

IZDEĢŠANA DARBĀ

FAKTI, PAZĪMES, PROFILAKSE



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā



Kas ir izdegšanas sindroms?

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



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



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

Faktori, kas veicina izdegšanu darbā:



Atceries, ka profesionālā izdegšana var skart arī Tevi!

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 muskuļu saspringums; muguras sāpes; svara svārstības; sirdsklauves; paaugstināts asinsspiediens; biežāka saaukstēšanās; hronisku slimību saasināšanās



Uzvedības izpausmes

Biežāka atkarību izraisošu 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; nepatīka 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 spēj paveikt!



Centies atrast laiku mācībam 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!