

# STRESS DARBA VIETĀS



Šķiet, nebūs neviena cilvēka, kurš nebūtu dzirdējis vai pats saskāries ar jēdzienu “stress darba vietā”. Mainoties darba videi, daudzi nodarbinātie arvien retāk saskaras ar tādiem tradicionāliem darba vides riska faktoriem kā troksnis vai ķīmiskas vielas, toties gandrīz ikvienu skar tas, ko speciālisti sauc par psihoemocionāliem vai psihosociāliem darba vides riska faktoriem. Ar šo jēdzienu saprotam ļoti plašu dažādu situāciju un faktoru kopumu, kas spēj radīt psiholoģisku, sociālu un fizisku kaitējumu.

Mūsdienās turpina pieaugt stresa nozīme dažādu ar darba vidi saistītu slimību (piemēram, hronisku muguras sāpju, ādas slimību, migrēnas, kuņģa un zarnu trakta slimību, sirds un asinsvadu slimību) attīstībā. Paaugstinātam stresam ir nozīme arī nelaimes gadījumu skaita pieaugumā.

**Šis atgādnis mērķis ir informēt par to,  
kas ir darba vides stress, kā tas var ietekmēt  
Tavu veselību un kā mazināt  
tā nelabvēlīgo ietekmi.**

## **PIRMS SĀKT DARBU**

Pirms sāc darbu, atceries, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt rakstītiem Taviem pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās Tev juridiskās un sociālās garantijas, ja saslimsi, tiksi nepamatoti atlaists, darbā cietīsi nelaimes gadījumā vai iegūsi arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tev no nākamā darba devēja jāsaņem nosūtījums uz obligāto veselības pārbaudi. Tās mērķis ir pārlicināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev ir veselības problēmas, slikti darba apstākļi vai augsts stresa līmenis situāciju vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība darba aizsardzības jautājumos – gan ievadapmācība jeb tā saucamā ievadinstruk tāža, gan darba aizsardzības instruk tāža konkrētā darba veikšanai.

**Ievadapmācības (ievadinstruk tāžas)** laikā Tev jāsaņem vispārēja informācija par uzņēmumu un tā darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem (tai skaitā arī par psihoemocionālajiem) un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības organizāciju uzņēmumā, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (drošības zīmēm, veselības pārbaudēm u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

**Darba aizsardzības instruk tāžas** laikā darba devējam ir pienākums Tevi iepazīstināt ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātām instrukcijām, darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai, praktiski parādīt drošus darba paņēmienus un metodes (t. sk. individuālās aizsardzības līdzekļu lietošanu) un, ja nepieciešams, izmantojot uzskates līdzekļus.

Šis materiāls ir tikai viens no informācijas avotiem par drošu un veselībai nekaitīgu darbu – iepazīsties arī ar aizsardzības instrukcijām konkrēto darbu drošai veikšanai!

**Tavs pienākums ir iepazīties ar darba aizsardzības instrukcijās un citos dokumentos noteiktajām prasībām!**

**Ja kaut ko neesi sapratis – pajautā!**

## **KAS IR “STRESS” UN “PSIHOEMOCIONĀLIE VAI PSIHOSOCIĀLIE RISKA FAKTORI”?**

**Stress** (saukts arī par vispārējo adaptācijas sindromu) ir organisma emocionāla reakcija uz dažādiem nelabvēlīgiem ārējiem vai iekšējiem faktoriem (piemēram, laika trūkumu vai vardarbības

draudiem). Šos ārējos faktorus pieņemts dēvēt par stresoriem vai stresu radošiem riska faktoriem. Bieži praksē tie tiek saukti arī par “psichoemocionāliem” vai “psihosociāliem” riska faktoriem. Vienkāršoti var teikt, ka ar šiem terminiem tiek apzīmēti tie paši stresori, tikai psihosociālie riska faktori vairāk tiek saistīti ar attiecībām nodarbināto starpā, savukārt psichoemocionālie riska faktori vairāk attiecināmi uz iedarbības veidu tiem stresoriem, kuri rada emocionālas reakcijas.

Jēdzienu “stress” pirmais sāka lietot kanādiešu fiziologs Hanss Selje, skaidrojot to kā organisma nespecifisku reakciju (reakcija ir vienāda neatkarīgi no stresora veida) uz veselībai bīstamu situāciju (tāpēc stress tiek saucis arī par vispārējo adaptācijas sindromu). Stresu dinamikā pieņemts dalīt trijās fāzēs:

- 1) trauksmes reakcija;
- 2) pretestības fāze;
- 3) izsīkums (resursu iztērēšana).

Pirmās divas fāzes secīgi atspoguļo organisma aizsardzības spēku mobilizāciju un tā pielāgošanos stresoram – kairinātājam (gan iekšējam, gan ārējam). Abas pirmās stadijas sauc par “veselīgo stresu” (tiek dēvēts arī par **eistresu**) vai t. s. fizioloģisko stresu, bez kura nav iedomājama cilvēka dzīve. Šajās pirmajās stresa fāzēs cilvēks stresu var izjust nevis kā negatīvu parādību, bet kā izaicinājumu, kura uzveikšanai ir jāmobilizē savi spēki. Arī organisma fizioloģiskās reakcijas stresa pirmajās fāzēs palīdz organismam mobilizēties un koncentrēt spēku. Stress nelielās devās ir nepieciešams katram cilvēkam, jo tas nodrošina to, ka varam veikt savus ikdienas pienākumus. Trešā stresa fāze ir saistīta ar organisma spēku rezervju iztērēšanu, un to sauc par patoloģisko (kaitīgo) stresu jeb **distresu**.

Mazliet vienkāršoti **stresu darba vietās var raksturot kā neatbilstību starp dažādām prasībām un katra nodarbinātā resursiem**. Citiem vārdiem sakot – stresa izcelsmē nozīme ir ne tik daudz

tam, cik konkrētajā darba vietā ir daudz dažādu stresoru un cik tie ir lieli vai bīstami, bet vairāk tam, vai Tu tiec galā ar esošo situāciju (vai vēl precīzāk – kā Tev šķiet, kā tiec galā). Līdz ar to reālā darba vietā, kur identisku darbu strādā divi nodarbinātie, ir iespējama situācija, ka viens nodarbinātais ir stresā (izjūt t. s. distresu vai “slikto stresu”, jo viņa resursi nav atbilstoši situācijai), kamēr otrs jūtas labi (jo viņa resursi ļauj kontrolēt situāciju).

Ņemot vērā šo definīciju, ir skaidrs, ka stress ir iespējams jebkurā darba vietā vai nozarē – tikpat labi sētniekam, kā pārdevējam vai aviācijas dispečeram.

Ir būtiski identificēt galvenos stresorus, kā arī mēģināt apzināt, kādi ir katra nodarbinātā resursi un kā tos iespējams papildināt. Zemāk esošajā tabulā ir apkopoti būtiskākie un biežākie darba vidē sastopamie stresori, kuri kombinācijā ar katra konkrētā nodarbinātā spējām (vai resursiem) rada vai nu **eistresu** (pozitīvo stresu, kas palīdz mobilizēties un adaptēties), vai **distresu** (kas rada organisma pretestības spēju izsīkšanu).

## BIEŽĀK SASTOPAMIE STRESORI DARBA VIDĒ

Stresoru grupas	Stresori
Darba saturs	Slikti saprotamas darba prasības Vienveidīgs un vienmuļš darbs Bezjēdzīgs darbs Saraustīts darbs Nemainīgs un nemaināms darbs Darbs, kurā nav nepieciešamas visas prasmes Darbs, kurš ierobežo fiziski telpā vai laikā Darbs, kurš nepatīk vai liekas pretīgs

<b>Darba slodze un darba temps</b>	<p>Pārāk liela vai maza slodze (kvantitatīvi)</p> <p>Pārāk liela vai maza slodze (kvalitatīvi)</p> <p>Pārāk ātrs darba temps</p> <p>Nekontrolējams darba temps</p> <p>Laikā ierobežots darbs un ierobežoti termiņi</p>
<b>Darba laika organizācija</b>	<p>Nemaināms darba grafiks</p> <p>Vēlmēm neatbilstošs darba grafiks</p> <p>Neprognozējams darba laiks</p> <p>Pārāk garš / īss darba laiks</p> <p>Darbs maiņās (īpaši vēlmēm neatbilstošās maiņās)</p> <p>Darbs bez sociāla kontakta ar kolēģiem</p>
<b>Nodarbinātā loma un līdzdalība organizācijā</b>	<p>Neskaidra (t. sk. konfliktējoša) loma uzņēmumā un darba procesā</p> <p>Nepiedalīšanās lēmumu pieņemšanā</p> <p>Nespēja ietekmēt lēmumus saistībā ar savu darbu</p> <p>Pārāk liela / maza atbildība</p> <p>Atbildība par citiem cilvēkiem</p>
<b>Organizācijas kultūra</b>	<p>Slikta iekšējā komunikācija</p> <p>Neskaidrība par organizācijas mērķiem un struktūru</p> <p>Nespēja risināt organizācijas iekšējās problēmas</p> <p>Neskaidra organizācijas attīstība</p> <p>Neefektīvs vadības stils</p>
<b>Karjeras attīstība</b>	<p>Neprognozējama karjeras attīstība</p> <p>Karjeras bezperspektivitāte konkrētajā darba vietā (izaugsmes trūkums)</p> <p>Sasniegumu nenovērtēšana vai pārspīlēšana</p> <p>Pārāk zemas / neatbilstošas kvalifikācijas darbs</p> <p>Nelietderīgs vai sociāli mazvērtīgs darbs</p> <p>Nedrošība par darbu</p> <p>Darbam / vēlmēm neatbilstoša samaksa</p> <p>Negodīga / nemotivējoša apmaksas sistēma</p>

Stresoru grupas	Stresori
Attiecības ar citiem nodarbinātajiem	Sociāla vai fiziska izolācija Darbavietu atbalsta trūkums Nesaskaņas un / vai ļaunprātīga attieksme nodarbināto starpā Sliktas attiecības ar kolēģiem
Darba vides fiziskās īpašības	Nepārdomāti vai slikti organizēti darba procesi Nepietiekams apgaismojums Nesakārtotas darba vietas Kaitinoši darba vietu defekti (piemēram, bojāti krēsli, nestrādājošas iekārtas)
Mājas un darba attiecības	Konfliktējošas prasības mājās un darbā Atbalsta trūkums darba problēmās no tuviniekiem vai draugiem Atbalsta trūkums mājās (sadzīves) problēmās no darba vietas un / vai kolēģu puses

Īpašs, grūti klasificējams stresa faktora veids ir vardarbība darba vietās. Termins “vardarbība” ietver aizvainojošu, draudošu, fizisku vai psiholoģisku agresiju pret kādu nodarbināto, kas apdraud viņa drošību, veselību vai labklājību. Vardarbība darba vietās var būt gan fiziska, gan psiholoģiska, lai gan šī robeža mēdz būt visai izplūdusi. Psiholoģiskās vardarbības raksturošanai bieži izmanto arī tādus terminus kā mobings (angļu val. *mobbing*), bosings (*bossing*), bulings (*bullying*). Ar šiem jēdzieniem praksē saprot atkārtotu, nepamatotu uzvedību attiecībā pret kādu nodarbināto vai nodarbināto grupu, kas rada risku nodarbinātā veselībai un drošībai. Sarunvalodā šādu attiecību apzīmēšanai tiek lietoti tādi vārdi kā “ēsties”, “kašķēties”, “ņirgāties”, “pazemot”, “apsmiet” vai “terorizēt”. Šāda veida vardarbība var būt gan vertikāla (piemēram, kad vadītājs īsteno psiholoģisku teroru pret padoto jeb t. s. bosingu), gan horizontāla (divu viena līmeņa kolēģu starpā – t. s. mobings).

Kaut gan abi vardarbības veidi – fiziskā un psiholoģiskā vardarbība – ir cieši saistīti un tiem ir līdzīgas pazīmes, visbiežāk fiziskās vardarbības cēlonis ir meklējams ārpus uzņēmuma (piemēram, starp klientiem un pasūtītājiem), bet psiholoģiskās vardarbības cēlonis parasti ir uzņēmuma nodarbināto vidū un reti noved līdz fiziskai vardarbībai.

## **STRESA IETEKME UZ VESELĪBU UN CITAS TĀ RADĪTĀS SEKAS**

Kā jebkurš cits darba vides riska faktors (piemēram, troksnis vai ķīmiskas vielas), arī stress var ietekmēt veselību, tomēr jānodala stresa iedarbība, kas notiek pirmo divu attīstības fāžu (trauksmes un pretestības) laikā – lai arī bieži vien šī iedarbība ir ārēji redzama un subjektīvi izjūtama, paliekošas sekas uz veselības stāvokli tā neatstāj. Ja neizdodas tikt galā ar stresoriem, var iestāties stresa pēdējā fāze – izsīkums, kā rezultātā nodarbināto veselībai var tikt nodarītas paliekošas sekas (piemēram, var attīstīties kāda no psihosomatiskajām slimībām). Svarīgi atcerēties, ka brīdī, kad uz cilvēka ķermeni iedarbojas jebkurš stressors un smadzenes informē organisma sistēmas par jaunām prasībām, neatkarīgi no mūsu ārējās reakcijas ķermenī notiek fizioloģiskas / bioķīmiskas reakcijas:

- asinīs izdalās un sāk cirkulēt adrenalīns un citi t. s. stresa hormoni;
- asinīs palielinās cukura daudzums;
- paātrinās sirds ritms un paaugstinās arteriālais asinsspiediens;
- paātrinās elpošana;
- muskuļi saspringst, sagatavojot ķermeni darbībai.

Stresa fizioloģija balstās uz divu hormonālu sistēmu – simpatoadrenālo un hipotalāma–hipofīzes–virsnieru sistēmu darbību. Abas šīs sistēmas ir saistītas ar virsnieru darbības pastiprināšanos, kas mobilizē pārējās orgānu sistēmas, lai ķermenis spētu tikt galā ar stresoriem.



**Akūtajā (trauksmes) reakcijas fāzē** cilvēkam var būt pavājināta dzirde, sašaurināts redzeslauks, vājuma sajūta, notirpums dažādās ķermeņa daļās, smagums rokās un kājās, “kamols” kaklā, galvassāpes, sāpes mugurā un krūtīs, kā arī kustību koordinācijas traucējumi.

Akūtās stresa situācijas ietekmē arī centrālās nervu sistēmas un augstākās domāšanas funkcijas, tādēļ var:

- pavājināties spēja loģiski spriest un pieņemt lēmumus;
- samazināties spēja saskatīt alternatīvus rīcības veidus un noteikt optimālo;
- pavājināties koncentrēšanās spēja, iestājas dezorientācija un apjukums.

Kā jau minēts, lai gan ķermenī notiekošās izmaiņas ir ļoti līdzīgas, emocionālās reakcijas var ļoti atšķirties atkarībā no cilvēka emocionālā tipa, piemēram, daļa nodarbināto kļūst pārāk pašpārliecināti (tātad arī neuzmanīgi) vai, gluži otrādi, apātiski (tātad, ar kavētu reakciju).

Akūta stresa situācijas ievērojami paaugstina nelaimes gadījumu risku!

Savukārt, ja stresa faktoru iedarbība ir ilgstoša (hroniska), var attīstīties paliekoši veselības bojājumi.

Zemāk redzamajā tabulā ir apkopoti svarīgākie psihoemocionālo darba vides risku (stresa) radītie īslaicīgie veselības (t. sk. psiholoģiskie) traucējumi.

## BIEŽĀK IESPĒJAMIE PSIHOEMOCIONĀLO DARBA VIDES RISKU RADĪTIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI

Iespējamie fiziskie traucējumi	Iespējamie psiholoģiskie traucējumi
Ādas iekaisumi	Apetītes izmaiņas
Alerģiskas reakcijas	Augsta uzbudināmība
Greimošanas traucējumi, aizcietējumi un caureja	Bezmiegs
Dzimumfunkcijas traucējumi	Depresija
Miega traucējumi	Vienaldzība
Galvassāpes vai migrēna	Apsēstības un mānijas
Reiboņi	Fobijas
Sāpes krūtīs, sirdsklauves	Nespēja koncentrēties
Elpošanas sistēmas traucējumi	Šaubīšanās
Svišana	Nervozitāte
Trīce	Ātra nogurdināmība
Muguras sāpes	Pašnāvības domas
	Zema pašapziņa

Stresa faktoru nelabvēlīgā ietekme var neizpausties tieši, bet veicināt dažādu nelabvēlīgu vai bīstamu paradumu attīstību, piemēram, smēķēšanas vai alkohola lietošanas pieaugumu vai pašdestruktīvu rīcību (piemēram, aizraušanos ar bīstamiem sporta veidiem, agresīvu braukšanu u. tml.).

Praksē un sarunvalodā bieži vien tiek pieminēts viens no stresa radītajiem veselības traucējumu veidiem – **izdegšanas sindroms** (dēvēts arī par izsīkuma sindromu (angļu val. *burn out* – izdedzis, pārdedzis). Speciālistu domas par to, kas īsti ir izdegšanas sindroms, atšķiras, tomēr parasti par šādu stāvokli dēvē ilgstoša stresa rezultātā radušos fiziskās un garīgās veselības stāvokli, kam raksturīga virkne kopīgu pazīmju. Viedokļi atšķiras, vai izdegšanas sindroms pieskaitāms pie īslaicīgām (atgriezeniskām) stresa sekām, vai arī tam varētu būt būtiskāka ietekme uz veselību. Svarīgi atcerēties, ka,

pretēji sabiedrībā bieži dzirdētam viedoklim, izdegšanas sindroms nav psihiska rakstura saslimšana. Tam raksturīgās tipiskākās pazīmes ir:

- emocionālas rakstura izmaiņas:
  - samazinās vai izzūd emocionālā reaktivitāte (naids, prieks), to aizvieto apātija un reakcijas trūkums;
  - raksturīga vēlēšanās izolēties, vienaldzība pret apkārt notiekošo vai ciniska attieksme pret visu, neiecietība, aizkaitināmība, nomāktība, skumjas, nespēja izjust emocijas;
- depersonalizācija:
  - izmaiņas cilvēka personībā, uzvedībā, t. sk. nespēja atbrīvoties, atslābināties;
  - atkarību no dažādām vielām (tabakas, alkohola, medikamentiem u. tml.) pieaugums.
- pārmaiņas attieksmē pret darbu un pienākumiem:
  - zūd vēlēšanās turpināt iesākto karjeru;
  - pazeminās darbaspējas un efektivitāte (piemēram, pazeminās spēja izteikt domas vārdos un rakstiski);
  - pasliktinās attiecības kolektīvā, var rasties naidīga attieksme pret kolēģiem;
  - vājinās spēja pieņemt lēmumus un tos realizēt;
  - raksturīgas spontānas agresivitātes un dusmu lēkmes u. tml.

Ilgstoša stresa iedarbības lielākā bīstamība ir tā ietekme uz citu slimību attīstību – šo slimību grupu mēdz dēvēt par psihosomatiskajām slimībām. Tās ir plaši izplatītas un labi pazīstamas, piemēram – bronhiālā astma, čūlainais kolīts, esenciāla hipertoniya, neirodermīts, reimatoīdais artrīts, divpadsmitpirkstu zarnas čūla un anoreksija. To izcelsme balstās apstākļi, ka ilgstoša stresa gadījumā simpatoadrenālā sistēma atrodas pastāvīgā uzbudinājumā un ķermenī veidojas ilgstošs stresa hormonu disbalanss (pārpalikums) un rezultātā cilvēks saslimst, piemēram, ar hipertoniju. Brīdī, kad

cilvēka ķermeņa aizsardzības mehānismi netiek galā, medicīniskā izpratnē iestājas fiziska saslimšana. Ja nelabvēlīgā situācija ieilgst, pārejošā slimība kļūst par hronisku psihosomatisku slimību.

## **KĀ RĪKOTIES, LAI MAZINĀTU PSIHOEMOCIONĀLOS RISKUS UN TO IETEKMI?**

Ņemot vērā psihoemocionālo risku daudzveidīgo dabu, arī pasākumi to novēršanai vai mazināšanai var būt ļoti dažādi, tomēr jāatceras, ka, atšķirībā no trokšņa vai ķīmisko vielu iedarbības, psihoemocionālo risku mazināšana nav tik vienkārša – nozīme nav tikai to lielumam vai bīstamībai, bet arī tam, kā tos uztveram. Psihoemocionālo risku mazināšanas pasākumiem jānotiek gan uzņēmuma (vai struktūrvienības), gan arī katra indivīda personīgajā līmenī. Būtiskākie pasākumi, kuriem būtu jāpievērš uzmanība visa uzņēmuma līmenī, ir saistīti ar psihomocionālo riska faktoru apzināšanos un tādas uzņēmuma politikas apzināta veidošana, kuras mērķis būtu stresoru identificēšana un rīcība to mazināšanai (piemēram, skaidri pausta uzņēmuma vadības atziņa, ka mūsu darba pienākumi ir sarežģīti un var radīt stresu, tāpēc kopīgi jādomā, kā to mazināt). Uzņēmuma līmenī vērība jāpievērš arī darba slodzes plānošanai un pielāgošanai nodarbināto iespējām, darbalaika un atpūtas plānošanai, pielāgošanai nodarbināto vajadzībām un pārdomātu profesionālās izaugsmes programmu izveidošanai. Liela vērība būtu pievēršama arī iekšējās komunikācijas attīstīšanai un katra nodarbinātā iesaistīšanai, kā arī dažādu kopīgu pasākumu plānošanai, tai skaitā apmācībām. Moderna uzņēmuma vadības pieejai būtu jāietver arī speciālu programmu izveidošanu psihoemocionālās vardarbības apzināšanai un novēršanai.

Šajā materiālā vēlamies vairāk akcentēt to, ko iespējams darīt katram indivīdam. Galvenā nozīme ir dažādu spēju (resursu) paugstināšanai vai pilnveidošanai, jo tieši to trūkums var būtiski ietekmēt stresa attīstību. Svarīgākie preventīvie pasākumi ir:

- savu vajadzību atzīšana un respektēšana (sevis mīlēšana);
- reāla savu īpašību un spēju novērtēšana (salīdzinājumā ar veicamo darbu un pienākumiem, savu vājo un pilnveidojamo īpašību apzināšanās);
- savas darba vietas sakārtošana, uzlabošana un uzturēšana kārtībā;
- reālu un sasniedzamu ikdienas un ilgtermiņa mērķu izvirzīšana;
- labu attiecību uzturēšana ar kolēģiem un iekļaušanās komandā;
- sev specifisko stresa un izdegšanas pazīmju pazīšana (īstermiņa stresa iedarbības seku atpazīšana);
- šo pazīmju pamanīšanas gadījumā – palīdzības nepieciešamības atzīšana, meklēšana un pieņemšana;
- līdzsvara meklēšana starp ziedošanos darbam un sevis saglabāšanu (apzinoties, ka darbs nav vienīgais cilvēka uzdevums un ka privātā dzīve un ģimene ir vismaz tikpat svarīga);
- darbalaika pareizas plānošanas novērtēšana un pietiekamu pārtraukumu (atpūtas) ievērošana;
- pozitīvas attieksmes izkopšana un ievērošana gan darbā, gan privātajā dzīvē;
- ārpusdarba aktivitāšu palielināšana un sabalansēšana ar darbu (piemēram, veselīgu un nedestruktīvu sporta veidu izvēle, veselīgu hobiju izkopšana (došanās pastaigās u. c.));
- dienas režīma ievērošana un pietiekams miegs.

Darba vides psihoemocionālos riska faktoros nekad nebūs iespējams novērst pilnībā, tomēr tos savlaicīgi identificējot, kā arī plānojot pārdomātus un atbilstošus preventīvos pasākumus, psihoemocionālo riska faktoru līmeni var samazināt līdz minimumam. Šī materiāla beigās atrodama vienkārša aptauja, ar kuras palīdzību iespējams noskaidrot, vai Tev nav kāds no simptomiem, kas var liecināt par īstermiņa vai ilgtermiņa stresa sekām.

## KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

### Atceries!

**Darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi!**

Ja uzskati, ka Tava drošība vai veselība ir apdraudēta, Tev ir tiesības:

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darba vadītājam (un uzņēmuma uzticības personai), ja darba apstākļi rada vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus darba apstākļus un priekšnoteikumus, lai varētu veikt uzdoto darbu, pasargājot sevi no darba vides riska faktoru iedarbības (piemēram, pietiekami daudz laika uzdevuma veikšanai, atbilstošu apmācību u. tml.).

### Atceries!

**Vienmēr zini savas tiesības un nebaidies tās izmantot!  
Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai  
konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad,  
ja strādāsi ar darba līgumu un ziņosi  
par nelaimes gadījumu darbā!**

## PAŠSAJŪTAS APTAUJA

Šo vienkāršo pašsajūtas noteikšanas testu izstrādājusi amerikāņu psiholoģe Sāra Gotfrīda. Tas var palīdzēt noteikt, vai Jūsu veselības stāvoklis un pašsajūta nerada bažas par ilgstošu nelabvēlīgu stresa ietekmi un iespējamu psihosomatisko slimību attīstību.

*Lūdzu atzīmējiet, vai pēdējo 6 mēnešu laikā esat jutis kādus no minētajiem simptomiem?*

### A DAĻA

Trauksmes vai nervozitātes sajūta, nespēja pārstāt raizēties arī par ne pārāk svarīgām lietām	<input type="radio"/>
Pēkšņas niknuma vai dusmu lēkmes	<input type="radio"/>
Sajūta, ka pastāvīgi steidzaties no viena darba pie nākamā	<input type="radio"/>
Sajūta, ka esat pastāvīgi mobilizējies darbam, bet reizē noguris	<input type="radio"/>
Grūtības nomierināties pirms gulēšanas vai arī pēkšņas mundruma lēkmes, kas ilgi neļauj aizmigt	<input type="radio"/>
Iemigšanas grūtības vai saraustīts miegs (bieža pamošanās)	<input type="radio"/>
Nenoturīga uzmanība, atmiņas traucējumi, īpaši palielinātas slodzes apstākļos	<input type="radio"/>

Tieksme pēc saldumiem un cukura (pēc katras maltītes Jums kārojas “kaut kas garšīgs”, piemēram – šokolāde)	<input type="radio"/>
Ādas problēmas, piemēram, ekzēmas vai dermatīti	<input type="radio"/>
Kaulu masas zudums (osteoporoze)	<input type="radio"/>
Vidukļa apkārtmēra palielināšanās (vairāk par 90 centimetriem)	<input type="radio"/>
Augsts asinsspiediens vai arī sirdsklauves	<input type="radio"/>
Paaugstināts cukura līmenis asinīs, vājums ēdienreīžu starplaikos, kas pāriet, apēdot kādu saldumu	<input type="radio"/>
Gremošanas problēmas, čūlas vai gastroezofageālais reflukss (atvilnis)	<input type="radio"/>
Ilgstoša ārstēšanās vai sūdzības pat pēc nelielām traumām	<input type="radio"/>
Ādas bojājumu (striju) parādīšanās uz vēdera un muguras	<input type="radio"/>



## B DAĻA

Ilgstoša noguruma sajūta (piemēram, vēlme iedzert kafiju pat vēlā vakarā, vai bieža aizmigšana, skatoties filmu vai lasot grāmatu)	<input type="radio"/>
Enerģijas zudums, īpaši pēcpusdienās	<input type="radio"/>
Nespēja atrisināt par vienkāršas problēmas	<input type="radio"/>
Pastāvīga stresa sajūta	<input type="radio"/>
Pazemināta izturība pret stresu	<input type="radio"/>
Negatīvisma parādīšanās	<input type="radio"/>
Pārmērīgas vai neraksturīgas emocionalitātes parādīšanās bez būtiska iemesla	<input type="radio"/>
Miega traucējumi vai bezmiegs, it īpaši laikā starp pulksten 1 un 4 naktī	<input type="radio"/>
Zems asinsspiediens	<input type="radio"/>
Galvas reiboņi strauji pieceļoties vai pagriežoties	<input type="radio"/>
Lēna brūču dzīšana, biežas sīkas infekciju slimības	<input type="radio"/>
Bronhīts, astma, hronisks klepus, dažādas alerģijas	<input type="radio"/>

Zems vai nestabils cukura līmenis asinīs	<input type="radio"/>
Tieksme pēc sāls (sāļiem ēdieniem)	<input type="radio"/>
Pārlicīga svišana	<input type="radio"/>
Muskuļu vājums, sevišķi ceļos, muskuļu vai locītavu sāpes	<input type="radio"/>
Vēdera darbības traucējumi (nelabums, vemšana, caureja u. tml.)	<input type="radio"/>
Hemoroīdu vai vēnu varikozes parādīšanās	<input type="radio"/>
Spēcīga asiņošana niecīga iemesla dēļ, zilumu parādīšanās pat pie viegliem sasitumiem	<input type="radio"/>

Ja esat atbildējis apstiprinoši uz trim vai vairāk jautājumiem vienā no kategorijām, visticamāk, Jūs esat pakļauts īslaicīgai stresa iedarbībai un Jūsu stresa hormonu līdzsvars ir izjaukts. Rekomendējam izvērtēt gan savu darbu un tajā veicamos pienākumus, lai identificētu iespējamās pārslodzes iemeslus un tos mazinātu, gan arī pārdomāt savu darbību uzlabošanas iespējas.

Jums ir vairāk nekā pieci simptomi vienā no kategorijām? Šādā situācijā noteikti ieteicams meklēt atbilstoša speciālista (piemēram, psihologa) palīdzību.





RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra

Nr. 328-2017

## PAPILDU INFORMĀCIJA

### LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67021526  
[www.lm.gov.lv](http://www.lm.gov.lv)

### VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67186522, 67186523  
[www.vdi.gov.lv](http://www.vdi.gov.lv)

### LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001  
Tālrunis 67270351, 67035960  
[www.lbas.lv](http://www.lbas.lv)

### RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV-1007  
Tālrunis 67409139  
[www.rsu.lv/ddvvi](http://www.rsu.lv/ddvvi)

**PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – [www.osha.lv](http://www.osha.lv)**



Labklājības ministrija



Valsts sociālās  
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba  
inspekcija

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2017.  
Bezmaksas izdevums.