
Profesionālās pilnveides seminārs

„Darba vides PSIHOEMOCIONĀLIE riska faktori”



Profesionālās pilnveides seminārs Būvniecības un Kokapstrāde

Ievads un semināra atklāšana

„Darba vides PSIHOEMOCIONĀLIE riska faktori”

Ivars Vanadziņš, Dr.med., Darba drošības un vides veselības
institūts, Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv
Rīga, 10.05.2011.



Ievads un semināra mērķis

- Nākamais no VSAA “Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna 2011.gadam” semināriem
- Vēl šogad:
 - Bioloģiskie riska faktori (jūnija vidus)
 - Riski poligrāfijas un tekstilizstrādājumu nozarēs
 - Darbs augstumā



Lūgums izteikt viedokli!

- Aptaujas anketa
 - Lūgums aktīvi piedalīties ierosinājumu izteikšanā par informatīvā materiāla saturu par psihoemocionāliem riska faktoriem darba vietās
- Ja ir kādi visiem aktuāli paziņojumi – lūgums pieteikties, lai varētu to noorganizēt semināra noslēgumā



Semināra mērķis

□ Iepazīties ar:

- Stresu un tā biežākajiem cēloņiem darba vietās
- Stresa radītajām sekām, noteikšanas metodēm un iespējām, preventīviem pasākumiem

□ Kā arī –

- Aktuāla informācija!
- Iespēja diskusijām!



Kāpēc tieši “*Stress*” (stresa faktori)?

- Viena no būtiskākajām riska faktoru grupām gan Latvijā, gan visā pasaulē
 - Saskaņā ar Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras datiem – 2 būtiskākais veselības traucējumu cēlonis (2005)
 - Rada milzīgus zaudējumus (slimības lapas/produktivitāte) ES dalībvalstīs (> 20 miljardi eiro (2002))



UK

- ❑ >0,5 miljoni nodarbināto katru gadu uzskata, ka cieš no tāda stresa līmeņa, kas padara viņus slimus
- ❑ >5 miljoni nodarbināto uzskata, ka stresa līmenis darbā ir ļoti augsts
- ❑ 1 no katriem 4 darbiniekiem uzskata, ka darbā cieš no bosinga/mobinga
- ❑ Milzīgas izmaksas darba kavējumu/produktivitātes samazināšanās dēļ



ASV, Kanāda

- ❑ ¾ uzskata, ka "tagad" ir vairāk stresa kā agrāk
- ❑ 1 no 4 nodarbinātajiem atzīst savu darbu par galveno "stresoru" savā dzīvē
- ❑ 60% darba kavējumi ir saistīti ar nespēju "tikt galā" ar stresu
- ❑ Veselības apdrošināšanas un ar to saistītās izmaksas ir otra lielāka izmaksu grupa uzņēmējiem, tūlīt aiz nodokļiem
- ❑ Nodarbinātajiem ar augstu stresa līmeni, veselības aprūpes izmaksas ir par 50% augstākas



Austrālija?

- ❑ Stresa dēļ tiek zaudētas ne mazāk kā 3,2 darba dienas uz katru nodarbināto/gadā
- ❑ Stress darba vietās rada ne mazāk kā 15 miljardus dolāru lielus zaudējumus Austrālijas ekonomikai
- ❑ Stresa radītie darba kavējumi un samazinātās darba spējas rada vismaz 10 miljardu dolāru lielus tiešos zaudējumus darba devējiem
- ❑ Veselīgi darbinieki ir 3 produktīvāki un izmanto 9 reizes mazāk "slimības lapu"



Latvijā?

- ❑ Viennozīmīgi problēma.... Tikai cik liela?
- ❑ Pamazām par stresu sāk runāt atklātāk, parādās arī pirmās arodslimības (2011.gadā – 5 gadījumi “Izdegšanas sindroms, adaptācijas traucējumi kā reakcija uz smagu stresu”)
- ❑ Maz publiskas atzišanas un izpratnes, vēl mazāk – labo piemēru...
- ❑ Salīdzinājumā ar citām ES valstīm – iespajds, ka ir stresori, kurus saprotam un stresori, kuru īsti nē....



Stress darbavietā

Alise Krūmiņa, «Neatkarīgā»

Trešdiena, 20. septembris (2006) | Komentāri: [\(11\)](#)

Drukāt  Nosūtīt draugam 

Stress darbavietā ir viens no iemesliem, kādēļ Lielbritānijā vairāk un vairāk cilvēku cieš no pārslodzes, tā rada problēmas gan mājās, gan darbā.

«Stress ir viens no cēloņiem, kas pasliktina cilvēku veselību, tādēļ Lielbritānijas kompānijās darbinieku veselībai un drošībai gadā tiek izlietots 1,24 miljoni sterliņu mārciņu,» vēsta <http://living.scotsman.com>.

Valdības veiktajā pētījumā atklāts, ka 40% strādājošo nespēj tikt galā ar stresa radītajām problēmām, tādēļ tika izstrādāta speciāla veselības aizsardzības programma, un tādējādi šim jautājumam tika pievērsta arī darba devēju uzmanība.



[Pēdējās ziņas](#)[Arhivs](#)[Reitingi](#)[Laika prognoze](#)[Valūtu kursi](#)

Kategorijas

[Ekonomika](#)[Politika](#)[Zinātne](#)[Tici vai nē](#)[Tūrisms](#)[Kultūra](#)[Māksla](#)[Veselība](#)

Vajadzīgs reklāmas menedžeris darbam ar klientu!

[Veselība](#) → [Stress un ... darbs.](#)

Mūsu valodas aprītē vārds „stress” ir ienācis salīdzinoši nesen. Tas aizgūts no angļu valodas (stress - saspriegums) un apzīmē spriedzes stāvokli, kurš cilvēkam rodas spēcīgu iedarbību ietekmē. Vislabākā vieta, kur var „dabūt” stresu – darbs. Galvenie iemesli – pārāk liels darba apjoms laika limita apstākļos un paaugstinātas prasības pret darba kvalitāti.

Par hronisku problēmu Latvijas darba tirgū sāk kļūt atzinības trūkums no vadītāja puses – labi, pat izcili padarīts darbs ir norma, tā tam jābūt. Tāpat darbiniekam





LIELIE STĀSTI

JAUNĀKĀS APSPRIESTĀKĀS LA BĪTĀKĀS

Atklāti par mobingu darbavietā. Vecā labā skaudība? (14)

01.maijs 2011
07:53

Komentāri: (14)

“Viņš (priekšnieks, skolotājs, kolēģis) uz mani ir iedziedis!” Kaut kas dzirdēts, vai ne? Tā ir bijis visos laikos, tikai tagad “nost ēšanu” sauc par mobingu un tā pētišanai dod naudu.

- Džokovičs atkārtu Lendla rekordu pēc kārtas izcīnītajās uzvarās **11:36**
- Šovakar Latvijā sāks tirgot planšetdatoru "iPad2" **11:09**
- Pētījumā atklāts, ka Mocarts bijis plaģiators **11:08**
- Pēc autošova Ķīpsalā pazudis 19 gadu vecais Jānis Vītols **11:00**
- Atpūtas krēsls papīra plānumā **10:57**

[Visas jaunākās ziņas ->](#)



Portatīvie datori no **169,-**
Vairāk kā 300 datoru
Больше чем 300 ноутбуков
www.tera.lv

Carnaval LATINO

COSMOPOLITAN
bikini bash 2011

:: meklēt vakanci >>>

www.vakance.lv
Sludinājumu
ievietošana
on-line

www.vakance.lv

Meklēt pēc nozares:

- Ražošana [3]
- Tirdzniecība [2]
- IT [2]
- Pakalpojumi [11]
- Finances [9]

Meklēt pēc amata:

- Menedžments [1]
- Speciālisti [23]
- Biroja darbinieki [8]

Padomi: Kā mazināt stresu:

Kā mazināt stresu: 5 labi ieteikumi stresa mazināšanai darba vietā

Mūsdienu darba vietās ilgas darba nedēļas un bezgalīgas virsstundas kļuvušas par tikpat un plaukstdatori. Pēc ASV Darba statistikas biroja datiem, 1999. gadā trīs no desmit vado speciālistiem strādāja 49 un vairāk stundas nedēļā. Līdzīgi, Ģimežu un darba institūta 1999. darbaspēka izmaiņu pētījumā teikts: "Darbs ir kļuvis prasīgāks – tam nepieciešams veltīt tāpēc arvien grūtāk ir saglabāt līdzsvaru." Tomēr neraizējieties – pat ja esat kā pieķēdēti vienkārši stresa mazināšanas ieteikumi var palīdzēt mazināt ikdienas spriedzi. Sniedzam cilvēkam atvieglot stresu un kaut mazliet atvilkt elpu.

1. Regulāri vai atsevišķos gadījumos strādāji mājās.

Daudzi uzņēmumi sāk atzinīgāk pieņemt šo savulaik par pārdrošu uzskatīto ieceri ļaut darbiniekiem patstāvīgi plānojot savu darba laiku, lai mazinātu stresu un nodrošinot labus darba rezultātus. "Iespēja strādāt mājās rada cilvēkam apziņu, ka viņš ir savas darba dzīves noteicējs," uzskata (Stewart), licencēts psihologs un vadošo darbinieku instruktors Denverā. "Turklāt šādi var palīdzēt saglabāt līdzsvaru, mazinot stresu un uzlabojot darba produktivitāti." (Jau šodien uzrakstiet priekšlikumu.)

2. Izmantojiet pusdienu pārtraukumus atpūtai.

Īsi pārtraukumi darba dienas laikā – enerģiskas pastaigas apkārt kvartālam vai sporta zāle, lai mazinātu stresu un uzlabotu darbaspējas turpmākajā darba dienas daļā. Jesenija Hernandez

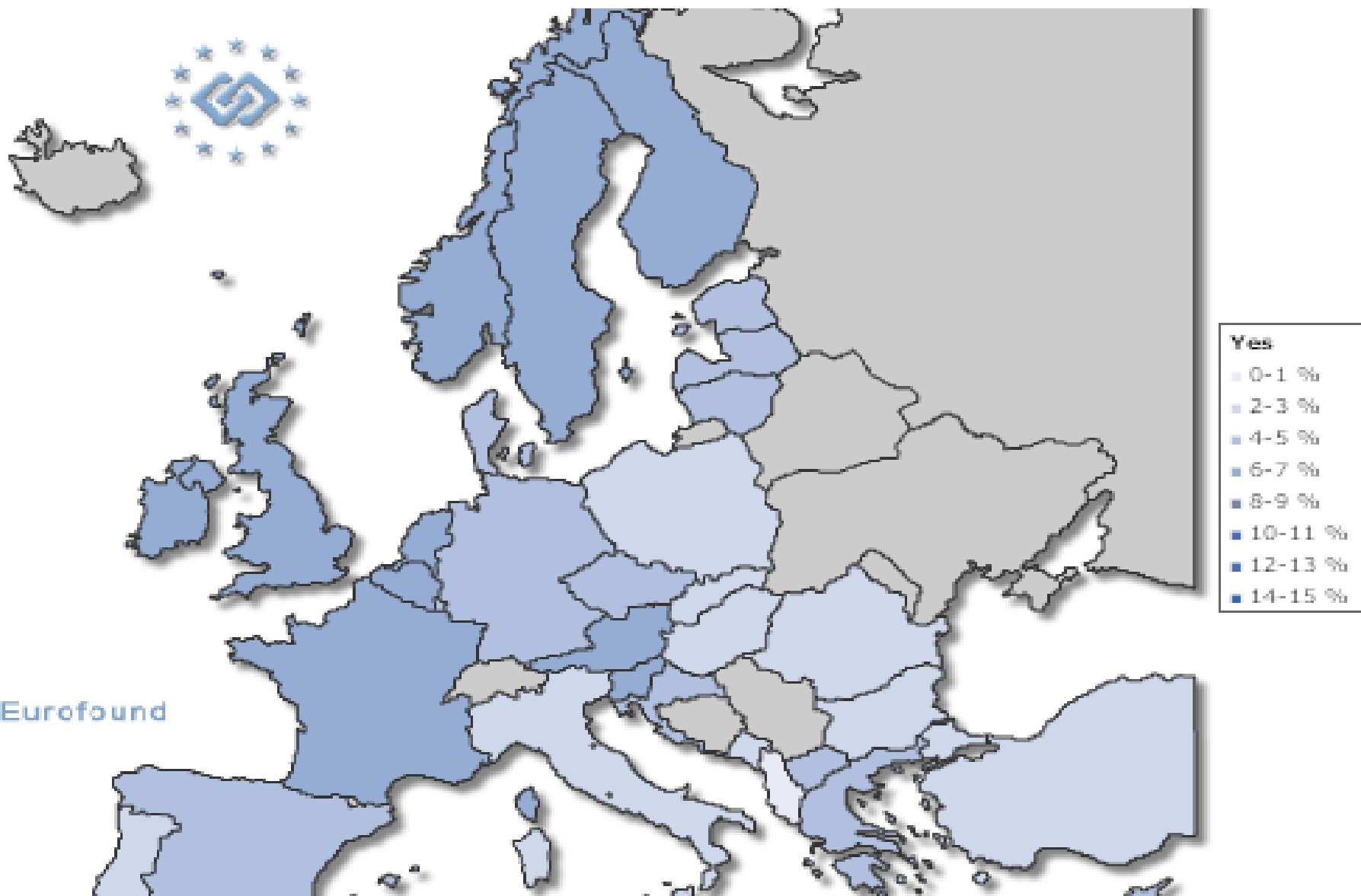


➔ Subjected to discrimination at work (index)

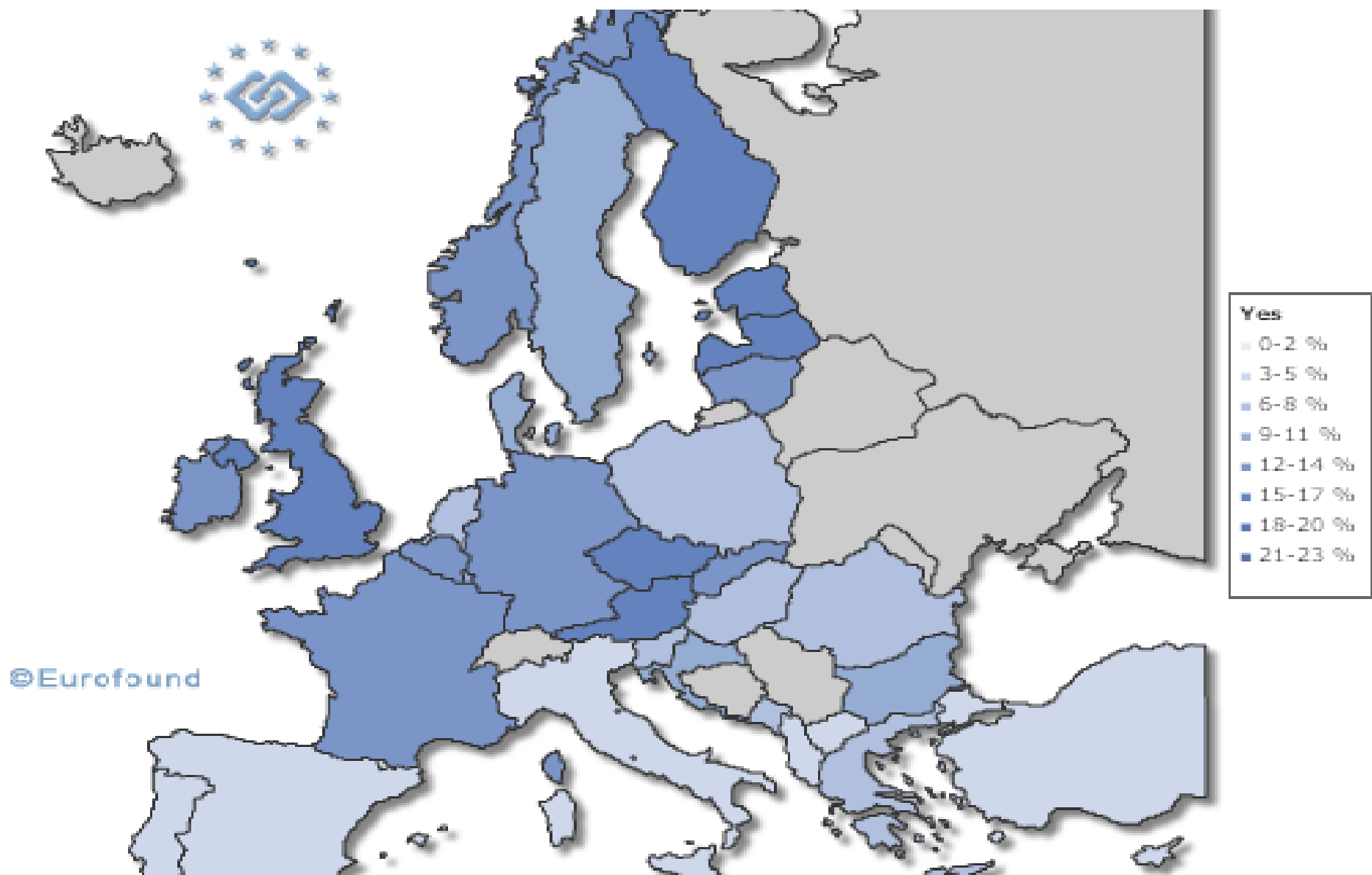
Note: This is an index based on a number of questions



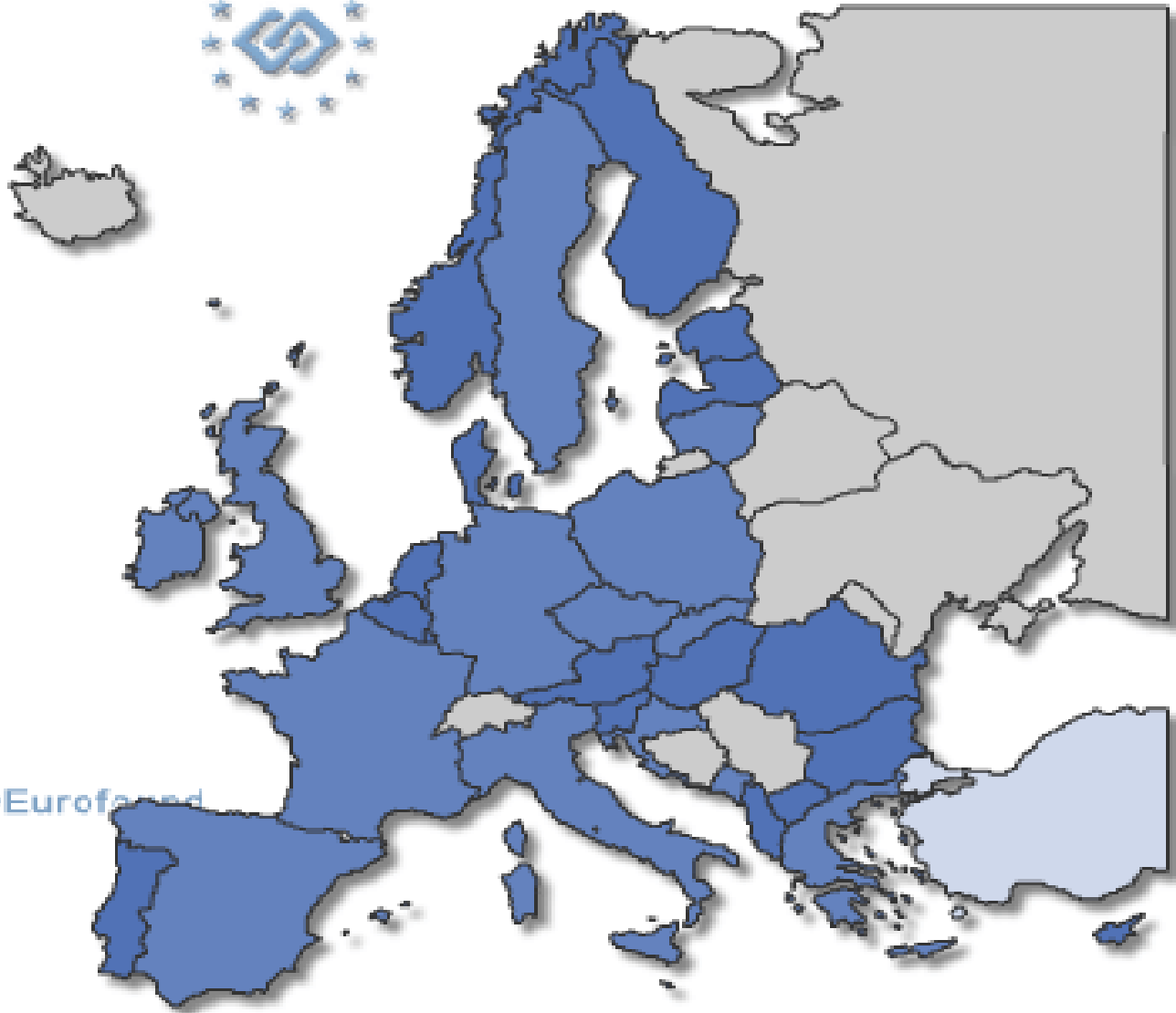
➔ **Have you been subjected to threats and humiliating behaviour at work in the last month? (q70c)**



➔ Have you been subjected to verbal abuse at work in the last month? (q70a)

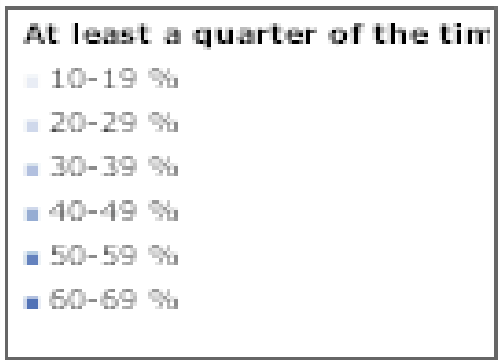
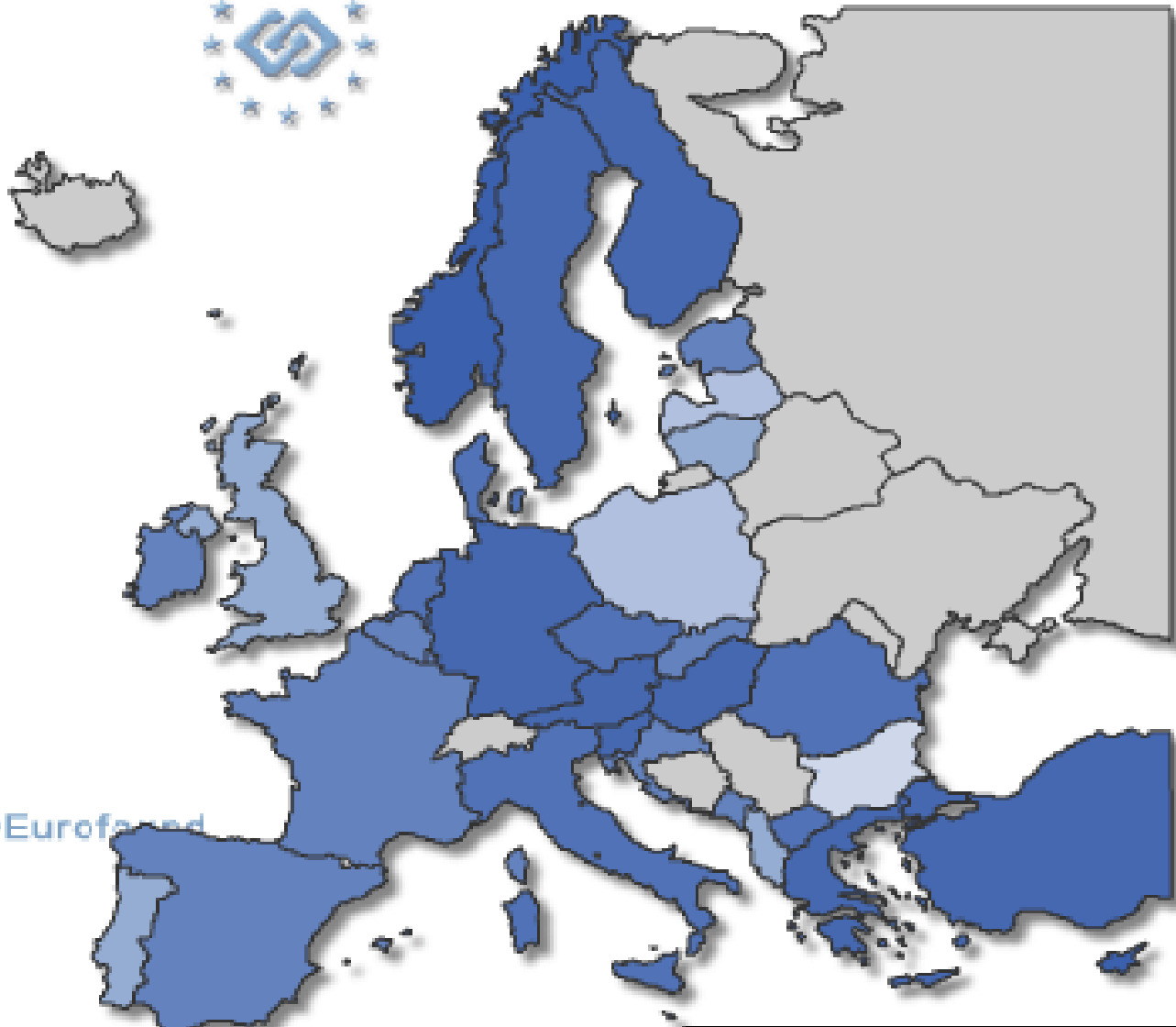


➔ Do you feel you are doing useful work? (q51j)

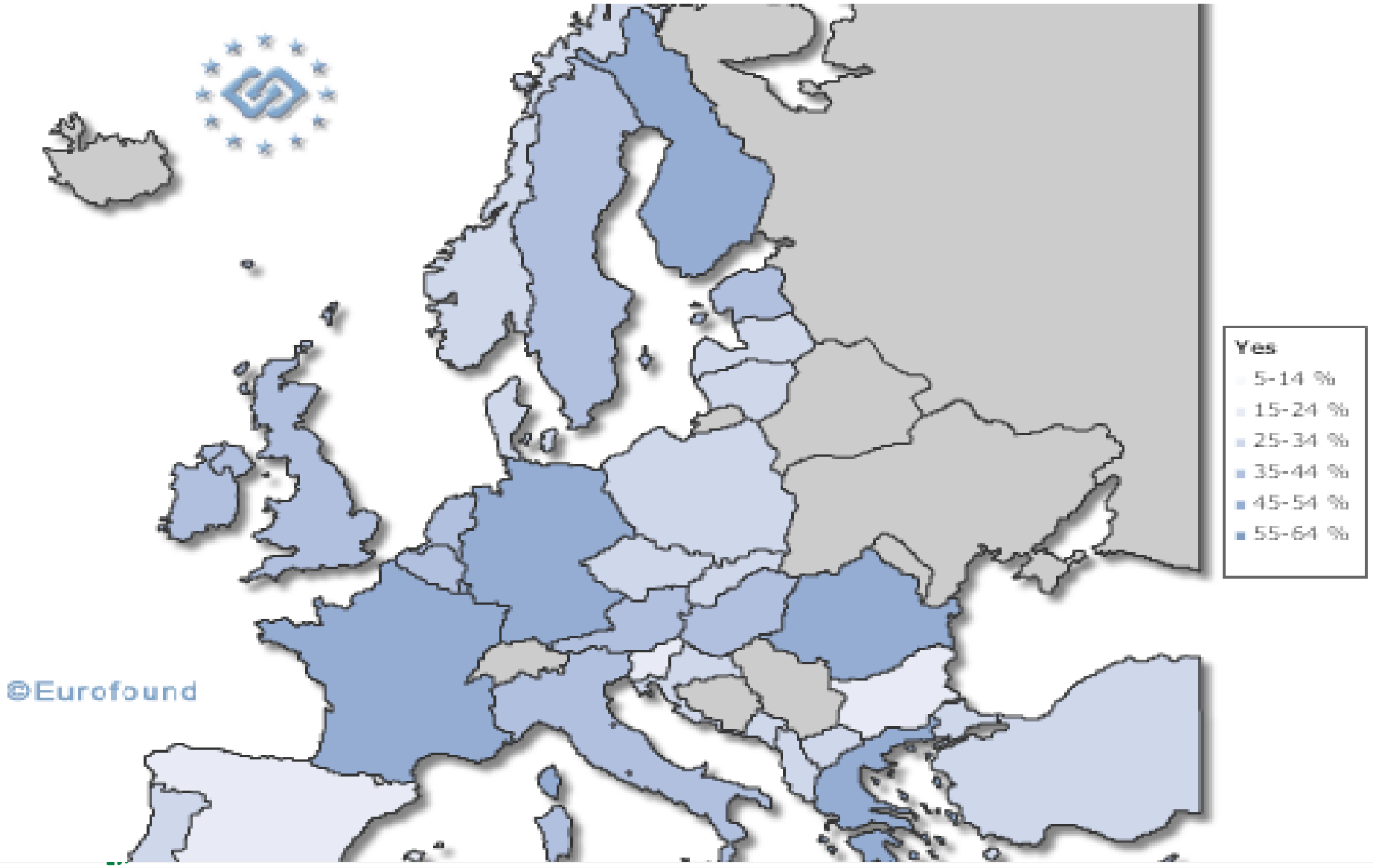


Always or most of the time	
Lightest blue	45-54 %
Light blue	55-64 %
Medium-light blue	65-74 %
Medium blue	75-84 %
Dark blue	85-94 %
Darkest blue	95-100 %

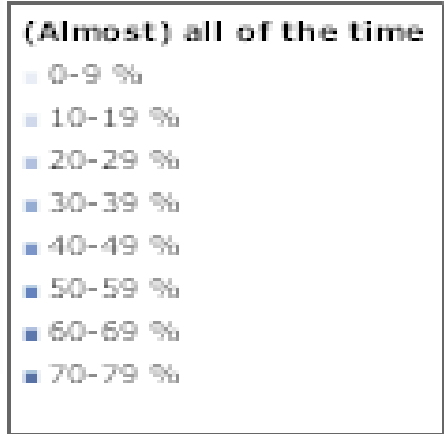
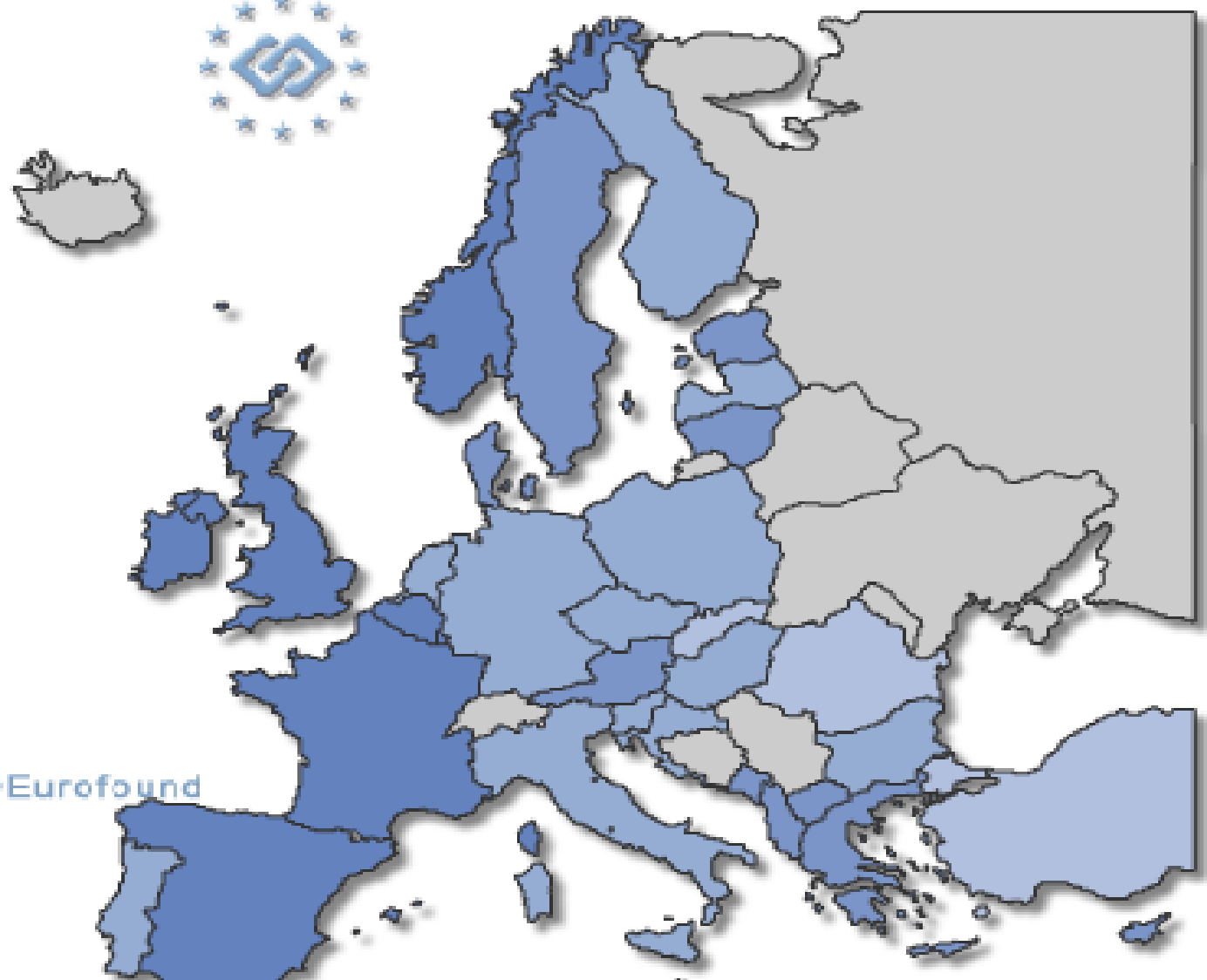
→ Does your job involve working at very high speed? (q45a)



➔ Is your pace of work dependent on production or performance targets? (q46c)



➔ Does your job involve dealing directly with people such as customers, pupils, patients, etc? (q24f)



Galvenie izaicinājumi?

- ❑ Joprojām zināmā mērā “tabu tēma”
- ❑ Pārāk maz informācijas gan darba devējiem, gan DAS, gan nodarbinātajiem
- ❑ Neskaidrība ar terminoloģiju un jēdzieniem
- ❑ LR – ne vienmēr “adekvāts” sava stresa līmeņa novērtējums un pazeminātas spējas tikt galā ar stresu?
- ❑ Sākām redzēt “stresa” sekas – “dabisko” nāvju skaita pieaugumu darba vietās, arodslimības, citas stresa radītas slimības, NG ar vardarbību kā cēloni skaita pieaugums

