



PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

Psihiskā veselība Latvijā – cik labi vai slikti ir?

VSIA “Paula Stradiņa KUS”

Aroda un radiācijas medicīnas centra vadītāja
arodveselības un arodslimību ārste J.Cīrule

2025.g. 10. oktobris



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./

Izdegšanas sindroms un Covid-19

- Indijā 52% no aptaujātajiem medicīnas darbiniekiem ir pandēmijas izraisīts izdegšanas sindroms .
- Iranā - 53%
- Saudu Arābijā - 75%
- Japānā izdegšanas sindroms pazīmes 19.6% līdz 36.1%.
- Kanādā kortizola līmenis medicīnas darbnieku matu paraugos Covid-19 pandēmijas laikā palielinājās vidēji par 29% .
- Covid-19 pandēmijas laikā izdegšanas sindroma pazīmes tika novērotas 10-75% gadījumos.

Front Public Health. 2022; 10: 854687. Published online 2022 Mar 9. doi: 10.3389/fpubh.2022.854687

PMCID: PMC8959574 PMID: 35356019

Sociodemographic and Occupational Factors Associated With Burnout: A Study Among Frontline Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic

Figure 3: Who is Affected by Burnout? Gender, Family, & Career

(a) Burnout Rate by Gender & Family Type

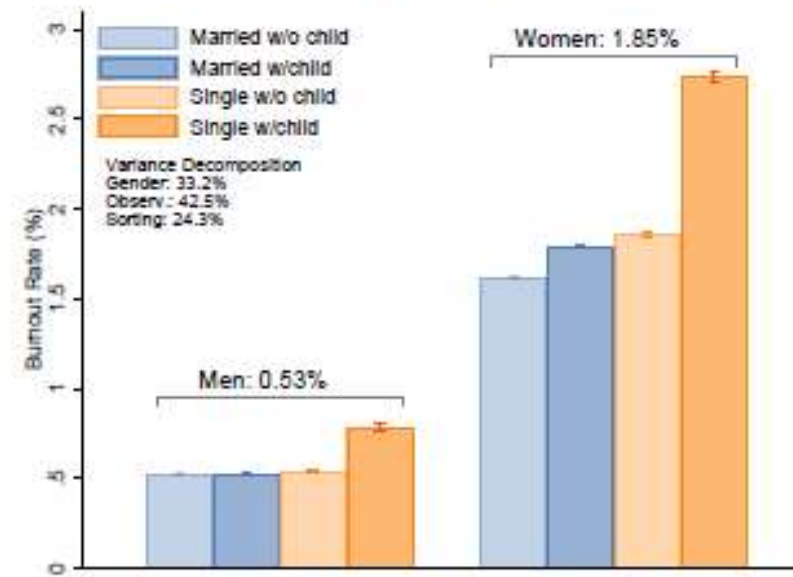


Table A.1: Descriptive Statistics – Industry Composition

<i>Industry shares (%)</i>	Population 2006-2020 (1)	Burnout 2006-2020 (2)	Burnout 2006-2013 (3)	Matched sample (4)
Agricultural	1.0	0.4	0.4	0.4
Mining	0.1	0.1	0.1	0.1
Manufacturing	9.6	7.5	8.5	9.3
Utilities	0.8	0.8	0.8	0.8
Construction	4.9	2.8	2.5	2.7
Retail	8.6	9.3	9.1	9.7
Transport	3.7	3.4	3.8	3.8
Financial services	1.6	1.9	2.0	2.1
Non-financial services	12.4	13.5	13.2	13.8
Public administration	4.5	7.7	6.9	6.6
Education	8.3	17.2	16.6	15.9
Health	12.6	26.5	26.3	24.8
Entertainment	1.4	1.5	1.6	1.6
Other	34.1	35.7	35.1	37.0
Missing	26.1	2.7	4.0	3.8
Number of individuals	7,380,543	526,108	220,715	150,834
Number of individual-years	79,463,491	655,917	247,943	150,834

Notes: The table reports the industry composition of the overall Swedish population and our sample of burned out workers. Column (1) include the entire Swedish population who are between the ages of 25 and 60 in the period from 2006 to 2020. Column (2) includes only observations with at least one burnout spell in a given year, between 2006 and 2020. Column (3) restricts the sample to burnout cases between years 2006 and 2013. Column (4) considers the estimation sample underlying our difference-in-difference design. Section 4 describes the construction of the estimation sample. Appendix Table A.3 shows the sample size under different sample restrictions. Since our event-study design studies the effect of the first burnout incident, there is only one burnout incident per treated individual in the matched sample, so that the number of individuals we observe equals the number of individual-years. In columns (2) and (3), the discrepancy between the number of burnout incidents and afflicted individuals arises because individuals can be observed with multiple burnout incidents.

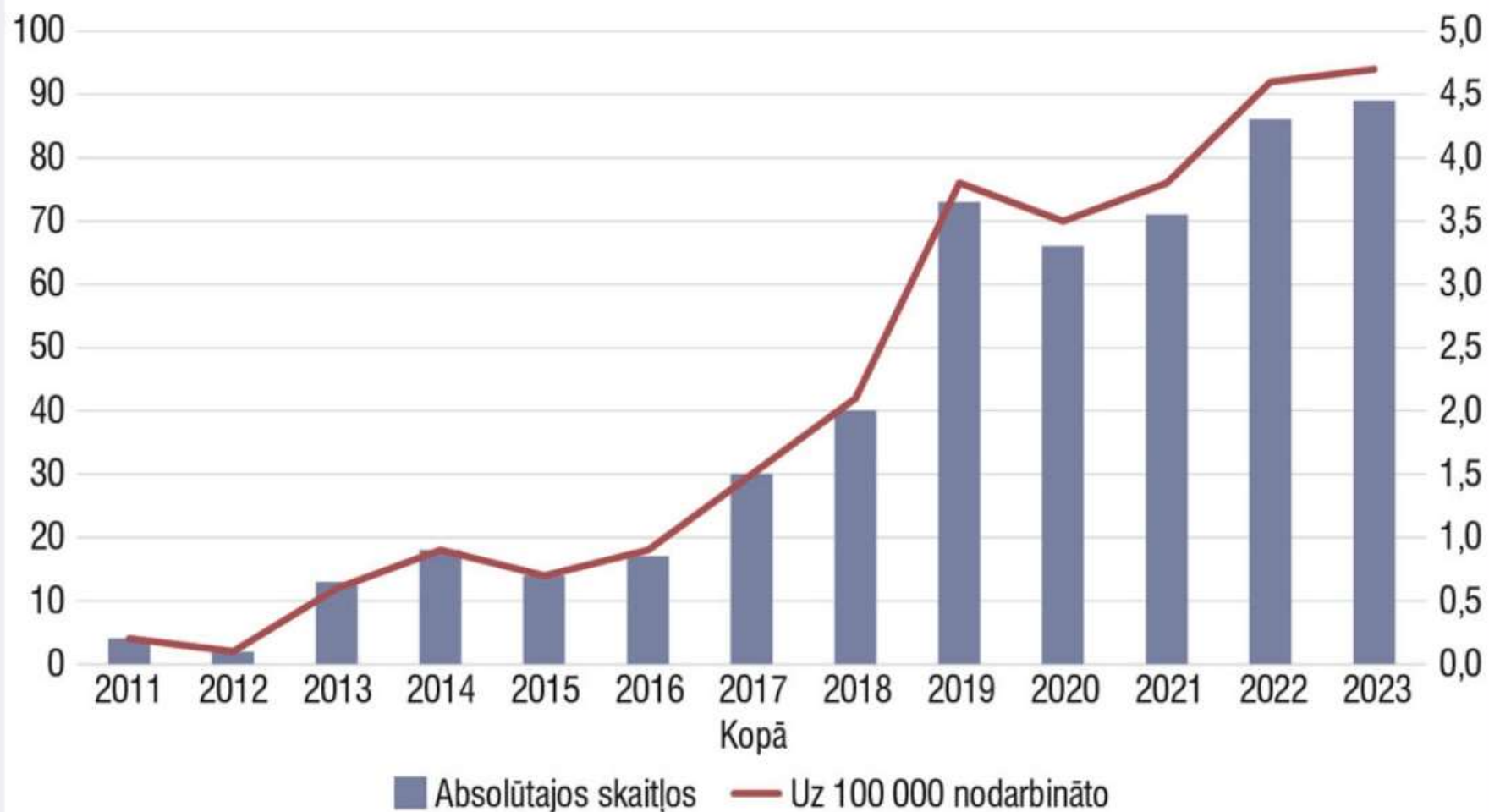
Izdegšanas sindroms praktizējošiem ārstiem

Latvijā M.Avota, A.Millere (ZRaksti/RSU 2015)

- Kopumā pētījumā tika piedāvāts piedalīties 147 praktizējošiem ārstiem.
- Pētījumā piekrita iesaistīties 98 praktizējoši ārsti. (66,6%)
- Pētījuma rezultāti parāda, **ka trešdaļai ārstu** ir augstāki emocionālā izsīkuma, depersonalizācijas radītāji par skalu vidējo vērtību, savukārt personīgo sasniegumu redukcijas radītāji ir zemi, **kas liecina par izdegšanas sindromu.**

Veselības statistikas datu bāze

Izdegšanas sindroms kā pirmreizēji diagnosticēta arodslimība Latvijā (2011—2023) [6]



Psihoemocionālais balanss

- Stress jeb kairinājums
pozitīvs, neitrāls, negatīvs
- Pieredze
- **Realitāte ir neitrāla**, mēs paši to iekrāsojam.



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.

Izdegšanas sindroms

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

IZDEGŠANA DARBĀ

FAKTI, PAZĪMES, PROFILAKSE



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā



Kas ir izdegšanas sindroms?

Fiziska un emocionāla izsūkuma stāvoklis, kas rodas ilgstoši strādājot emocionālas spriedzes apstākļos



Pārāk augsts stresa līmenis ir starp biežākajiem ar darbu saistīto saslimšanu cēloņiem



Izdegšana ir izplatītāka medikū, skolotāju, sociālo darbinieku, ugunsdzēsēju, policistu un citu atbalsta sniedzēju profesiju darbinieku vidū

Faktori, kas veicina izdegšanu darbā:



Atceries, ka profesionālā
izdegšana var skart arī
Tevī!

Pievērs uzmanību izdegšanas pazīmēm!

Emocionālās izpausmes

Biežas garastāvokļa maiņas; nomāktība; emocionāls izsūkums; viegla aizkaitināmība; vienaldzība; trauksme



Ar domāšanu saistītās izpausmes

Grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus; pastiprināta atmiņa; neloģiska, iestrēgstoša un shematiska domāšana

Fiziskās izpausmes

Hronisks nogurums; biežas galvassāpes; plecu un kakla muskulatūras saspringums; muguras sāpes; svāra svārstības; sirdsklauves; paaugstināts asinsspiediens; biežāka saaukstēšanās; hronisku slimību saasināšanās



Uzvedības izpausmes

Biežāka atkarību izraisīšu vielu lietošana; aizmāršīgums un paviršība; absentisms (darba kavēšana vai neierašanās darbā); presentisms (fiziska atrašanās darbā, bet neproduktīva darba veikšana)

Ar motivāciju saistītās izpausmes

Motivācijas, aizrautības, intereses par darbu trūkums; nepatika pret savu darbu; negatīvs sava darba vērtējums



Pasargā sevi!



Atrodi līdzsvaru starp darbu un atpūtu – neņem darbu uz mājām!



Plāno savu dienas režīmu, regulāras ēdienreizes un pilnvērtīgu miegu!



Atrodi laiku interesēm, kuras nav saistītas ar darbu!



Centies uzturēt labas attiecības ar kolēģiem!



Plāno savu darba laiku un ievēro pārtraukumus!



Neuztraucies par lietām, kuras nevari ietekmēt!



Uzņemies pienākumus, kurus spēji paveikt!



Centies atrast laiku mācībām un kvalifikācijas celšanai!



Nekautrējies runāt ar savu darba devēju par nepieciešamajām izmaiņām darba procesā!

Ja izdegšanas pazīmes raksturo arī Tavu darba ikdienu, ieplāno vizīti un pastāsti par šīm sajūtām ģimenes ārstam, psihiatram vai ārstam-psihoterapeitam!

Faktori, kas veicina izdegšanu darbā:



Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā 2019-2021»

16. tabula. Darba devēju, nodarbināto un darba aizsardzības speciālistu viedokļi par nodarbināto pakļautību darba vides riska faktoriem 2022. gadā, %

Riska faktora vieta pēc izplatības īpatsvara	Darba devēji ^a	Nodarbinātie ^b	Darba aizsardzības speciālisti ^c
1.	Darbs ar datoru vismaz 2 stundas dienā (2022. gadā – 77,7%, 2018. gadā – 59,9%, 2013. gadā – 70,3%, 2010. gadā – 75,5%, 2006. gadā – 60,9%)	Ātru un svarīgu lēmumu pieņemšana (2022. gadā – 74,8% (iepriekšējos gados bija cits jautājuma formulējums, nav salīdzināms dinamiskā))	Darbs piespiedu pozā, piemēram, stāvus, sēdus (2022. gadā – 89,7%, 2018. gadā – 89,1%, 2010. gadā – 89,0%, 2006. gadā – 93,0%)
2.	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri u.c. (2022. gadā – 74,9%, 2018. gadā – 75,8%)	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri u.c. (2022. gadā – 65,9%, 2018. gadā – 60,9%, 2013. gadā – 63,9%, 2010. gadā – 75,4%, 2006. gadā – 63,8%)	Smagu priekšmetu nešana vai celšana (2022. gadā – 78,6%, 2018. gadā – 81,6%, 2010. gadā – 76,7%, 2006. gadā – 69,8%)
3.	Ātru un svarīgu lēmumu pieņemšana (2022. gadā – 63,9%, iepriekšējos gados bija cits jautājuma formulējums, nav salīdzināms dinamiskā)	Liela darba slodze, daudz darba pienākumu (2022. gadā – 62,1%, jauns jautājums, nav salīdzināms dinamiskā)	Psihoemocionālie riska faktori, piemēram, laika trūkums, nemaināms darba temps, garas darba stundas, stress (2022. gadā – 75,0%, 2018. gadā – 67,7%, 2010. gadā – 68,1%, 2006. gadā – 80,2%)
4.	Darbs piespiedu pozā, piemēram, stāvus, sēdus (2022. gadā – 52,6%, 2018. gadā – 67,5%, 2013. gadā – 41,5, 2010. gadā – 48,4%, 2006. gadā – 33,1%)	Darbs ar datoru vismaz 2 stundas dienā (2022. gadā – 60,4%, 2018. gadā – 53,0%, 2013. gadā – 44%, 2010. gadā – 42%, 2006. gadā – 35%)	Paaugstināts redzes sasprindzinājums t.sk. strādājot ar datoru (2022. gadā – 67,4%, 2018. gadā – 60,7%, 2010. gadā – 78,6%, 2006. gadā – 82,6%)
5.	Attālinātais darbs (2022. gadā – 51,8%, 2018. gadā – 29,2%, 2013. gadā – 37,7%, 2010. gadā – 28,9%, 2006. gadā – 15,2%)	Darbs piespiedu pozā (2022. gadā – 60,2%, 2018. gadā – 75,1%, 2013. gadā – 59,2%, 2010. gadā – 70,2%, 2006. gadā – 63,8%)	Mehāniskas dabas riski, strādājot ar darba aprīkojumu (2022. gadā – 66,1%, 2018. gadā – 57,7%, 2010. gadā – 70,0%, 2006. gadā – 68,6%)

Bāze: ^avisi darba devēji, 2022. gadā n=1013; ^bvisi nodarbinātie, 2022. gadā n=2503; ^cvisi DAS, 2022. gadā n=224

Avots: ^adarba devēju aptauja; ^bnodarbināto aptauja; ^cDAS aptauja

Pievērs uzmanību izdegšanas pazīmēm!

Emocionālās izpausmes

Biežas garastāvokļa maiņas; nomāktība; emocionāls izsīkums; viegla aizkaitināmība; vienaldzība; trauksme



Ar domāšanu saistītās izpausmes

Grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus; pasliktināta atmiņa; neloģiska, iestrēgstoša un shematiska domāšana

Fiziskās izpausmes

Hronisks nogurums; biežas galvassāpes; plecu un kakla musukuļu saspringums; muguras sāpes; svara svārstības; sirdsklauves; paaugstināts asinsspiediens; biežāka saaukstēšanās; hronisku slimību saasināšanās



Uzvedības izpausmes

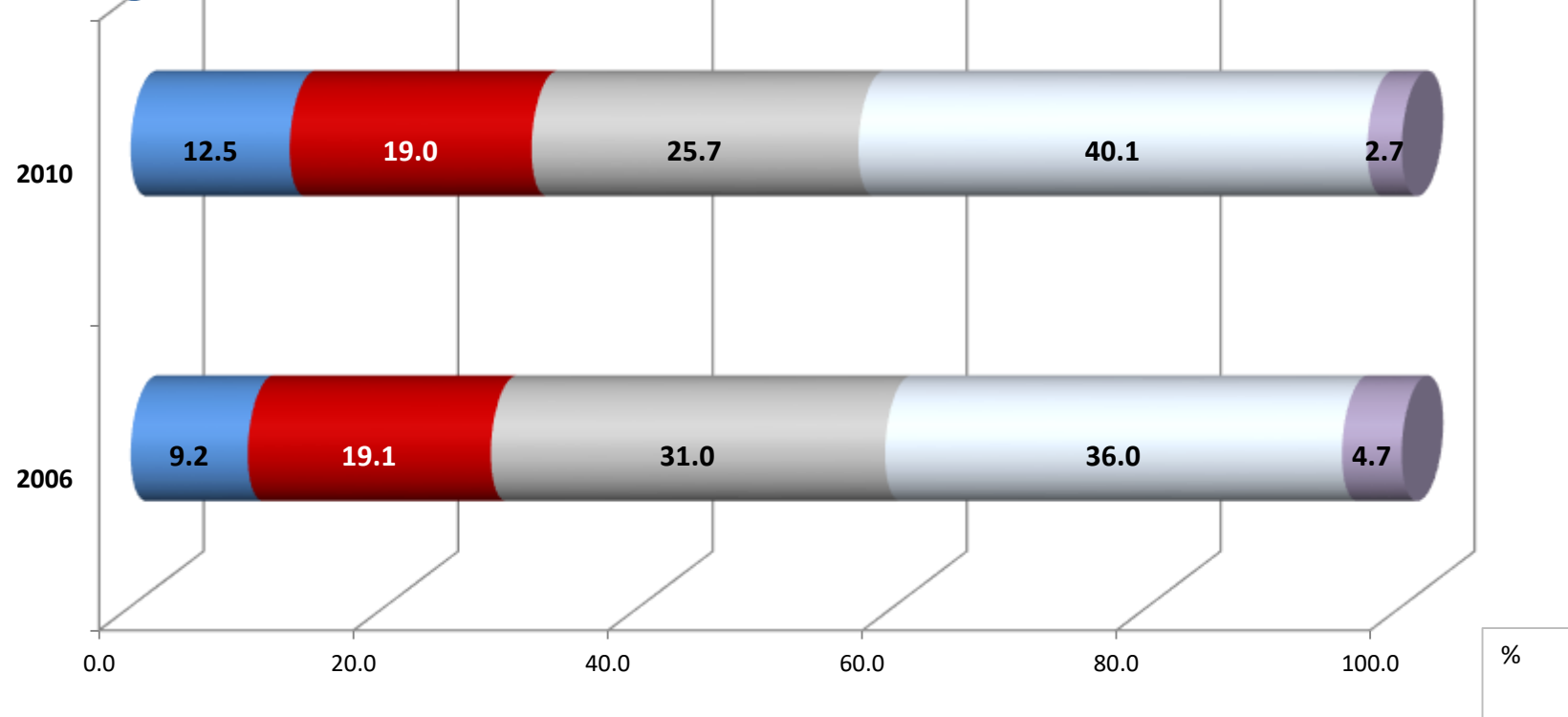
Biežāka atkarību izraisošu vielu lietošanā; aizmāršīgums un paviršība; absentisms (darba kavēšana vai neierašanās darbā); presentisms (fiziska atrašanās darbā, bet neproduktīva darba veikšana)

Ar motivāciju saistītās izpausmes

Motivācijas, aizrautības, intereses par darbu trūkums; nepatika pret savu darbu; negatīvs sava darba vērtējums



Obligātajās veselības pārbaudēs Jūs nekad nesūdzaties/ nesūdzētos par veselības problēmām, ja Jums tādas ir/ būtu, baidoties, ka Jums varētu aizliegt strādāt



■ Pilnīgi piekrītu ■ Drīzāk piekrītu ■ Drīzāk nepiekrītu ■ Pilnīgi nepiekrītu ■ Grūti pateikt

K.Maslach (1982) izdala 3 profesionālās izdegšanas fāzes :

- Fizisks un emocionāls izsīkums. Var parādīties dažādas sāpes, biežas slimības.
- 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.

Atceries, ka profesionālā
izdegšana var skart arī
Tevi!

Pasargā sevi!



Atrodi līdzsvaru
starp darbu un
atpūtu – neņem
darbu uz mājām!



Plāno savu dienas
režīmu; regulāras
ēdienreizes un
pilnvērtīgu miegu!



Atrodi laiku
interesēm, kuras
nav saistītas ar
darbu!



Centies uzturēt
labas attiecības ar
kolēģiem!



Plāno savu darba
laiku un ievēro
pārtraukumus!



Neuztraucies par
lietām, kuras
nevari ietekmēt!



Uzņemies
pienākus, kuros
spēj paveikt!



Centies atrast
laiku mācībām un
kvalifikācijas
celšanai!



Nekautrējies runāt
ar savu darba
devēju par
nepieciešamajām
izmaiņām darba
procesā!



MARIJA ĀBELTIŅA

Pirmā grāmata
par profesionālo
izdegšanu latviešu
valodā

PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA

PAMANĪT UN NOVĒRST IZDEGŠANU,
ATGŪT DARBA EFEKTIVITāti
UN DZĪVESPRIEKU

The Health and Economic Burden of Employee Burnout to U.S. Employers

Marie F. Martinez MSPH, Kelly J. O'Shea BSFS, Mary C. Kern PhD, Kevin L. Chin MPH, Julie V. Dinh PhD, Sarah M. Bartsch MPH, Colleen Weatherwax MS, Kavya Velmurugan BS, Jessie L. Heneghan MCP, Timothy H. Moran PhD, Sheryl A. Scannell MS, Danielle C. John BA, Tej D. Shah, Samuele A. Petrucci BA, BS, Cameron White BS, Alexis M. Dibbs BS, Bruce Y. Lee MD, MBA <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2025.01.011>

- **Darbinieka atlaišana/izdegšana darba devējiem var izmaksāt 0,2-2,9 reizes vairāk nekā vidējās veselības apdrošināšanas izmaksas un 3,3 -17,1 reizes vairāk nekā apmācību izmaksas vienam darbiniekam.**
- Employee disengagement, overextension, ineffectiveness, and burnout over the course of 1 year costs an employer an average of \$3,999 (95% range=\$3,958–\$4,299) for an average U.S. nonmanagerial hourly employee; an average of \$4,257 (95% range=\$4,215–\$4,299) for an average nonmanagerial salaried employee; \$10,824 (95% range=\$10,700–\$10,948) for an average manager; and \$20,683 (95% range=\$20,451–\$20,915) for an average executive. At an average U.S. 1,000-person company (assuming average wages by employee type and an employee distribution of 59.7% nonmanagerial hourly, 28.6% nonmanagerial salaried, 10% managers, and 1.7% executives), employee disengagement/burnout resulted in \$5.04 million (95% range=\$5.03–\$5.05 million) in costs and 801.7 (95% range=801.5–801.9) quality-adjusted life years lost annually.

Psihoemocionālais balanss

- Stresa menedžments.
- Par problēmām nav jāuztraucas, bet tās ir jārisina.
- Izmaini notikumu vai attieksmi.
- Iepazīsti sevi.
- Pilnveido sevi.



Paldies par uzmanību!



VSIA «Paula Stradiņa KUS»
Aroda un radiācijas medicīnas
centrs

Arodacentrs@stradini.lv
Tel. 67095323