitivitāte, hiperreaktivitāte
Garastāvokļa svārstības	Miega trūkums vai nogurums
Pašizolācija, izvairīšanās	Sevis vainošana vai ienīšana
Depresija, bezcerība, izmisums	Apātija, nejutīgums, absenteisms

Ilgtermiņa emocionālās reakcijas

Dusmas

Trauksme

Skumjas

Vainas sajūta

Bailes

Nejūtīgums



Skats uz pasauli – izmaiņas?

- Grūtības uzticēties (kolēģiem, darba devējiem utt.);



- Pasaule, it īpaši darba vieta, ir **nedroša vieta** (ja sākotnēji apdraudējumu neuztver nopietni, tad tagad - vienīgais, uz ko spēj fokusēties);
- Savu “trūkumu” dēļ nespēj ietekmēt sev apkārt notiekošo (**pašvērtējuma krišanās** – kā es tā varēju...);

7 bēdu (*grief*) posmi - 1. Šoks, noliegums un noslēgšanās

Neticības un jūtu sastinguma stāvoklis, notikušā noliegšana, izolēšanās no citiem



- Depresija
- Bezcerība ■ Apjukums
- Vientulība
- Dusmas

"Kaut es varētu redzēt un parunāt ar viņu vēl vienu reizi."

"Mans kolēģis man iemācīt visu, ko es zinu par šo darbu. Kā varu turpināt šeit

strādāt bez viņa atbalsta?"



es

7 bēdu (*grief*) posmi: 2. Sāpes, vainas sajūta

Zaudējums šķiet nepanesams, taču nejūtas pelnījis “apgrūtināt citus” ar savām emocijām un problēmām

Sajūtas, ko mēdz izjust šajā fāzē, ir šādas:

- Vainas sajūta ■ Skumjas
- Nožēla



"Ja es būtu darījis vairāk, lai pārliecinātu savu priekšnieku kaut ko darīt, lai atrisinātu problēmu ar aprīkojumu, viņš varētu

"Man vajadzēja zināt, ka viņš ir tik nomākts, un ļaut tam notikt?"

“Es viņam biju vajadzīga, bet tā bija brīvdiena. Es būtu varējusi to novērst.”

7 bēdu (grief) posmi: 3. Dusmas, kaulēšanās

Citu vainošana, vēlme atriebties, lūgšanās augstākiem spēkiem, lai atbrīvo no izjustā

Sajūtas, ko mēdz izjust šajā fāzē, ir šādas:

- Aizvainojums pret cietušo, ka pametis
- Frustrācija, niknums
- Neiespējamās cerības
- Trauksme, bailes

“Vainīgs ir priekšnieks. Viņam vajadzēja veikt izmaiņas, pirms kaut kas tāds notika.”



*"Ja nebūtu atstājis šo auklu guļam uz grīdas, viņa nebūtu paklupusi."
"Ja tas ir tikai slikts sapnis, lūdzu, ļauj man pamosties. Es darīšu jebko."
"Ja kolēģis manis dēļ neizdzīvos, es nogalināšu sevi."*

7 bēdu (grief) posmi: 4. Depresija

Sajūtas, ko mēdz izjust šajā fāzē, ir šādas:

- Vientulība, tukšuma sajūta, skumjas
- Depresija
- Nespēja izjust prieku
- Sevis žēlošana

"Kā man izturēt bez viņa man blakus?"

"Mūsu draudzība man nozīmēja visu. Tā bija vienīgā lieta, kas mani iepriecināja."



"Kopš viņa nāves esmu zaudējis visu savu kolēģu cieņu, atbalstu. Esmu viens."

7 bēdu (grief) posmi: 5. Ceļš uz priekšu, uz augšu

Šajā brīdī bēdu stadijas, piemēram, dusmas un sāpes, ir norimušas - mierīgāks un atslābinātāks stāvoklis

Sajūtas, ko mēdz izjust šajā fāzē, ir šādas:

- Domas par izmaiņām, cerību sākums
- Prieka momenti, kas mēdz pārsteigt
- Miera un labsajūtas atgūšana

"Es nespēju noticēt, ka šodien tā smējos. Es neatceros pēdējo reizi, kad tas notika."



"Viņš man teica, ka tā nebija mana vaina. Varbūt man vajadzētu vairāk novērtēt savu dzīvi, lai godinātu viņa piemiņu. Nekad nezināšu, kura diena būs mana pēdējā."

"Man jāsāk domāt par veiksmīgu veidu atrašanu, kā tikt galā."

7 bēdu (grief) posmi: 6. Rekonstrukcija, darbs

Pakāpeniska jauna dzīvesveida

veidošana Sajūtas, ko mēdz izjust šajā

fāzē, ir šādas:

- Optimisms, cerību pilns
- Pašpārliecinātāks, enerģiskāks



■ Iestājas mierīgāks posms

"Es nezinu, cik daudz laika man ir atlicis, bet esmu apņēmis to izdzīvot pēc iespējas laimīgāk."

"Es zinu, ka mans kolēģis ticēja, ka esmu pelnījis paaugstinājumu darbā. Varbūt, ja viņš domāja, ka esmu to pelnījis, varbūt arī man vajadzētu tam ticēt."

"Man ir apnicis vainot sevi un citus par notikušo. Viņš tā negribētu, lai mēs dzīvojam. Man ir jāvirzās tālāk un jādara tas..."

7 bēdu (*grief*) posmi: 7. Pieņemšana, cerība

Skats nākotnē un jaunā dzīvesveida pieņemšana

Sajūtas, ko mēdz izjust šajā fāzē, ir šādas:

- Optimisms, cerību pilns
- Atvieglojums, notikušā pieņemšana
- Pašrefleksija



"Ir biedējoši runāt ar citiem par pieredzēto, bet es jūtos gatavs atvērties."

"Esmu pārskatījis savu CV - pieteicos paaugstinājumam. Viņš lepotos ar mani. "

"Man viņa pietrūkst katru dienu, tomēr es domāju, ka viņam daudz nozīmētu, ka esmu pabeigusi viņa iesākto projektu. "

Atgriešanās darbā pēc notikušā

Nav specifiska laika perioda, kura laikā visi 7 skumju posmi beidzas posmi var atkārtoties, nekad nebeidzoties (individuāli personām)...

Nepieciešams **ilgtermiņa plāns**, kurā jāiekļauj:

- Ilgtermiņa individuāla un atkārtota komunikācija;
- Darba pienākumu pielāgošana (nespiest atgriezties rutīnā);
- Kopīga darbinieku kolektīva komunikācija;
- Darba kvalitātes, uzvedības, komunikācijas un fiziskā izskata izmaiņu analīze;

- Darbinieku viedokļa izzināšana preventīvo pasākumu ieviešanas procesā;

Steidzināšana atgriezties vai «*get ir done*» – kāpēc slikta?

- “*Vienkārši izdari to!*” - pamatots ar nepieciešamību pabeigt darbus termiņā;
- “*Mēs par to nevaram runāt.*” - pamatots ar vadības prasmju trūkumu, kas saistītas ar komunikāciju par notikušo NG;
- “*Tikai šoreiz - nav citu opciju...*” - pamatoti kā izņēmumi uzņēmuma labā;
- “*Nu jau tu pārspīlē!*” - pamatots ar neizpratni par reakcijas iemesliem;



- “Vai tu esi daļa no komandas?” - pamatoti kā “komandas, uzņēmuma

un klientu labā”;



Darba devēja darbības un bezdarbības ietekme





NEGATĪVA	POZITĪVA
Savas atbildības neatzīšana Cietušā vai kolēģu vainošana	Preventīvo pasākumu veikšana Darbinieku ideju uzklauššana, iekļaušana



Notikušā ignorēšana • <i>“Atgriezies rutīnā!”</i> • <i>“Jauna diena, būs labi kā vienmēr!”</i>	Atkārtotas sarunas ar darbiniekiem par pārdzīvoto gan kopā, gan atsevišķi Uzvedības un fiziskā izskata izmaiņu ņemšana vērā Pielāgošanās
Cietušā tūlītēja atgriešana rutīnā, ignorējot iespējamos riskus un iesaistīto mentālo stāvokli	Veselīga komunikācija ar cietušo un citiem iesaistītajiem darbiniekiem Atgriešana darbā pa nesteidzīgiem soļiem

“JAUTĀ, SAKI, JAUTĀ” metodes piemēri:

JAUTĀ: Kā juties, satiekot kolēģi pirmo reizi pēc viņa nelaimes gadījuma? Kāda bija jūsu saruna?

SAKI: Pamanīju, ka sagaidījāt kolēģi ļoti draudzīgi un apskāvāt viņu. Viņš noteikti to ļoti novērtēja. Man gan šķita, ka pēc tam izvairījies no viņa, kad viņš centās ar tevi aprunāties, lai gan esat diezgan tuvi.

JAUTĀ: Kas palīdzētu tev justies komfortablāk atsākt ar viņu komunicēt? Kā tu varētu uzsākt sarunu ar viņu, lai izrunātos par notikušo?

JAUTĀ: Kā, tavuprāt, kolēģis jūtas, strādājot ar šo darbarīku pēc atgriešanās no rehabilitācijas?

SAKI: Ļoti novērtēju, ka palīdzi kolēģim ar darbiem, kamēr viņš vēl nejūtas komfortabli strādāt ar šo darbarīku. Šodien ievēroju, ka centies palīdzēt, tomēr sadusmojies uz kolēģi, kad viņš nespēja pacelt šo darbarīku.

JAUTĀ: Kā tu varētu turpmāk izpaust savas frustrācijas, lai tas negatīvi neietekmētu kolēģa pašsajūtu atlabšanas periodā?



“COIN” metodes piemēri:

APVIENO (*connect*): Mēs abi justos nekomfortabli, ja par mūsu sliktākajiem dzīves momentiem smietos mūsu kolēģi, vai ne?

NOVĒROJUMI (*observations*): Dzirdēju, kā šodien kopā ar kolēģiem izteici nelaipnus komentārus par viņa nelaimes gadījumu.

IETEKME (*impact*): X pašsajūta pasliktināsies, ja viņa kolēģi viņu aprunās, un viņš nejutīsies lūgt palīdzību situācijās, kad tā būs nepieciešama, kas varētu novest pie atkārtota nelaimes gadījuma.

NĀKAMIE SOĻI (*next steps*): Iztēlojies sevi kolēģa vietā, ja dzirdētu, ka tavi kolēģi, kurus pats esi iepriekš atbalstījis, šādi runātu par tavu traumatisko pieredzi. Nākamreiz centies apturēt nevis iedrošināt šādas sarunas, kā arī palīdzēt kolēģim justies darba vietā gaidītam.

“COIN” metodes piemēri:

APVIENO (*connect*): Es augstu vērtēju mūsu kolēģu, tavu un savu drošību, tev arī tas daudz nozīmē?

NOVĒROJUMI (*observations*): Šodien redzēju strīdu starp tevi un Y. Vienu brīdi pārmeti Y, ka tā bijusi viņa vaina, ka X ir cietis, un teici, ka labāk viņš būtu gājis bojā.

IETEKME (*impact*): Šādas domas varētu novest pie tā, ka traģiski zaudējam vēl vienu kolēģi, un tas neļautu tev justies labāk par notikušo. Tas radīt vēl vainas sajūtu, ka šādus vārdus pats viņam esi pateicis. Šādi vaina lec no viena uz otru un nelaimes gadījumi turpinās.

NĀKAMIE SOĻI (*next steps*): Šobrīd mums visiem vienam otru ir jāatbalsta, negatīvās emocijas nav jāvērs vienam pret otru, bet gan tajās jādalās savā starpā un jāuklausa citus, lai nesāpinātu sevi un apkārtējos vēl vairāk. Tagad ir nepieciešams atrisināt šo konfliktu un nodrošināt, ka kolēģis Y šīs domas nesaglabā sevī. Jums abiem diviem būs nepieciešams veidot veselīgāku sarunu manā klātbūtnē.



lai jūs nevis esat viens pret otru šajā situācijā, bet gan atbalstiet viens otru šajā traģēdijā.

Komunikācijas izmaiņas kolektīvā

- Atkarīgas no kolektīva savstarpējām attiecībām jau pirms NG (atbalstošas, saspīlētas, regulāras konfliktsituācijas, katrs pats par sevi utt.);
- **Vainas piespriešana:**
 - » **Vienam** kolēģim vai **grupai** (atstumj vienu, vieno pārējos);
 - » **Vadībai** (turpmāka neuzticēšanās, respekta samazināšanās, darbinieku mainības paaugstināšanās utt.);
- Apjomīga notikuma apspriešana vai izvairīšanās no šīs tēmas;



Vainas sajūta

■ Vainošanas kultūra darba vidē - ārējā ietekme

» Tieša vainošana

- *“Tu tur noliki to... Tu esi vainīgs!”*
- *“Kā Tu varēji nepamanīt? Kāpēc nepabrīdināji?”*

» Aprunāšana aiz muguras (noklausīšanās, spekulācija, agresīvi skatieni)

- *“Y daudz labāk strādā kā X... Vieglāk būtu visiem, ja X būtu cietis Y vietā.”*



■ Iekšējā vainas sajūta:

» Vēlme sevi sodīt (ciest speciāli)



Nepārtraukta notikušā vizualizēšana -

ko gan varēju darīt citādi?



» Noslēgšanās no apkārtējiem, lai izvairītos no apkārtējo viedokļiem par notikušo

***Survivor's guilt* (vainas sajūta, ka esi izdzīvojis, bet cits nē)**

- Nereti saistīts ar letāliem NG, kuros **bijuši iesaistīti kolēģi**:
 - Tiešā veidā (izraisījuši NG, paši cietuši, bet otrs gājis bojā u.tml.);
 - Netiešā veidā (iesaistījies sarunā ar cietušo, bojā gājušais cietis, glābjot tevi u.tml.);



- Lielbritānijā veikts pētījums atklāja, ka **90%** no cietušajiem, kas izdzīvojuši, bet pieredzējuši otra nāvi, cieš no *survivor's guilt*:
 - Augstāks **pašnāvību** risks tiek saistīts ar *survivor's guilt*



Redzētais atkārtojas - drīz atkal nelaimes gadījums



Bailes būt nākamajam cietušajam

Var rasties no:

- **Komunikācijas trūkuma** par notikušā iemesliem (neskaidrība, neziņa noved pie spekulēšanas);
- Papildus **pienākumu uzņemšanās / piemērošana** (saistībā ar NG izraisītājiem);
- **Sodi, draudi, spiediens** no vadības puses (klusēt);
- **Agresijas** no kolēģu puses pēc NG;



- Intervenču trūkuma;
- Atbalsta trūkuma;

Fiziski novērojamās izmaiņas

- **Muskuļu saspringums;**
- **Svara izmaiņas** - ēšanas paradumi (ēdienreižu izlaišana, našķošanās utt.);
- **Nogurums** - loki zem acīm, miegainība u.tml.;



- **Higiēna**, matu, kosmētikas daudzuma un apģērba **nevīžīgums** (izmaiņas no cilvēka ierastā):
 - » Var censties izskatīties kārtīgāks (izlikšanās, ka viss kārtībā);
 - » Nespēja par sevi parūpēties;



Uzvedības izmaiņas

- **Apdraudējuma ievērošana** visur (pat ja tā nav):
 - » Vairs neuztic darba vietai savu drošību (skatās ap stūri, pārbauda IAL un aprīkojumu, kārtību darba vietā u.tml.);
- **Nervozitāte** (viegli baidās, izvairās no darbiem, kas ir līdzīgi NG iesaistītajiem (aprīkojums, IAL utt.);



- Var krasi mainīties **darba veikšanas ātrums** - steiga vai lēna darbu izpilde;
- **Noslēgšanās** sevī;
- Darba laika ignorēšana (pārstrādāšanās, darba kavēšana vai neierašanās);
- Var krasi mainīties **darba veikšanas ātrums** - steiga vai lēna darbu izpilde;

Izlikšanās, ka viss ir kārtībā

- Vieglāk **izvairīties** no apkārtējo **jautājumiem** un **viedokļiem**;



- **Uzmanības novēršana**, “metoties atpakaļ darbos”, uzņemoties pārāk daudz pienākumus;
- **Cenšanās aizmirst** notikušo;
- Emociju apspiešana, slēpšana;
- Notikušā noliegšana vai ignorēšana (*denial*);
- **Kauns** par savām emocijām, jo “es taču nebiju cietušais - man nav tiesības šādi justies”;



“Esmu plecs, uz kā citiem balstīties!”

- Savu **emociju slēpšana** (vainas sajūta, skumjas, dusmas utt.), lai atbalstītu pārējos un novērstu uzmanību no sevis;



- Īpašas grūtības pārvarēt 1. bēdu posmu – **noslēgšanos**;
 - Atvērtības citiem nozīmē notikušā reālātes pieņemšanu;
 - Neatrisinātas mentālās veselības problēmas paaugstina pašnāvību un plānotu “nelaimes gadījumu” risku; ■
- Empātiskiem cilvēkiem nereti ir visgrūtāk**, it īpaši bez citu atbalsta;



Atteikšanās no atbalsta

- Savu **emociju noliegšana** (neuzskata, ka drīkst šādi justies);
- Bailes no tā, ka sniegtā “palīdzība” visu paslikstinās vai patiesībā atbalstīs negatīvās domas, pat ja pirms tam tās nav prātā bijušas;
- **Negatīvie stereotipi** par psihologiem un cita veida palīdzību;
- **Vēlme** par notikušo **nerunāt** (it kā tas nebūtu noticis)
 - » “*Esmu vīrietis, pats varu tikt galā ar savām lietām!*”;
- **Apkārtējo viedokli** (spiediens justies konkrētā veidā, apkārtējo ekspektācijas, stereotipi);

Kā atbalstīt?



- **Palīdzības sniegšana** ikdienas darbos (nav nepieciešams sniegt pamatojumu, kādēļ palīdzat);
- Kopīgas pieredzes cilvēkus vieno - neizvairīties no tēmas;
- Dažkārt **būšana blakus** daudz vairāk palīdz nekā “pareizo” vārdu meklēšana;
- Pozitīvo atmiņu atcerēšanās;



- Vairāk **uzklausīt** nekā ieteikt;

Kā rīkoties Atbalsta plāns (komandas darbs)

Jābūt izveidotam kā **preventīvajam pasākumam**:

- **Pirms NG notikšanas** (uzlabot laika gaitā, izmantojot darbinieku atsauksmes, ieteikumus un reakcijas);
- Ņemt vērā **ekspertu viedokli** (pētījumi un ieteikumi, ņemot vērā darbinieku uzvedību, reakcijas un signālus, kas varētu liecināt par mentālās veselības problēmām pēc NG utt.);



- Atsevišķi letālo un neletālo NG plāni;
- **Pielāgošanās darbiniekiem** (gan individuālajām, gan kolektīva vajadzībām);
- Pielāgošanās **darba uzdevumu specifikai**



Lasīt vairāk!

- BETTER SAFETY CONVERSATIONS https://www.osha.gov/sites/default/files/SHP_Better-Safety-Conversations.pdf#:~:text=When%20conversations%20heat%20up%2C%20try%20to%20be%20calm%2C,them%2C%20their%20co-workers%2C%20their%20future%2C%20and%20their%20family

- How to Reduce the Risk of PTSD in the Workplace | Darlene Illi | TEDxBearCreekPark
https://www.youtube.com/watch?v=Kpe9F_razKM
- Bistas, Karlyle & Grewal, Ramneet (2023). The Intricacies of Survivor's Guilt: Exploring Its Phenomenon Across Contexts. *Cureus*. 15. 10.7759/cureus.45703.
https://www.researchgate.net/publication/374094556_The_Intricacies_of_Survivor's_Guilt_Exploring_Its_Phenomenon_Across_Contexts
- Hortensius R, de Gelder B. From Empathy to Apathy: The Bystander Effect Revisited. *Curr Dir Psychol Sci*. 2018 Aug;27(4):249-256. doi: 10.1177/0963721417749653.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6099971/>
- Accident Investigation Outline https://www.osha.gov/sites/default/files/2018-11/fy14_sh-27638sh4_Incident-Investigation-Outline.pdf

Paldies par uzmanību!