

Izdegšanas sindroms kā iespējamais nelaimes gadījuma cēlonis darbā

Dace Rolava, SIA “DR kursi un konsultācijas”, Latvija

Izdegšanas sindroms

- ▶ **Kas ir izdegšanas sindroms?**
Fiziska un emocionāla izsīkuma stāvoklis, kas rodas ilgstoši strādājot emocionālas spriedzes apstākļos



Craig Damlo



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



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

Izdegšanas pazīmes!



► 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

► Ar motivāciju saistītās izpausmes

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

Izdegšanas pazīmes!

► 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)



Faktori, kas veicina izdegšanu darbā:

- ▶ augsta atbildība
- ▶ pārslodze
- ▶ nesakārtota darba organizācija
- ▶ nespēja ietekmēt darba procesu
- ▶ darba-privātās dzīves līdzsvara trūkums
- ▶ virsstundu un maiņu darbs
- ▶ nesaskaņas ar darba devēju
- ▶ sliktas attiecības starp kolēģiem
- ▶ rakstura iezīmes (pārmērīgs apzinīgums, ekstraversija, neirotisms)
- ▶ neatbilstošs morālais un materiālais novērtējums



Kā pasargāt sevi no izdegšanas?!

- ▶ 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 mācībām un kvalifikācijas celšanai
- ▶ Nekautrējies runāt ar savu darba devēju par nepieciešamajām izmaiņām darba procesā!



Stresori, uz kuriem ir veselīga reakcija

- ▶ **Veselīgie fiziskie stresori:**
- ▶ Fiziskie vingrinājumi, sports, piedalīšanās sacensībās
- ▶ klinšu kāpšana, lēkšana ar gumijām
- ▶ Masāža, sauna
- ▶ Mērena alkohola lietošana
- ▶ Dziedāšana

Stresori, uz kuriem ir veselīga reakcija

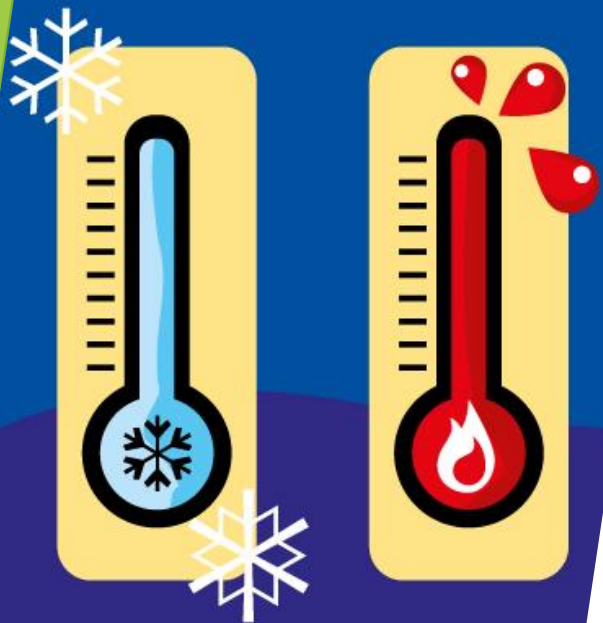


- ▶ **Veselīgie psiholoģiskie stresori:**
- ▶ Savas hokeja komandas vai sportista uzvara
- ▶ Eksāmena nolikšana
- ▶ Sekmīgs darba darījums
- ▶ Jautra saviesīga vakara sarīkošana
- ▶ Labi novērtētas lekcijas nolasīšana
- ▶ Nemierīga darba maiņa «ātrajā palīdzībā» bez letāliem gadījumiem



Stresori, uz kuriem ir neveselīga reakcija

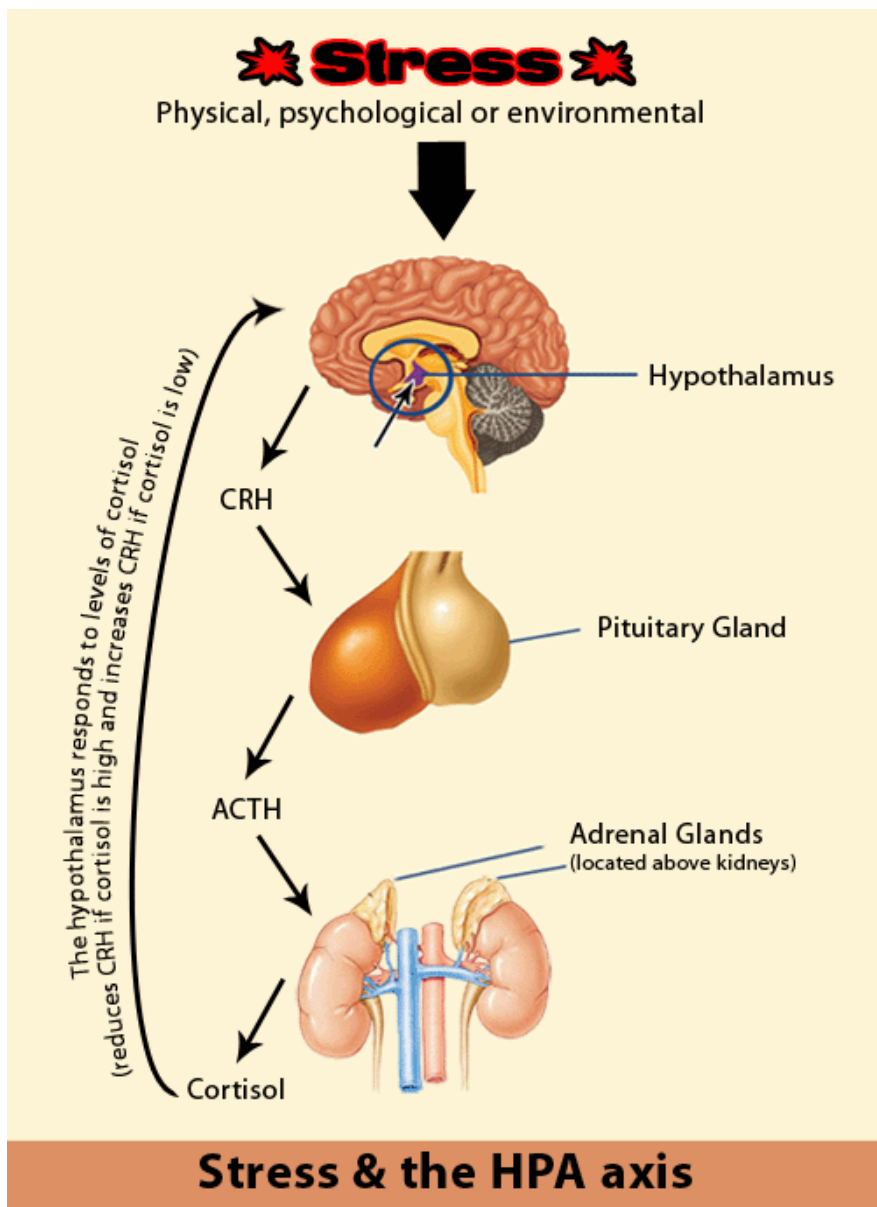
- ▶ **Neveselīgie fiziskie stresori:**
- ▶ Pārmērīga , intensīva piespiedu fiziskā slodze nelabvēlīgos
- ▶ Lielas izmaiņas apkārtējā vidē/ strauja temperatūras maiņa
- ▶ Reaktīvā iznīcinātāja pilota darbs
- ▶ Reimatoīdais artrīts
- ▶ Smēķēšana, piespiedu ēšana
- ▶ Nopietna trauma vai operācija
- ▶ Steroīdu lietošana



Stresori, uz kuriem ir neveselīga reakcija

- ▶ **Neveselīgie psiholoģiskie stresori:**
- ▶ Terorizējošs priekšnieks
- ▶ Izolētība no apkārtējiem
- ▶ Naudas rūpes, ilgtermiņa parādi
- ▶ Zems sociālais statuss
- ▶ Piecelšanās pirmdienas rītā





Hipotalāma-
hipofīzes- virsnieru
dziedzera ass

Neveselīgais stresors

Smēķēšana /Mazkustīgums/Liekais svars

- Darba problēmas/ Ģimenes strīdi /Laika trūkums

Hipotalāma -
hipofīzes-virsnieru
dziedzeru ass
disfunkcija

Nenormāls/
paaugstināts
asinsspiediens

Izdegšanas sindroms

Veģetatīvās nervu sistēmas distonija/
depresija/ sirds nepietiekamība

Hipotalāma - hipofīzes-virsnieru(HHV) dziedzeru ass disfunkcijas sekas

- ▶ Vispirms rodas disfunkcija HHV asī
- ▶ Tad novirzes metabolismā
- ▶ Un tas noved pieved nāves riska no sirds slimības

Viss sirds slimības risks ir saistīts ar HHV ass disfunkciju, citiem vārdiem **STRESU!**



Kortizols

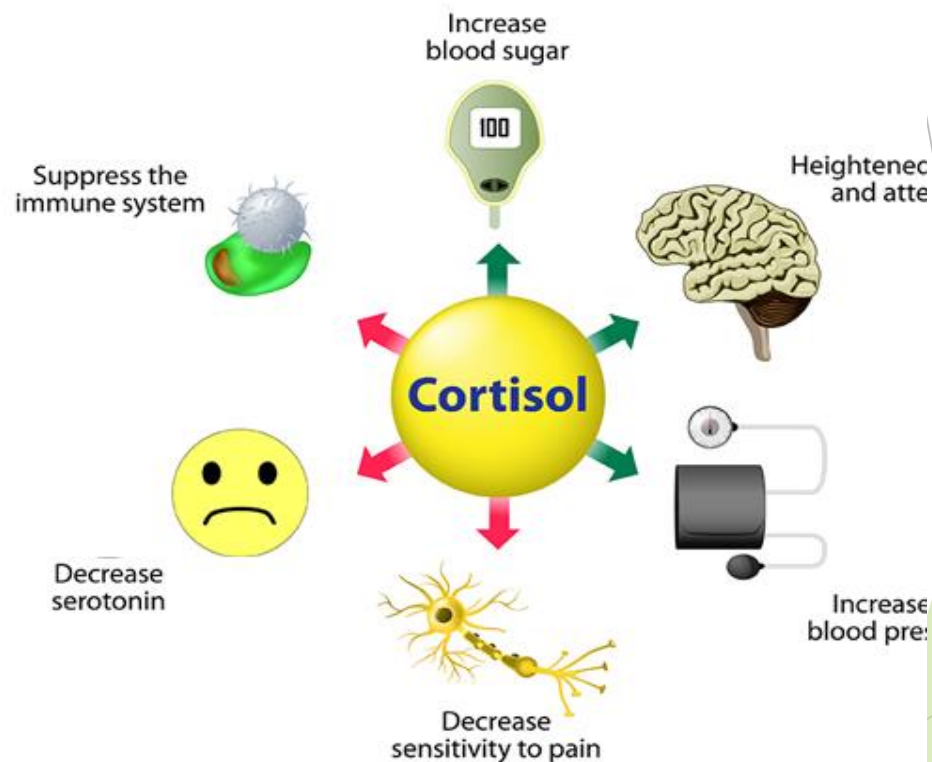
- ▶ «Izturēties pret kortizola līmeni tā, it kā no tā būtu atkarīga Jūsu dzīvība»

(Sāra Gotfrīda)

- ▶ Kortizols ir hormons, kas pārvalda tieksmi pēc noteiktiem ēdieniem, gremošanu, asinsspiedienu, miega/ nomoda ritmu, fizisko aktivitāti un spēju tikt galā ar stresu.
- ▶ Kortizols, būdams spēcīgākasi no glikokortikoīdiem, uztur mūs pie dzīvības pateicoties trim galvenajām īpašībām:
 - ▶ 1) paagstina cukura līmeni asinīs;
 - ▶ 2) paaugstina asinsspiedienu;
 - ▶ 3) modulē iekaisuma procesus


Kortizols

- ▶ Ja kortizols darbojas atbilstoši un proporcionāli, tāpat darbojas arī organisma brīdinājumu sistēma, un otrādi.
- ▶ Svārsts, kuram paredzēts maigi šūpoties, iesprūst «signalizācijas» pusē!!!





Patstāvīga stresa un pārmērīgas modrības simptomi:

- ▶ Kāre pēc šokolādes
 - ▶ Traucēts miegs
 - ▶ Tauku uzkrājumi vēdera apvidū
 - ▶ Trauksme
 - ▶ Paātrināta sirdsdarbība
 - ▶ Atmiņas un koncentrēšanās problēmas
- 

Pašsajūtas aptauja

Vai pēdējo 6 mēnešu laikā esat jutis kādus no turpinājumā uzskaitītajiem simptomiem?

A daļa

1. Sajūta, ka pastāvīgi skrienat no viena uzdevuma pie nākamā.
2. Sajūta, ka esat pastāvīgi uzvilkts, taču noguris.
3. Grūtības nomierināties pirms gulēšanas vai arī “otrā elpa”, kas ilgi neļauj aizmigt.
4. Grūtības iemigt vai saraustīts miegs.
5. Trauksmes vai nervozitātes sajūta, nespēja pārstāt raizēties par lietām.
6. Pēkšņas dusmu vai niknuma lēkmes, bieža kliegšana.
7. Atmiņas pārrāvumi vai nenoturīga uzmanība, sevišķi saspringtos apstākļos.
8. Tieksme pēc cukura (pēc katras maltītes jums vajadzīgs “kaut kas salds”, parasti - šokolāde).

9. Lielāks vidukļa apkārtmērs, lielāks par 90 centimetriem (runa ir par biedējošajiem taukiem vēdera apvidū, nevis vēdera uzpūšanos).○
10. Ādas problēmas, piemēram, ekzēma (reizēm fizioloģiski un psiholoģiski).○
11. Kaulu masas zudums (iespējams jūsu ārsts lieto biedējošāku apzīmējumu, piemēram, *osteopēnija* vai *osteoparoze*).○
12. Augsts asinsspiediens vai sirdsklauves. ○
13. Augsts cukura līmenis asinīs (iespējams jūsu ārsts ir minējis tādus vārdus kā *pirmsdiabēta stāvoklis* vai pat *diabēts*, vai insulīna rezistence) vai vājums ēdienreižu starplaikos, kas pazīstams arī kā *nestabils cukura līmenis asinīs*.○
14. Gremošanas problēmas, čūlas vai gastroezofagālais reflukss.○
15. Lielākas grūtības atkopties pēc fiziska ievainojuma nekā agrāk.○
16. Neizskaidrojamas strijas uz vēdera vai muguras, kuru krāsa var svārstīties no rozā līdz purpursārtai. ○
17. Pazemināts auglības līmenis.○

B daļa

1. Nogurums vai izdegšana (jūs lietojat kofeīnu, lai paaugstinātu enerģijas līmeni, vai arī aizmieģat, lasot vai skatoties filmu). ○
2. Izturības zudums, sevišķi pēcpusdienās no pulksten 14 līdz 17. ○
3. Neraksturīgs negativisms. ○
4. Asaru plūdi bez nopietna iemesla. ○
5. Pazeminātas problēmu risināšanas spējas. ○
6. Gandrīz pastāvīgs stress (viss šķiet grūtāk nekā agrāk, un jums nenākas viegli ar to tikt galā). Pazemināta izturība pret stresu. ○
7. Bezmiegs vai miega traucējumi, sevišķi laikā starp pulksten 1 un 4 naktī. ○
8. Zems asinsspiediens (tas ne vienmēr ir labi, jo asinsspiediens kontrolē to, kāds daudzums skābekļa tiek sūtīts caur ķermeni, sevišķi uz smadzenēm). ○
9. Hipotensija - mainot pozu (pieceļoties no guļas stāvokļa), jūtaties noreibusi. ○

10. Grūtības atvairīt infekciju (saslimt ar ikvienu vīrusu, ar ko sastopaties, it sevišķi ar respiratorās sistēmas vīrusiem). Grūtības atveseļoties no slimības vai operācijas vai lēna brūču dzīšana. ○
11. Astma, bronhīts, hronisks klepus, alerģijas. ○
12. Zems vai nestabils cukura līmenis asinīs. ○
13. Tieksme pēc sāls. ○
14. Pārliecīga svīšana. ○
15. Nelabums, vemšana, caureja vai arī šķidri izkārnījumi, kas mijas ar aizcietējumiem. ○
16. Muskuļu vājums, sevišķi ceļos, muskuļu vai locītavu sāpes. ○
17. Hemoroīdi vai vēnu varikoze. ○
18. Spēcīga asiņošana niecīga iemesla dēļ vai arī pārlietu viegli iegūstami zilumi. ○
19. Pēc izārstēšanās no vairogdziedzera slimības jūs jūtaties labāk, bet pēkšņi sākas sirdsklauves vai arī sirdsdarbība kļūst neregulāra (tas liecina par zemu kortizola un vairogdziedzera hormonu līmeni). ○

Atslēga

- ▶ Atbildējāt apstiprinoši uz trim vai vairāk jautājumiem vienā kategorijā? Jaunākās ziņas: jums ir hormonu līdzsvara traucējumi.
- ▶ Katra anketa ir veidota tā, lai atspoguļotu, ko jūs domājat, jūtat un pārdzīvojat neatkarīgi no vecuma.
- ▶ Ja jums ir vairāk kā pieci simptomi no vienas grupas, tie pasliktinās vai arī jūtat mērenu (vai izteiktu) distresu to dēļ, iespējams, jāstrādā kopā ar uzticamu ārstu, lai izstrādātu jums piemērotu terapiju. Lūdzu, saprotiet, ka aptaujas virziena rādītāji, tās ir noderīgas norādes, instrumenti, kas palīdz noskaidrot to, kā visefektīvāk līdzsvarot hormonus.
- ▶ Anketas ir tikai hormonu izdziedināšanas procesa sākums, tās nekādā ziņā nav beigu punkts. Jūs atradīsiet anketu jaunāko versiju manā interneta vietnē (apmeklējiet <http://thehormonecurebook.com/questionnaires>). Katrā ziņā nākamais uzdevums ir sākt meklēt atbildes (Dr. Sāra Gotfrīda, 2013).

- ▶ «Mēs nesludinām ilgu mūžu. Mēs sludinām priekpilnu dzīvi, un, ja cilvēks ir priecīgs, šim priekam parasti seko ilgmūžība. Dzīves panākumi nav mērāmi ilgumā, bet gan tās sniegtajā priekā.»

(Ābrahams)

Paldies par uzmanību!