

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Seminārs par sabiedrības veselības jautājumiem

PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA

CĒLOŅI, SEKAS UN AIZSARDZĪBA

Mag.psych. Elīna Seleviča,
2023

KAS IR PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA?

Fiziska, emocionāla un garīga spēku izsīkšana ilgstoša un pārmērīga stresa rezultātā.

Jebkurš, kura darbs netiek novērtēts un kuram tā ir par daudz, ir izdegšanas riska zonā.

IEMESLI, KAS NOVED LĪDZ PROFESIONĀLAI IZDEGŠANAI

- Ar darbu saistītie iemesli;
- Ar dzīves veidu saistītie iemesli;
- Personības iezīmes, kas var novest līdz izdegšanai.

BRĪDINĀJUMI

- Katra diena ir slikta;
- Ikdienas darbi šķiet bezjēdzīgi;
- Nepārtraukta pārslodze;
- Sajūta, ka tas, ko dara, neko nemaina.

FIZIOLOĢISKIE SIGNĀLI

- Pastāvīgs nogurums;
- Bieža slimošana;
- Regulāras galvassāpes, muguras sāpes, muskuļu sāpes;
- Miega traucējumi;
- Ēstgribas traucējumi;
- Seksuālās tieksmes traucējumi.

EMOCIONĀLIE SIGNĀLI

- Neveiksmes izjūta un šaubas par sevi;
- Bezspēcības, iesprotojuma un sakāves izjūta;
- Atstumtības, izolētības izjūta;
- Motivācijas trūkums;
- Paaugstināts cinisms un negācijas;
- Apmierinājuma samazinājums.

UZVEDĪBAS SIGNĀLI

- Pārāk daudzu darbu uzņemšanās;
- Sevis izolēšana no citiem;
- Vilcināšanās ar darbu izpildi;
- Ēdiena, alkohola vai citu apreibinošo vielu izmantošana, lai tiktu galā;
- Pārguruma rezultātā saspringtas attiecības ar citiem, nervozitāte;
- Izvairīšanās no darba (“bastošana”) - kavēšana no rītiem, iešana prom no darba agrāk kā paredzēts.

PĀRLIEKU LIELS STRESS
≠
PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA

AIZSARDZĪBAS VEIDI

- Sāciet dienu ar patīkamu, atslābinošu rituālu;
- Guliet un ēdiet veselīgi, vingrojiet (regulāri!!!);
- Nospraudiet robežas;
- Iepļānojiet katru dienu vienu pausi no tehnoloģijām;
- Attīstiet savu radošumu;
- Mācieties tikt galā ar stresu;
- Lūdziet palīdzību, kad tas nepieciešams.

PALĪDZĪBAS VEIDI

- Samaziniet tempu;
- Atrodiet sev atbalstu;
- Izvērtējiet savus mērķus un prioritātes;
- Paņemiet atvaļinājumu;
- Aktīvi risiniet problēmas;
- Precizējiet darba uzdevumus un prasības;
- Runājiet par pienākumu un uzdevumu maiņu;
- Dažkārt jāizsver palikšana esošajā darba vietā.

STRESA REGULĒŠANAS PAŅĒMIENI

- Trauksmes atsaukšana;
- Mērķtiecīgā iztēle;
- Pozitīvā pašiedvesma.

VALSTS SNIEGTĀS ATBALSTA IESPĒJAS

<https://www.esparveselibu.lv/kur-atrast-psihologisko-atbalstu-un-palidzibu>

esparveselibu.lv/kur-atrast-psihologisko-atbalstu-un-palidzibu



Veselības ministrija

Es par
veselību.lv

ZIŅAS KAMPAŅAS MĀCĪBAS VIDEO MATERIĀLI PAR MUMS



Kustība

Uzturs

Psihiskā veselība

Seksuālā veselība

Atkarības

Profilakse un ārstniecība

Sākums / Ziņas / Psihiskā veselība



Kur atrast psiholoģisko atbalstu un palīdzību



PPP



PIRMĀ
PSIHOLOGISKĀ
PALĪDZĪBĀ

<https://esparveselibu.lv/lejupielade/pirmas-psihologiskas-palidzibas-rokasgramata>

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Seminārs par sabiedrības veselības jautājumiem

PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA

CĒLOŅI, SEKAS UN AIZSARDZĪBA

PRAKTISKĀ DAĻA

Mag.psych. Elīna Seleviča,
2023

SITUĀCIJU ANALĪZE

10 grupas

SITUĀCIJA NR. 1.

Māra ir vidusskolas skolotāja, kurai ir liels darba apjoms un augsts prasību līmenis. Viņa jūtas pastāvīgi pārslogota, strādājot ilgas stundas, sagatavojot nodarbības un vērtējot skolēnu darbus. Turklāt viņai ir jātiek galā ar grūtībām, kā motivēt un vadīt citus kolēģus, jo viņa ir arī direktora vietniece audzināšanas darbā.

SITUĀCIJA NR. 2.

Juris savā darbā regulāri saskaras ar nepietiekamu atbalstu no vadības un kolēģiem. Viņš jūtas izolēts un neapmierināts ar darba vidi, kurā pastāv konflikti un trūkst atbalsta no kolēģiem. Viņam ir sajūta, ka tas, ko viņš dara, neko nenozīmē un nevienam nav vajadzīgs.

SITUĀCIJA NR. 3.

Līga ir bērnudārza audzinātāja, kurai ir ierobežoti resursi un laika trūkums, lai nodrošinātu atbilstošu aprūpi bērniem. Viņa jūtas spiesta strādāt ārpus darba laika, lai sagatavotos un plānotu nodarbības, kā arī nodrošinātu individuālu atbalstu bērniem ar īpašām vajadzībām.

SITUĀCIJA NR. 4.

Ir pirmdiena, bet Anna jau ilgojas pēc brīvdienām. Pēdējo mēnešu laikā viņa nejūtas “savā ādā”, bet īsti nesaprot kāpēc. Piemēram, viņa vienmēr ir nogurusi, nemotivēta un vienmēr seko līdzi, cik ilgs laiks palicis līdz darba dienas beigām. Anna arī konfliktē ar kolēģiem (kas agrāk nav noticis) un jūt, ka visu laiku pietrūkst laika, lai izpildītu darba uzdevumus.

SITUĀCIJA NR. 5.

Roberts pirms 3 mēnešiem sāka strādāt jaunā darbavietā. Lai atstātu labāku iespaidu uz vadību un jaunajiem kolēģiem, viņš regulāri strādā virsstundas, kā arī iesaistās citu kolēģu darba uzdevumos, lai palīdzētu viņiem tikt galā ar saviem uzdevumiem. Miega trūkuma un stresa dēļ Roberts jūt, ka viņa imūnsistēma ir kļuvusi vājāka un viņam bieži parādās iesnas un galvassāpes, bet saslimt nedrīkst, jo tas ietekmēs visus citus darbus un kolēģus.

RESURSU TRAUKA PAPILDINĀŠANA

RELAKSĀCIJAS TEHNIKAS

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the page, creating a modern, layered effect. The rest of the page is a plain white background.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

PALDIES!

Mag.psych. Elīna Seleviča,
2023