



# Darba vides stress un seniori

Reinis Upenieks, Mg.Psych.

TRIVIUMS apmācība

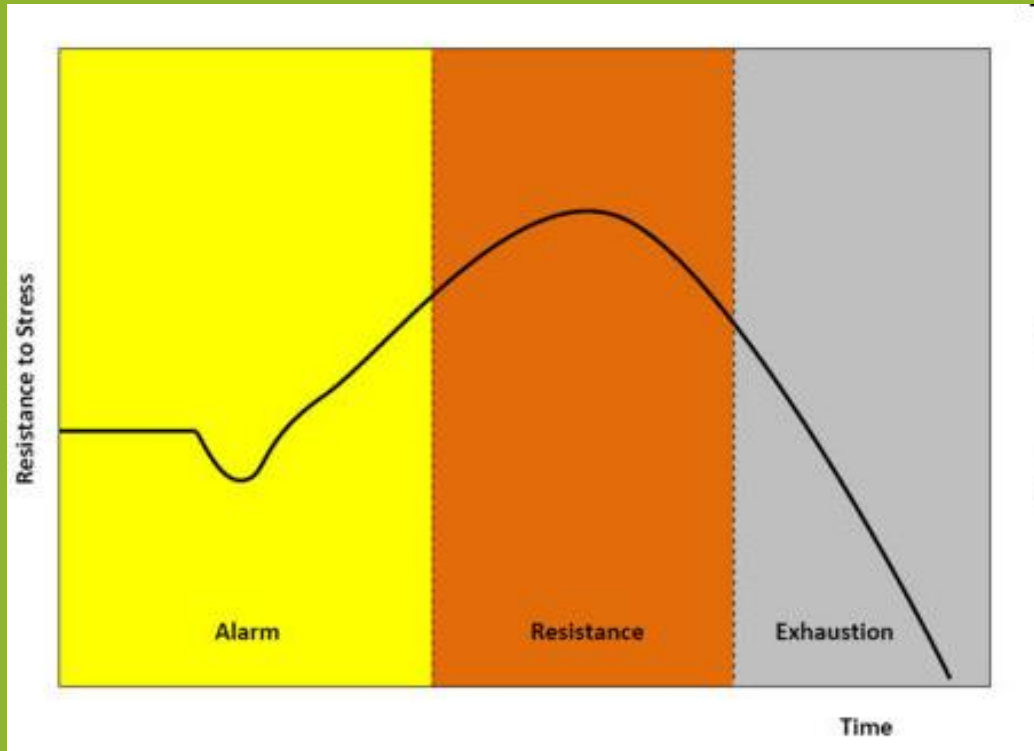
“Stress ir īpaša mijiedarbība starp personu un apkārtējo vidi, kas pēc personas vērtējuma apgrūtina vai pārsniedz viņa resursus un apdraud viņa labklājību.”

(Lazarus & Folkman, 1984)

FIGHT or FLIGHT



(“Cīnīties vai bēgt” modelis  
Cannon, 1915)



(Vispārējais adaptācijas sindroms,  
Selye, 1974)

# Darba vides stresa faktori

- Laika *trūkums*, steiga
- Garas vai haotiskas darba stundas, virsstundas
- Intensīvs kontakts ar klientiem
- Savstarpējās attiecības ar kolēģiem
- *Pārāk augstas* prasības
- Dažādas neskaidrības
- Bīstamības
- Vide – telpa, iekārtojums, apstākļi

u.c.

- Ar stresu saistīti uzmanības traucējumi un miegainība = 60-80% negadījumu pamatcēlonis (American Institute of Stress)
- Stress → Absenteisms → 26% ar veselību saistīto zaudējumu (American Institute of Stress)
- Stress → Prezenteisms → 60% darbinieku (Willingham, 2008)

# Seniori

- Kas īsti ir seniori?
  - pieņēmums vai vienošanās
- Darba vides stress un seniori
  - vai sliktāk, kā citiem?
  - pēc 54 g.v. kopumā labāki rādītāji
  - pēc 64 g.v. – vēl labāki 😊
  - atsevišķas fizioloģiskas norises
  - individuāli!
- «Mēs : jūs» jeb «Mēs : viņi» bīstamība



# Uzvedība stresa situācijā

## *Mainīt attieksmi*

- sevis vainošana
- relaksācija
- humors
- pozitīva pārvērtēšana

## *Izvairīties*

- noliegšana
- bēgšana
- neiesaistīšanās
- vielu (piem., alkohola) lietošana
- Nogaidīšana

## *Mainīt situāciju*

- vainīgā meklēšana
- agresīva rīcība
- informācijas meklēšana
- plānošana
- sociālā atbalsta meklēšana



# Profilakse

- Laika plānošana
- Individīda centrēta ergonomika
- Atbalsta tīkls
- Individuālo resursu stiprināšana



(Health Advocate, 2009)



<https://www.healthy-workplaces.eu/lv/case-studies>



← → ↻ <https://www.healthy-workplaces.eu/lv/case-studies> ☆ ⌵ ⌵ ⌵

**Drošs un veselīgs darbs jebkurā vecumā**

🖨️ a a     

Meklēt 

🔒 Ieiet Latviešu 

PAR TEMATU | **RĪKI UN PUBLIKĀCIJAS** | PIEDALIES PATS | KAMPAŅAS PARTNERI | PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU CENTRS

Sākums » Rīki un publikācijas » Gadījumu izpēte

## Gadījumu izpēte

Šeit apkopotie gadījumu izpētes piemēri parāda, **kā praksē ir veiksmīgi atrisinātas ar darbaspēka novecošanu saistītās problēmas**. Šie piemēri stāsta par vecuma pārvaldības programmu kādā Somijas pašvaldības uzņēmumā, kur ar darba izpildes novērtējumu, vadošo darbinieku apmācību un arodveselības aprūpes palīdzību izdevies samazināt slimības atvaļinājumu skaitu un paaugstināt pensionēšanās vecumu; par smagumu celšanas aprīkojuma ieviešanu un izmaiņām darba organizācijā kādā vācu jumta segumu klāšanas mikrouzņēmumā, lai paturētu darbā gados vecākus darbiniekus, kā arī par programmu, sakarā ar kuru kāda šūšanas fabrika Polijā tika apgādāta ar jaunu aprīkojumu un labāku apgaismojumu, uzlabojot arī darba organizāciju, kā rezultātā tika novērsti negadījumi, samazinājās darba kavējumu skaits un uzlabojās šūšanas precizitāte.

# Lai mums visiem mazāk kaitīgā stresa!

Paldies par uzmanību!

