

Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrība

Psihoemocionālie darba vides riski izglītības iestādēs un to novēršana

Dr. Ivars Vanadziņš, Dr.med.
RSU Darba drošības un vides veselības institūts
Ivars.Vanadzins@rsu.lv
Rīga, 2026

Izglītības iestādes - kā darba vide?

- ✓ Vide, kurā ļoti daudz laika pavada gan izglītojamie, gan viņu skolotāji...
- ✓ Videi – būtu jābūt drošai un:
 - izglītojamo attīstību veicinošai un attīstošai mācību vietai;
 - pedagogu veselību nesagraujošai darba vietai;
- ✓ **Kāda ir realitāte?**

Svarīgākās problēmu grupas izglītības iestādēs

- ✓ Drošības aspekti – grīdas, kāpnes, podesti, grīdas segumi, paklāji u.tml.
- ✓ Iekštelpu gaisa kvalitāte – CO₂, putekļi, gaistošie organiskie savienojumi u.tml.
- ✓ Ergonomika – sēdēšana/stāvēšana, tāfeles, atkārtotas kustības, smagumu (t.sk. bērnu) pārvietošana u.tml.
- ✓ Atsevišķi citi riski – troksnis, ķīmiskās vielas, bioloģiskie riski u.c.
- ✓ Veselību veicinošie aspekti – kustību iespējas, sadzīves apstākļi, ūdens, ēdiens u.tml.
- ✓ **Psihoemocionālie riski...**

Darba vide un mūsu veselība?

- Darba vides ietekme uz veselību Latvijā nepietiekami novērtēta – situācija gan **kopumā mainās un uzlabojas!**
- Veselības traucējumi (īpaši pārslodžu/ergonomikas izraisītie) izmaksā ļoti dārgi un prasa ilgstošu rehabilitāciju un pastāvīgu uzraudzību – Latvijā tos nerēķina...
- Veselības riski ietekmē ne tikai slimības lapu skaitu, arodslimību statistiku un ārstēšanas izdevumus, bet arī produktivitāti un darba spējas (t.s. “*presenteism*”) – attiecīgi arī valsts un uzņēmuma ekonomiku!

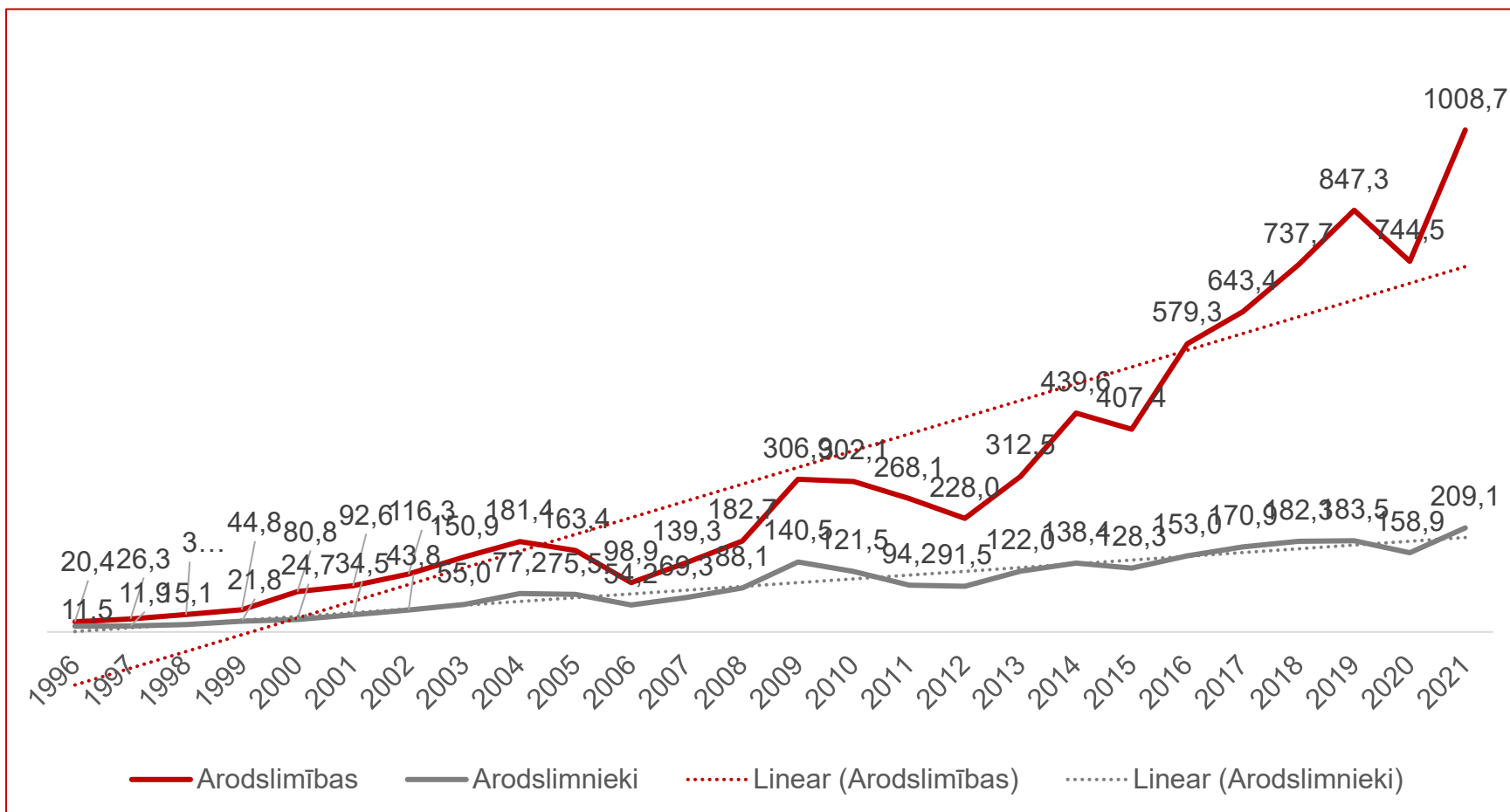
Izaicinājumi turpmākajā laika periodā

- Tuvākā un tālāk nākotnē darba vidē mūs sagaida daudzas problēmas:
 - » Populācijas (un arī darbaspēka) novecošana, izmaiņas darba spējās
 - » Pieaugošs cilvēku skaits ar hroniskām saslimšanām, attiecīgi papildus noslogojums veselības un sociālajai sistēmai
 - » Izmaiņas pašā darba vidē un jauni riski
 - » Veselības veicināšanas un slimību profilakses nozīmes pieaugums
 - » Slikta uztura, atkarību un kaitīgo ieradumu pieaugumus
- Tā būs gan ekonomiska, gan sociāla problēma!

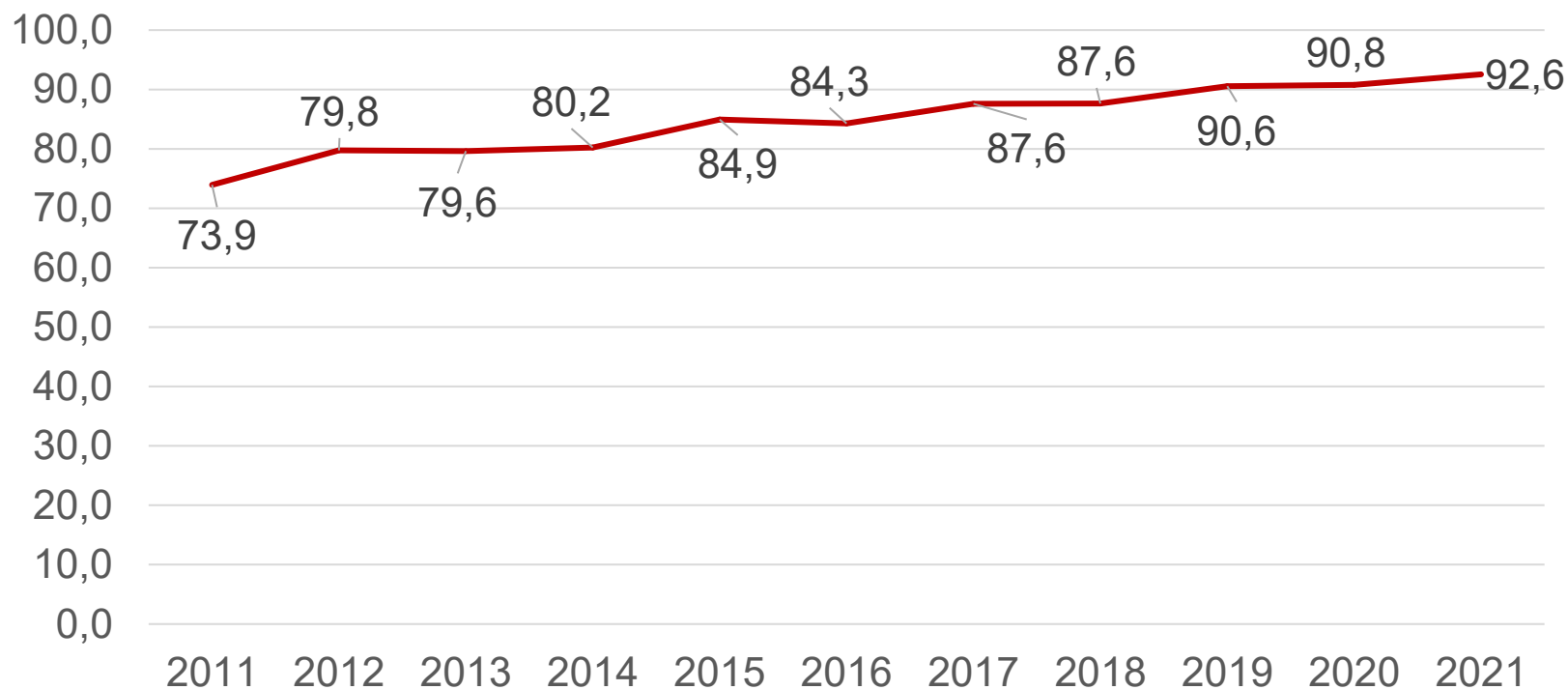
Situācija Latvijā darba vidē?

- 2024. gadā Latvijā pirmreizēji apstiprināti 2 067 arodslimnieki, kas ir par 63% vairāk nekā 2023. gadā.
- Visbiežāk diagnosticētā arodslimība bija karpālā kanāla sindroms - 66%, bet otra lielākā grupa bija skeleta-muskuļu sistēmas slimības - 34%, galvenokārt muguras un mugurkaula saslimšanas.
- VDI norāda, ka 99% pirmreizēji apstiprināto arodslimību gadījumu saistīti ar biomehāniskajiem riska faktoriem: piespiedu pozas, vienveidīgas kustības, smagumu pārvietošana un fiziska pārslodze.
- Kā būtiska problēma sāk izvirzīties «Izdegšana» un jāskata kā darba vides problēma: WHO to definē kā profesionālās vides fenomenu, kas rodas hroniska, nepietiekami pārvaldīta darba stresa rezultātā.

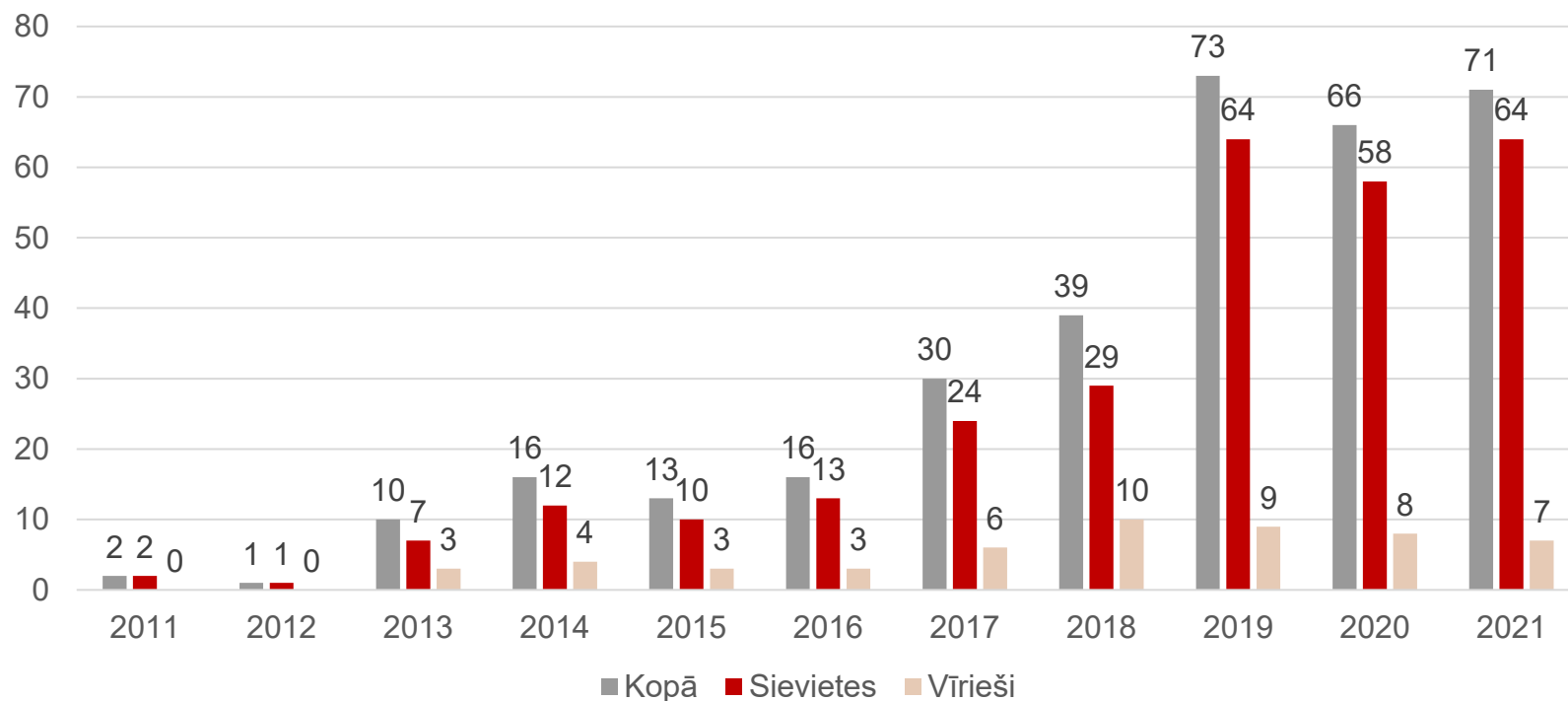
Arodslimību un arodslimnieku skaits uz 100 000 nodarbinātajiem



Ar balsta un kustību sistēmu saistīto pirmreizēji reģistrēto arodslimību skaita īpatsvars no pirmreizēji reģistrēto arodslimību skaita sadalījums pa gadiem, 2011.-2021.g., %



Pirmreizēji reģistrēto arodslimību gadījumu skaits Latvijā - reakcija uz smagu stresu un adaptācijas traucējumi (SSK-10 kods F43)



Kas tad īsti ir stress un psihoemocionālie riska faktori?

- Ar «mītiem» un neskaidrībām apvīts jēdziens...
- Īstenībā – «stress» ir mūsu dzīves absolūti nepieciešama un dabiska sastāvdaļa
- Stress ir mūsu organisma reakcija uz jebkuru kairinājumu – gan ārēju, gan iekšēju
- Zinātniskais nosaukums - **vispārējais adaptācijas sindroms**
- Vēsturiski jēdzienu «stress» sāka lietot H.Selje, kurš to skaidroja kā **nespecifisku** reakciju uz veselībai bīstamu situāciju
- Tātad - reakcija būs vienāda neatkarīgi no tā, kāda veida stresors darbojas

Kas tad īsti ir stress un psihoemocionālie riska faktori?

- Stresu rada «**stresori**» vai «**stresa faktori**» - tātad jebkuri ārēji un iekšēji faktori, kas rada kādu mūsu reakciju!
- Protams, darba vidē – pamatā runājam par ārējiem faktoriem – tie var būt ļoti dažādi!
- Stresa faktorus vēl mēdz saukt par “psihoemocionāliem” vai “psihosociāliem” – var lietot abus jēdzienu, «sociālo» faktoru gadījumā uzsvars vairāk uz darbinieku attiecībām

Kas tad īsti ir stress un psihoemocionālie riska faktori?

- Jāatceras, ka stresu rada gan:
 - » reālas situācijas (piemēram, fizisks uzbrukums, brīdinājuma signāls, liels darba apjoms u.c.)
 - » iedomātas situācijas (piemēram, bailes no priekšnieka vai tumsas u.c.)
- Stresa izcelsmē nav tik liela nozīme tam, cik darba vietā ir stresa faktoru un cik tie briesmīgi, bet gan **vairāk tam, kā mēs to uztveram – kā ar tiem «tiekam galā»!**

Kas tad īsti ir stress un psihoemocionālie riska faktori?

- Līdz ar to - pilnīgi normāli ir tas, ka vienā darba vietā, identisku darbu strādājošiem cilvēkiem ir iespējama situācija, kad viens nodarbinātais ir stresā, kamēr otrs jūtas labi!
- Mazliet vienkāršoti sakot - **stresu darba vietās rada tas, ka veidojas neatbilstība starp darba prasībām un katra nodarbinātā spējām**, pie tam neatbilstībai obligāti nav jābūt reālai...
- Stresori – ir tik ļoti dažādi....
- Protams, ir virkne stresoru, kuri parasti rada stresu

«Stresori»?

Ļoti dažādi veidi kā klasificēt!

1. Veicamā darba kontekstā?

*Darba slodze • termiņi • autonomija • lomu skaidrība
• darba un privātās dzīves līdzsvars*

2. Konkrētās organizācijas kontekstā?

*Organizācijas kultūra • vadība • politika un
procedūras • infrastruktūra • atbalsta sistēmas*

3. Konkrētā kolektīva sociālajā kontekstā?

*Attiecības ar kolēģiem un vadītājiem • sociālais
atbalsts • konflikti • aizskaršana • mobings*

Kas tad ir biežākie «stresori» darba vietās?

- Daudz klasisko lietu – joprojām aktuālas...

- Darba saturs

- » Slikti saprotamas darba prasības, vienveidīgs, vienmuļš, bezjēdzīgs, saraustīts darbs, nemainīgs un nemaināms, nepatīkams vai tāds, kurš liekas pretīgs darbs u.c.

- Darba slodze un darba temps

- » Pārāk liela vai maza slodze (kvantitatīvi vai kvalitatīvi), pārāk ātrs vai nekontrolējams darba temps, laikā ierobežots darbs un ierobežoti termiņi u.c.

Kas tad ir biežākie «stresori» darba vietās?

- Darba laika organizācija:
 - » Nemaināms vai vēlmēm neatbilstošs darba grafiks, Neprognozējams, pārāk garš / īss darba laiks, Darbs maiņās vai bez sociāliem kontaktiem u.c.
- Nodarbinātā loma un līdzdalība organizācijā:
 - » Neskaidra (t.sk. konfliktējoša) loma uzņēmumā un darba procesā, nepiedalīšanās lēmumu pieņemšanā vai nespēja tos ietekmēt, pārāk liela / maza atbildība u.c.

Kas tad ir biežākie «stresori» darba vietās?

■ Organizācijas kultūra:

» Slikta iekšējā komunikācija, neskaidrība par mērķiem, nespēja risināt iekšējās problēmas, neskaidra attīstība un vadības stils u.c.

■ Karjeras attīstības problēmas:

» Karjeras neprognozējamība, izaugsmes trūkums, sasniegumu nenovērtēšana vai pārspīlēšana, neatbilstošas kvalifikācijas vai nelietderīgs darbs, nedrošība, neatbilstoša, negodīga vai nemotivējoša samaksa

Kas tad ir biežākie «stresori» darba vietās?

■ Attiecības ar citiem nodarbinātajiem

- » Sociāla vai fiziska izolācija, atbalsta trūkums, nesaskaņas un / vai ļaunprātīga attieksme nodarbināto starpā, sliktas attiecības u.c.

■ Darba vides fiziskās īpašības:

- » Nepārdomāti vai slikti organizēti darba procesi, nesakārtotas darba vietas, kaitinoši darba vietu defekti u.c.
- » Mājas biroju problemātika...!

■ Privātās un darba attiecības

- » Konfliktējošas prasības, atbalsta trūkums, neskaidri uzdevumi, neziņa par nākotni, slikta darba vide u.c.

Svarīgs aspekts - Psihosociālie riski pedagoga karjeras gaitā

“Četru gadalaiku” skatījums: riski un atbalsta vajadzības mainās līdz ar karjeras posmu



Elastīga profilakse visa darba mūža garumā

PAVASARIS | Karjeras sākums

Jauni pedagogi un atbalsta personāls apgūst pienākumus, komandas dinamiku un pārliecību par savu lomu. Galvenie riski: nenoteiktība, darba slodze, iekļaušanās kolektīvā.

VASARA | Karjeras vidusposms

Intensīvi profesionālie pienākumi bieži jāsavieno ar personīgo un ģimenes dzīvi. Galvenie riski: darba un privātās dzīves līdzsvars, laika trūkums, augstas gaidas.

RUDENS | Pieredze un izaugsme

Pieredzējuši darbinieki var dalīties zināšanās, mentorēt kolēģus vai uzņemties specializētas lomas. Galvenie riski: ierobežota izaugsme un nepietiekama ieguldījuma atzīšana.

ZIEMA | Karjeras noslēgums

Vēlīnajā karjeras posmā būtiska ir pieredzes novērtēšana un atbalsts pārmaiņu laikā. Galvenie riski: straujas tehnoloģiju un politikas izmaiņas, darba fiziskās un emocionālās prasības.

GALVENĀ ATZIŅA

Vienoti risinājumi neder visiem: profilaksei jāņem vērā konkrētais nodarbinātais, karjeras posms un mainīgais risku raksturs.

Cik tad daudz mums ir tā stresa?

- Iespējams, vairāk kā liekas.....
- Starptautiski atzīta par otru lielāko riska faktoru grupu modernajā pasaulē
 - » Gan izplatības ziņā
 - » Gan radīto veselības seku un ekonomisko zaudējumu ziņā
- Pēdējo 10-15 gadu laikā – stabils pieaugums...

Kā ir citur pasaulē?

■ Apvienotā Karaliste

- » >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

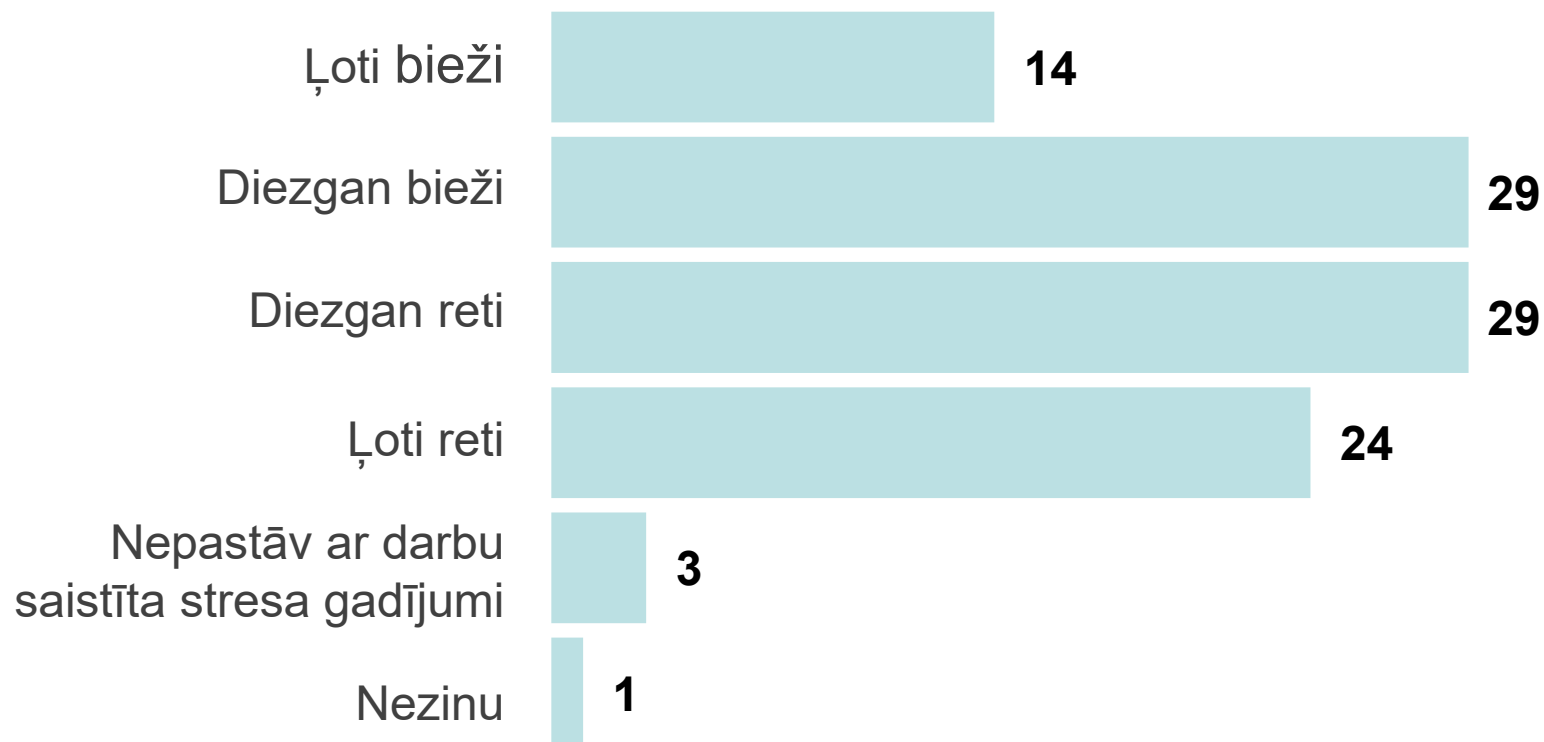
Kā ir citur pasaulē?

■ ASV un Kanādā?

- » $\frac{3}{4}$ 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 2 lielāka izmaksu grupa uzņēmējiem, tūlīt aiz nodokļiem
- » Nodarbinātajiem ar augstu stresa līmeni, veselības aprūpes izmaksas ir par 50% augstākas

Ar darbu saistīta stresa gadījumi (Latvija)

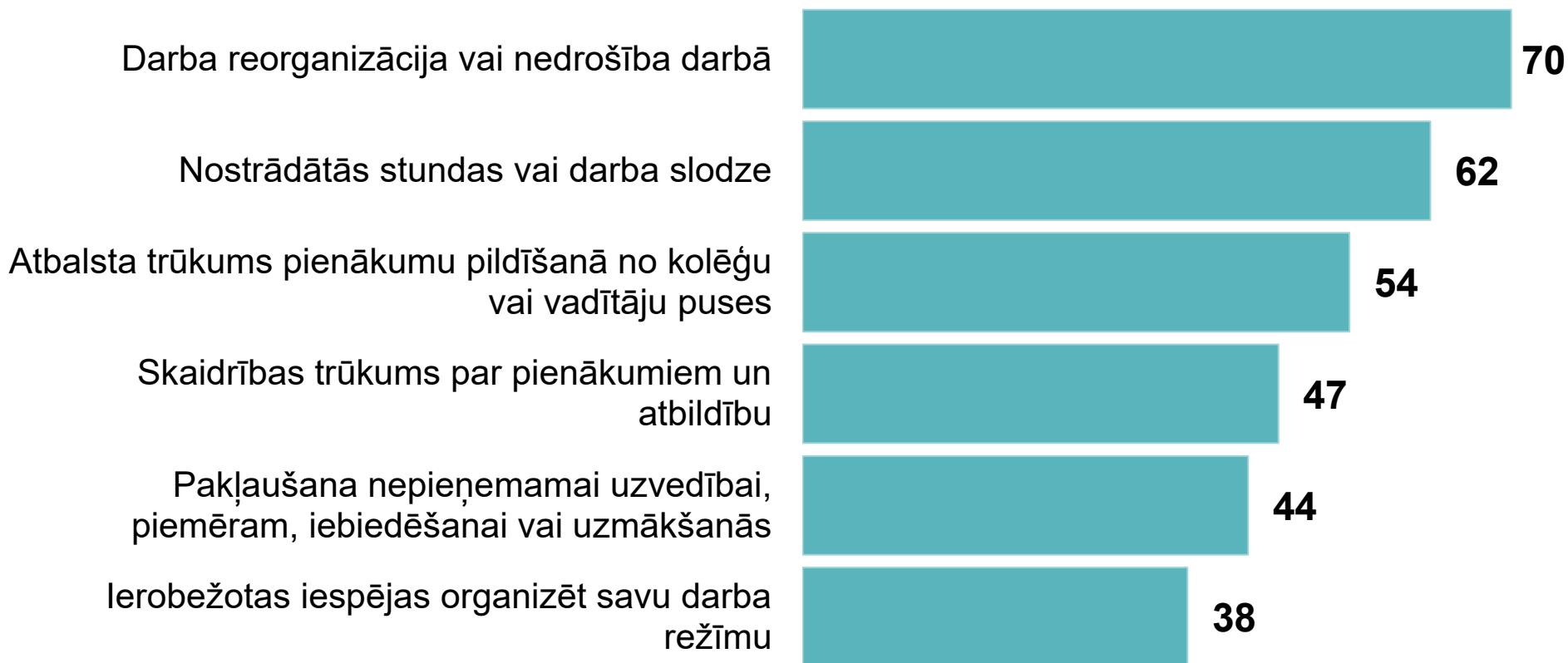
Cik bieži Jūsu darbavietā ir ar darbu saistīta stresa gadījumi, ja tādi vispār pastāv? (%)



Dati: Viseiropas sabiedriskās domas aptauja par darba drošību un veselību, EU OSHA & IPSOS, 2013

Ar darbu saistīta stresa biežākie iemesli (Latvija)

Kuri Jūsaprāt no turpmāk minētajiem ir visizplatītākie ar darbu saistītā stresa iemesli mūsdienās, ja tādi vispār pastāv? (%)



Dati: Viseiropas sabiedriskās domas aptauja par darba drošību un veselību, EU OSHA & IPSOS, 2013

Pēdējie rezultāti? ESENER 2 pētījums



Dati: ESENER 2, EU OSHA & TNS, 2015

TOP 5 darba vides riska faktori

Darba devēju viedoklis (%)

Riska faktors	2006	2010	2013	2018	2022
Darbs ar datoru	60,9	75,5	70,3	59,9	77,7
Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki darba vietā	-	-	-	75,8	74,9
Ātru un svarīgu lēmumu pieņemšana	-	-	-	-	74,9
Darbs piespiedu pozā	33,1	48,4	41,5	67,5	52,6
Attālinātais darbs	-	-	37,8	-	51,8
Vienveidīgas kustības	-	-	-	55,6	-
Summētais darba laiks	37,6	43,7	42,2	42,2	-
Darbs ārā dažādos laika apstākļos	30,9	52,5	36,9	-	-
Smagu priekšmetu nešana un pārvietošana	-	42,9	-	-	-
Laika trūkums	32,2	-	-	-	-

Darba devēju aptaujas rezultāti , pētījumi "Darba apstākļi un riski Latvijā"

TOP 5 darba vides riska faktori

Nodarbināto viedoklis (%)

Riska faktors	2006	2010	2013	2018	2022
Ātru un svarīgu lēmumu pieņemšana	-	-	-	-	74,8
Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā	63,8	75,4	63,9	60,9	65,9
Liela darba slodze, daudz darba pienākumu	-	-	-	-	62,1
Darbs ar datoru	-	-	-	53,0	60,4
Darbs piespiedu pozā	63,8	70,2	-	75,1	60,2
Vienveidīgas kustības	56,1	55,9	53,6	66,6	-
Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	52,4	56,2	49,5	51,0	-
Laika trūkums	-	50,4	52,0	-	-
Caurvējš	51,7	-	45,4	-	-
Virsstundu darbs	51,7	-	-	-	-

Nodarbināto aptaujas rezultāti, pētījumi "Darba apstākļi un riski Latvijā"

Izdegšana, depresija un pašnāvības Latvijā, 2023–2025

2023

DEPRESIJA

10%

iedzīvotāju norādīja, ka
pēdējā gada laikā izjutuši
depresiju

Veselības indeksa aptauja

2024

PAŠNĀVĪBAS

223

cilvēki Latvijā miruši
pašnāvībā

SPKC oficiālā statistika

2025

IZDEGŠANAS PAZĪMES

44%

darbinieku norādīja, ka
pēdējā gada laikā darbā
piedzīvojuši izdegšanas
pazīmes

Kantar darbinieku aptauja

KO RĀDA DATI?

Psihiskās veselības slogs ir redzams gan iedzīvotāju un darbinieku pašvērtējumā, gan smagākajā iznākumā. Vienlaikus rādītāji nav tieši salīdzināmi: atšķiras mērķgrupa, metode un perioda definīcija.

Piezīme: “depresija” un “izdegšanas pazīmes” ir aptauju pašziņojumi, nevis klīniski diagnosticētu gadījumu īpatsvars.

Darbinieku labbūtība un stress darbā Latvijā (2024)

Darbinieku Labbūtības indekss, talent+be, 2024. gada nogale

61% darbinieku izjūt paaugstinātu stresu darbā

Paaugstināts stress ievērojami ietekmē psiholoģisko veselību.

58%

nejūtas ērti apspriest psihoemocionālās veselības jautājumus darbā

21%

ziņo par psihoemocionālās veselības grūtībām

57%

jūtas atbalstīti no sava uzņēmuma puses



Galvenie stresori: darba slodze, ilgas darba stundas, papildu pienākumi un biežas pārmaiņas.

KO TAS NOZĪMĒ DARBA DEVĒJIEM?

Prioritātes: sistemātiski identificēt stresorus, veidot psiholoģiski drošu vidi un nodrošināt vadītāju atbalstu.

Empātija un izdegšana Latvijas skolotājiem (2024)

Sofija Dovgija, RSU bakalaura darbs (2024)

GALVENAIS REZULTĀTS

Vāja pozitīva, statistiski nozīmīga saistība

Augstāks empātijas līmenis bija saistīts ar augstāku izdegšanu, īpaši ar emocionālajiem traucējumiem.

IZLASE

N = 134

Latvijā
strādājoši
vispārizglītojošo
skolu skolotāji

VECUMS

21–68

M = 48,85; SD =
10,86

INSTRUMENTI

EQ + BAT

Empātijas skala
un Izdegšanas
novērtējuma
aptauja



Empātiska iesaiste var būt resurss, bet arī papildu emocionāla slodze.

SECINĀJUMS PRAKSEI

Empātija ir viens no faktoriem, kas var ietekmēt skolotāju izdegšanu.

Interpretējot rezultātu, jāņem vērā mērķtiecīga nevarbūtīga izlase un korelatīvs pētījuma dizains.

Vai stress ir LABS vai SLIKTS – ko tas mums var nodarīt?

- **Stress ir vajadzīgs – tātad labs?**
- Tomēr jāatceras – labs tas ir tikai līdz zināmām brīdim...!
- Stresa faktori izraisa mūsu ķermeņa reakciju – pamatā tās ir dažāda veida bioķīmiskās (hormonālās – pamatā glikokortikoīdu) un emocionālās izmaiņas – tās izraisa t.s. hipotalāma-hipofīzes-virsnieru un simpatoadrenālā sistēma
 - » Tās mobilizē mūsu ķermeni atbildes reakcijai
 - » Tām raksturīgs cirkāds ritms

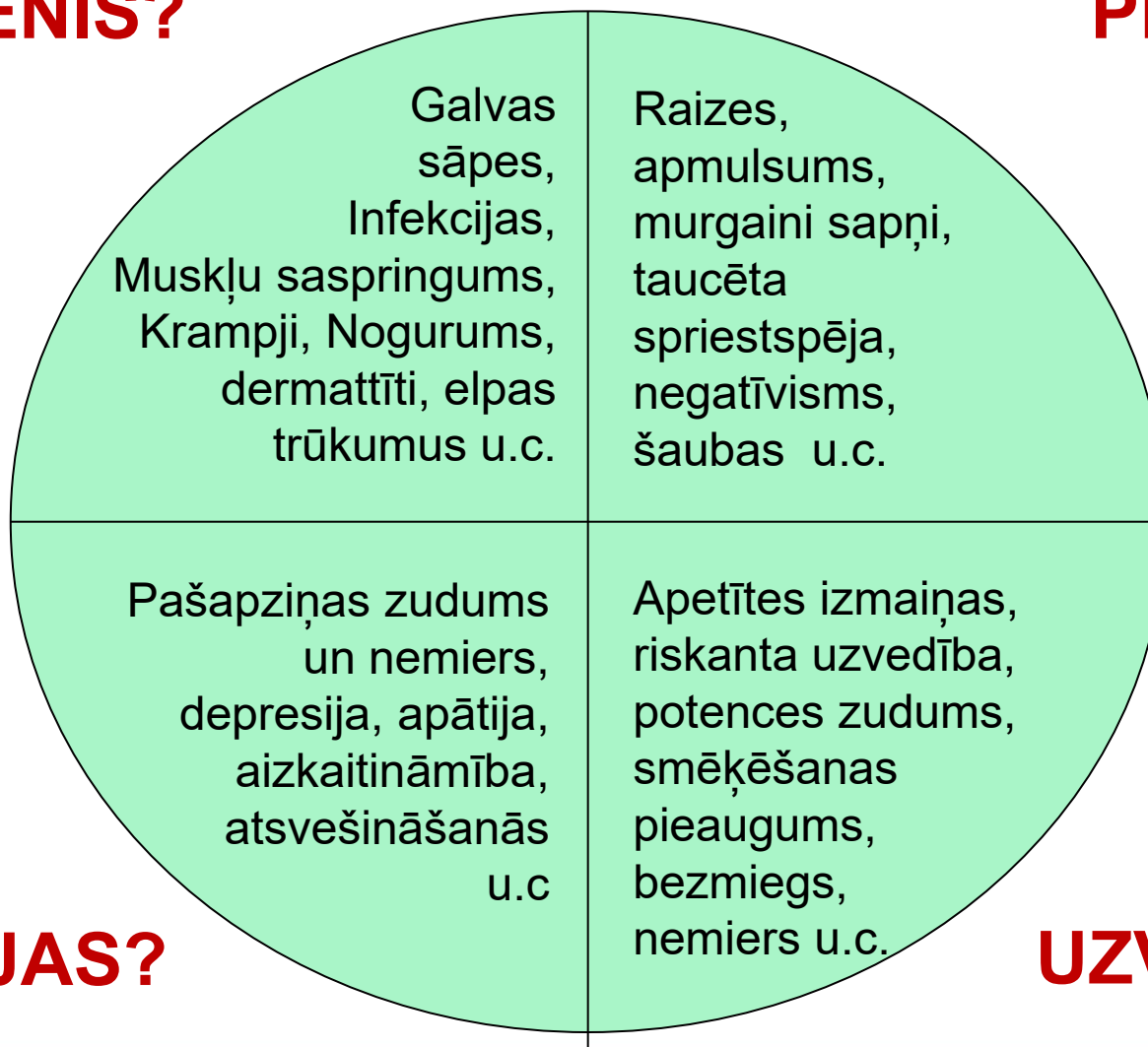
Vai stress ir labs vai slikts?

1.fāze	Trauksmes reakcija	Eustress – Labais Stress!
2.fāze	Pretestības fāze	
3.fāze	Izsīkums (resursu iztērēšana)	Distress – Sliktais stress!

Kas notiek distresa situācijās?

ĶERMENIS?

PRĀTS?



Atsevišķs fenomens – Izdegšanas sindroms

- Visi «dzirdējuši» un visiem ir «viedoklis»
- Kombinētas stresa iedarbības sekas?
- Joprojām nav vienotas izdegšanas sindroma (IS) **definīcijas**, tomēr ir vienošanās, ka IS ir raksturīgas 5 būtiskas iezīmes:
 - »emocionāls diskomforts
 - »psihiski un uzvedības simptomi
 - »stāvoklis un simptomi saistīti ar darba vides ietekmi
 - »simptomus novēro indivīdiem bez psihiskām slimībām
 - »simptomu rezultātā krītas darba produktivitāte un efektivitāte

Izdegšanas sindroms

- Augstāks risks profesijām, kurās nodarbinātie ir **intensīvā saskarsmē** ar citiem cilvēkiem, kuriem ir kādas fiziskas vai emocionālas vajadzības
- Tātad riska grupas = vēsturiski „palīdzošās” profesijas – mediķi, skolotāji, sociālie darbinieki, psihologi, policisti, mācītāji u.c..

Mūsdienās – situācija mainījusies!

Kontaktu
biežums

Augsts

Zems

Reģistrators Tirdzniecības pārstāvis Bibliotekārs (<i>vidējs risks</i>)	Sociālais darbinieks Klientu apkalpotājs Skolotājs Ārsts Medicīnas māsa (<i>augsts risks</i>)
Fiziķis Mežsargs Laborants (<i>zems risks</i>)	Ugunsdzēsējs Policists (<i>vidējs risks</i>)

Zema

Augsta

Kontaktu intensitāte

(Cordes, & Dougherty, 1993)



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Izdegšanas sindroms

■ Personības iezīmes:

- » Pašcieņas trūkums kombinācijā ar iekšēja sacensības nepieciešamība = bailes gūt panākumus un bailes piedzīvot neveiksmi
- » “Darbaholisms” un pārmērīgs apzinīgums
- » Autoritārisms un ne-elastība, nespēja/negatīva mainīt ierasto darbu
- » Izteikta agresivitāte, nepacietība
- » Nespēja noteikt robežas (piem., darbs/privātā dzīve)
- » Uzmanības trūkums pret savām vajadzībām un vēlmēm
- » Fiziskas un / vai psihiskas izolācijas veidošana

Izdegšanas sindroms

■ Personības un darba vietas pazīmes:

- » Problēmas saskarsmē ar kolēģiem
- » Problēmas saskarsmē ar administrāciju

■ Darba vietas pazīmes:

- » Neskaidrs pienākumu sadalījums
- » Laika trūkums
- » Kolēģu atbalsta trūkums, konfliktējoši mērķi
- » Neadekvāti zems finansiāls un emocionāls atalgojums
- » Darbs maiņās vai vienatnē
- » Konflikti ar klientiem/pacientiem
- » Attieksme no klientiem/sabiedrības (zems sociālais stāvoklis)
- » Darbs ar cilvēkiem, kuri «cieš» (ir raksturīgās nozares)

Avots: Psihosociālā darba vide, 2010

Vai varam izmērīt, cik liels ir stress?

- Varam, bet ne tik vienkārši kā citus riska faktorus – troksni, vibrāciju, ķīmiskās vielas u.c.
- 3 galvenie virzieni:
 - » Riska novērtējuma paplašināšana koncentrējoties uz «stresoriem» - uzņēmuma līmenī iespējams identificēt galvenās iespējamās stresoru grupas
 - » Nodarbināto aptaujas – subjektīvs/individuāls skatījums, kurš dod ieskatu arī par uzņēmuma problēmām
 - » Objektīvie izmeklējumi – stresa hormonu mērījumi
- Svarīgi - bieži iespējams konstatēt **sekas**, bet ir ļoti grūti identificēt, tieši kuri riska faktori ir to **cēloņi**

«Stresa» Aptaujas anketas

■ Ir daudz un dažādas....

- » Vispārējā Ziemeļvalstu psiholoģisko un sociālo faktoru aptauja (angl. *General Nordic Questionnaire for Psychological and Social Factors at Work*, saukta arī par *QPSNordic*).
- » “Darba stresa aptauja” (*Job Stress Survey* [Spielberger, 1991]), kas adaptēta latviešu valodā [J. Maslova. RPIVA, 2006]
- » Virkne citu, piemēram, Somijas KIVA u.c.

Kiva aptauja

1. Vai Jūs ar patiku nācāt uz darbu pagājušā nedēļā?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ne pārāk lielu

Jā, ļoti lielu

2. Par cik nozīmīgu Jūs uzskatiet savu darbu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ne pārāk

Ļoti

3. Es jūtu, ka varu kontrolēt un ietekmēt savu darbu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nemaz

Ļoti

4. Es labi satieku ar saviem ar saviem kolēģiem / darba biedriem?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slikti

Labi

5. Cik labi Jūsu tiešais priekšnieks darbojas kā vadītājs?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ļoti slikti

Labi

6. Cik pārliecināts esat, ka vēlaties turpināt darbu pie šī darba devēja?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nemaz neesmu

Ļoti pārliecināts

7. Cik daudz Jūs varat ietekmēt tos faktorus, kas ietekmē Jūsu darbu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nemaz

Ļoti

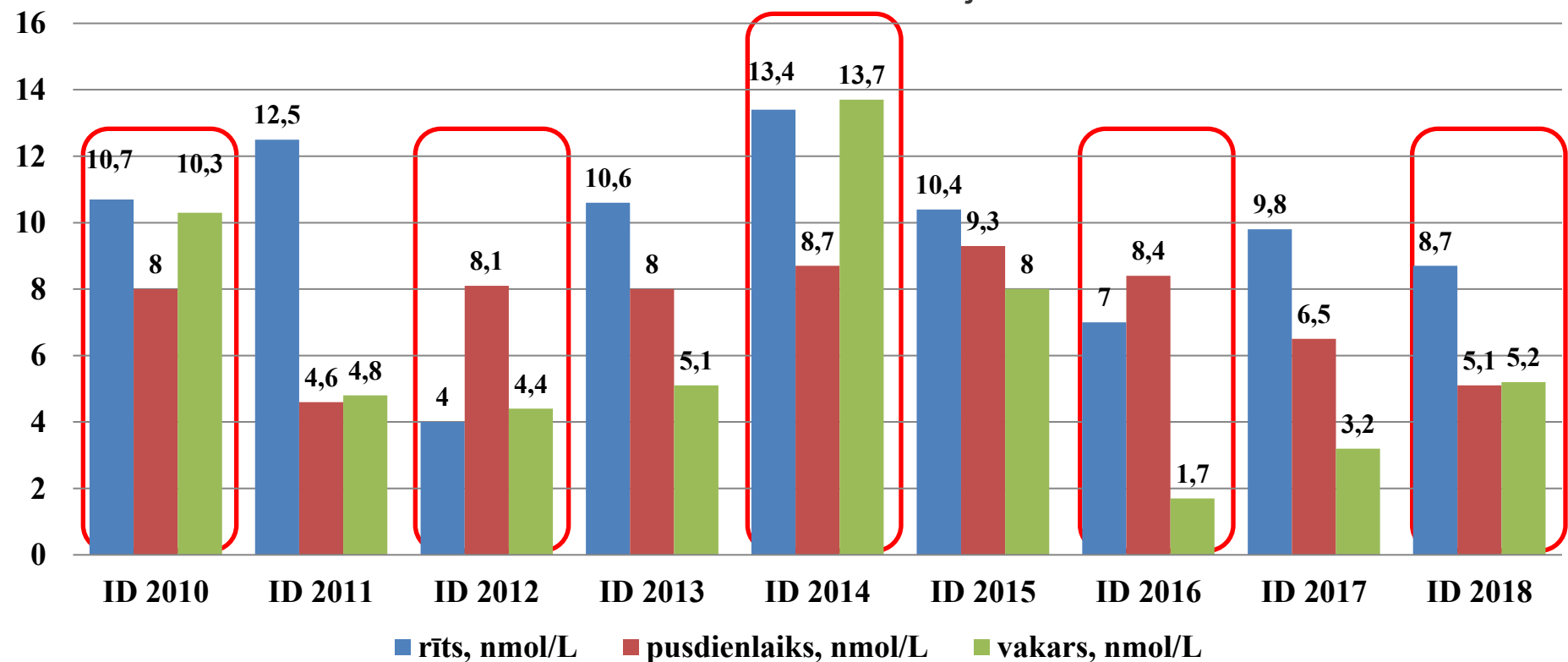
Stresa hormonu mērījumi un citi objektīvie izmeklējumi

- Stresa indikatoru (stresa hormonu) izmantošana stresa stāvokļu objektivizēšanai:
 - » **kortizols**,
 - » α -amilaze,
 - » Kateholamīni, piemēram, adrenalīns:
 - » testosterons
- Stresa izpausmes vērtējums pēc sirds-asinsrites sistēmas reakcijas uz stresu (precīzākais un vienkāršākais – asinsspiediens!)
- **Latvijā ir bijuši vairāki pilotprojekti par Kortizola mērījumiem!**
- Pieejami arī kā laboratorijas pakalpojums!

Piemēri – Kortizola mērījumu rezultāti

■ Vidējais kortizola koncentrācijas diapazons diennakts ritmā ir no 1 – 25 nmol/L;

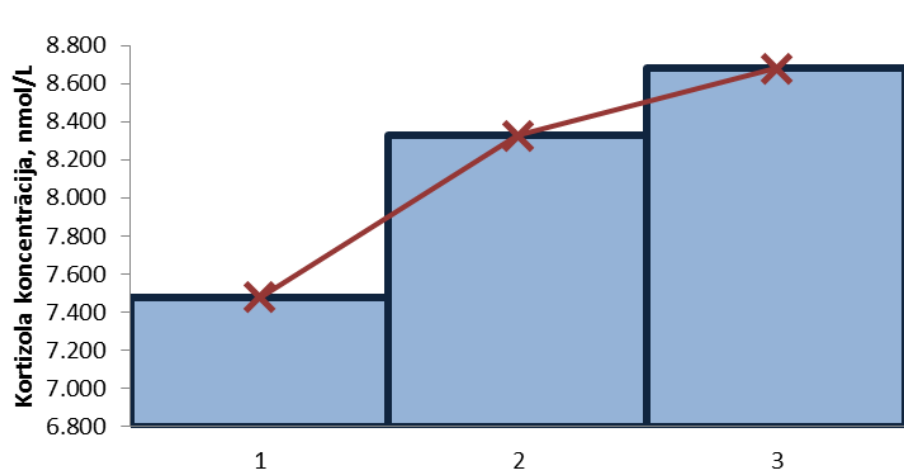
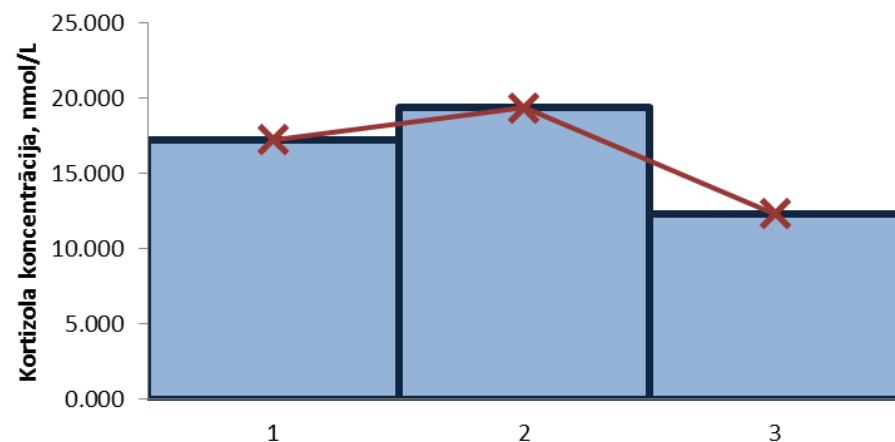
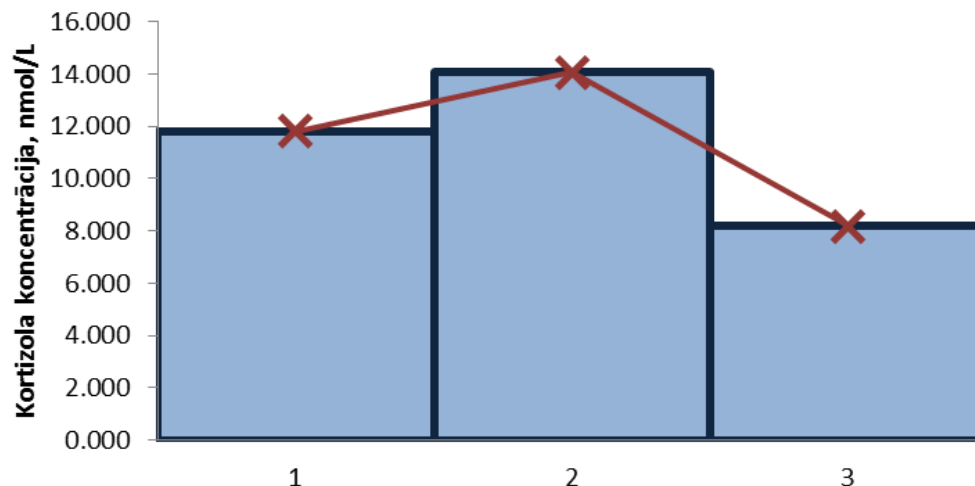
- no rīta koncentrācija ir visaugstākā,
- dienas laikā tā pakāpeniski samazinās
- vakarā sasniedz zemāko koncentrāciju.



Dati: RSU DDVVI, 2013

Stresa mērijumi klientu apkalpošanas centros

■ Piemēri no klientu centrā (zvanu centrā) veiktajiem mērijumiem (2015.gads, Rīga)



Vai stress ietekmē uzņēmumu un organizāciju darbību?

■ JĀ, ļoti!

- Daudz pētījumu par iespējamām «stresa» izmaksām, ņemot vērā šo risku plašo izplatību un iedarbību
- Īpaši uzmanības centrā «izdegšanas sindroms»
- Tieši organizāciju līmenī ir pierādīti 2 aspekti:
 - » Darba kavējumu («slimības lapu») skaita pieaugums!
 - » T.s. «prezenteisma» apjoma pieaugums

Slimības lapas un *Prezenteisms*?

- **Slimības lapas** – biežākais rādītājs, ko izmanto pasaulē
 - » Vidēji ES - ~ 6% gadā (tas nozīmē, ka darbinieks gadā nestrādā ~13 dienas....)
 - » LR tas ir ap 700 Euro/gadā uz katru nodarbināto
- Cik slimības lapu ir saistītas ar stresa sekām?
 - » Latvijā to nav iespējams pateikt
 - » Piemēram, Austrālija: - vismaz 3,2 slimības dienas gadā tieši saistībā ar stresu
 - » EU OSHA – 50-60% darba kavējumu saistīti ar stresu
- «**Prezenteisma**» sekas tiek rēķinātas vismaz 2-3 reizes augstākas
- Citas «stresa» radītās sekas – piemēram, nelaimes gadījumu skaita pieaugums

Kā tieši stress ietekmē organizācijas?

- Sliktais stress (distress) ietekmē ne tikai indivīdu!
- Ietekme grupu (struktūrvienību) līmenī:
 - Strīdi un konflikti
 - Mobbing, bossings - emocionālā un fiziskā vardarbība
 - Izvairīšanās, norobežošanās no citiem
 - Destruktīva uzvedība
 - Grūtības atrast jaunus darbiniekus

Kā tieši stress ietekmē organizācijas?

■ Ietekme organizācijas līmenī:

- Darba kavējumi
- Mazinās atdeve darbam, darba ražīgums
- Palielinās personāla mainība
- Palielinās riskantas rīcības un darba negadījumu skaits
- Pieaugošs klientu sūdzību skaits

Ko vispār varam darīt?

- Preventīvās darbības iespējamās **indivīda**, **grupas** (struktūrvienības līmenī) un **organizāciju** līmenī
- **Uzņēmuma** līmenī:
 - » faktoru identifikācija un mazināšana
 - » apzināta stresa brīvas kultūras veidošana un kopšana, piemērota un atbalstoša darba vide
 - » atbalsta programmas
 - » stresa vadības mācības
- **Grupās** (struktūrvienības) līmenī
 - » Atbalsta nodrošināšana un izpratne
 - » Darba un ārpusdarba aktivitāšu sabalansēšana

Ko varam darīt?

■ Individāda līmenī

- » Informētība par psihoemocionāliem riska faktoriem un to, ka tie nav nekas slikts vai nosodāms!
- » Reālistisks priekšstats par sevi
- » Savu vajadzību atzīšana (apzināšanās un respekts)
- » Reālu, sasniedzamu mērķu uzstādīšana
- » Stresa un izdegšanas simptomu pazīšana

Ko varam darīt?

■ Individāda līmenī

- » Līdzsvars starp iesaistīšanos un sevis saglabāšanu;
- » Aktīva dzīve ārpus darba;
- » Pietiekoši daudzi, kvalitatīvi pārtraukumi;
- » Režīma ievērošana (darbā un privātā dzīvē);
- » Palīdzības pieņemšana (atzīt vajadzību, meklēt, pieņemt).

Formālā puse...

- Darba vides riska novērtējumi
- Preventīvo pasākumu plāna sagatavošana
- Apmācības un izpratnes veicināšana
- Individuālas rīcības

Secinājumi un tālāka rīcība?

- Stress ir nepieciešama mūsu dzīves sastāvdaļa, tomēr - ja tā ir pārāk daudz, tā sekas ir būtiskas
- Risinājumi:
 - » Psihoemocionālo risku identificēšana un mazināšana
 - » Apmācības gan par riskiem, gan «Stresa pārvaldību»
 - » Sarunas ar vadītājiem, darba aizsardzības speciālistiem
- Līdzšinējā pieredze daudzās organizācijās: Problēma nr.1 – komunikācija!
- Svarīgi arī – veselību atbalstoša darba vide un pasākumi – **veselības veicināšana darbā!**

Ko dara uzņēmumi Latvijā – veselību atbalstošu darba vietu izveidē?

- Kopējā situācija – maz uzņēmumu par veselības veicināšanu darba vietās (VVDV) domā sistēmātiski un mērķtiecīgi...
- Tomēr – ir arī daudz labu piemēru, par kuriem mēs neuzzinām...
- Ir pieejami ļoti daudz reālu Latvijas uzņēmumu piemēri (no Ilgstpējas indeksa, Misija 0, Labās Prakses balvas u.c.)!
- Ko rāda dati?

Cik nodarbinātajiem tika nodrošināti pasākumi, kas uzlabo psihoemocionālo darba vidi?

Pasākums	Nodarbināto īpatsvars (%)
Pusdienas darbā	1,5
Sporta nodarbības (trenažieru vai sporta zāle, baseins, vingrošana, joga u.tml.)	1,8
Sporta svētki, spēles, pasākumi	2,3
Aktīvā atpūta pie dabas, pārgājieni, ekskursijas	0,9
Veselības uzlabošanas pasākumi (rehabilitācija, masāža, zobārstniecība u.tml.)	0,6
Lekcijas, semināri par veselīgu dzīvesveidu	0,6
Kolektīva saliedēšanas pasākumi	0,2
Stresa mazināšanas pasākumi	0,2
Bezmaksas svaigi sezonas augļi	0,1
Citi veselības veicināšanas pasākumi	0,2
Citu, kas saistīts ar darba aizsardzības jautājumiem	0,1

Pētījums “Darba apstākļi un riski Latvijā, 2019-2021”, nodarbināto aptauja, n=2503

Secinājumi?

- Tam, vai stress līmeņi radīs negatīvas sekas - liela nozīme ir gan:
 - » virknei **tveramu** (ergonomisks aprīkojums, līdzekļu kompensācijas), gan;
 - » Virknei **netveramu** lietu – attieksmei, apmācībai, izpratnei, sadarbībai u.tml...
- Nozīme arī dzīvesveidam un privātās-darba dzīves līdzsvaram...

- Cilvēks ir sarežģīta būtne - ne vienmēr viss ir tik vienkārši, darbības mehāniski ir sarežģītāki, piemēram:
 - »kad uzlabojam ergonomiku - ir mazāk trauksmes;
 - »Kad apmācam par stresu - samazinās sāpes;
- Būtiskākā ziņa: - ļoti **BŪTISKI PALĪDZ** pavisam vienkāršas lietas:
 - »Vienkāršs riska novērtējums – kaut vai jautājums, vai viss labi un ko vajadzētu?
 - »Apmācība un komunikācija!
 - »Atgādināšana un praktiskas rīcības, lai uzlabotu mājas-darba dzīves līdzsvaru
 - »Svarīgi panākt darbinieka līdzdalību un vēlmi uzlabot savu darba vietu!

Noslēgumā?

- Stress un tā sekas veselībai nav mīts!
- Pirmais solis uz situācijas uzlabošanu – tās apzināšanās visos līmeņos!
- Ir virkne preventīvu pasākumu, kurus var veikt gan organizācijas, gan indivīda līmenī!
- Veselību atbalstošas un veicinošas darba vietas – ļoti būtiska lieta!
- Individuālās uzvedības izmaiņas – visgrūtākās, bet, kombinācijā ar darba vietas atbalstu – **EFEKTĪVĀKĀS!**

DARBA VIDES RISKI, STRĀDĀJOT PAR SKOLOTĀJU



DARBA VIDES RISKA FAKTORI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides
veselības institūts

SVARĪGĀKIE RISKI, **AUDZINĀTĀJU** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot par audzinātāju
pirmsskolas izglītības iestādēs, Tevi
var apdraudēt dažādi riska faktori!**

Fiziska pārslodze

Ilgstoša stāvēšana, staigāšana, fiziska palīdzība bērniem, rotaļlietu un inventāra pārvietošana palielina slodzi atsevišķām locītavām, tostarp mugurai, un muskuļiem!

Nelaiemes gadījumi

Nelidzenas, slidenas, mitras vai smilšainas grīdas, kustībā esoši bērni, steiga un neuzmanība palielina iespēju pakļūpt, paslidēt, sasisties vai gūt citas traumas!

Balss pārslodze

Ilgstoša runāšana paaugstinātā balsī, stress, sauss un putekļains iekštelpu gaiss, biežas temperatūras maiņas u. c. faktori rada balss saišu bojājuma risku un var novest pie pilnīga balss zuduma!

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā, vai kusties droši un pareizi? Necel bērnus, ja vien iespējams no tā izvairoties!
- Mācies pamanīt un novērst nelaiemes gadījumu riskus – mitras un smilšainas grīdas, nevietā atstātas rotaļlietas u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno nodarības tā, lai būtu iespējamas atpūtas pauzes, neaizmirsti padzerties!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Plāno savu darba laiku, veicot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

Psihoemocionālie riski

Atbildība par bērniem, nemitīgas bērnu un augstas vecāku prasības un garas darba stundas var radīt paaugstinātu stresa līmeni!

Gaisa kvalitāte

Nepietiekama gaisa apmaiņa, augsts oglekļa dioksīda līmenis un citi gaisa piesārņotāji var nelabvēlīgi ietekmēt veselību, samazinot darba spējas un veicinot dažādu slimību attīstību!



Latvijas ministrija



Vietas sociālās
apdraudētības aģentūra



Vietas darba
inspekcija



RĪGAS STRADIŅU
UNIVERSITĀTE



Latvijas Republikas
valsts policijas iestāde
Rīgas apdzīvotā



Nr. 382-2018



RĪGAS STRADIŅU
UNIVERSITĀTE

Šis materiāls ir izstrādāts ar Vietas sociālās apdraudētības aģentūras atbalstu kā daļu no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv
Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņu universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2018. Bezmaksas izdevums.

drošības un vides
bas institūts

SVARĪGĀKIE RISKI, **SKOLOTĀJU** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par skolotāju, Tevi var
apdraudēt dažādi riska faktori!

Psīhoemocionālie riski

Darbs ar audzēkņiem, augsts atbildības līmenis, garas darba stundas un nepieciešamība nepārtraukti mācīties var radīt paaugstinātu stresu līmeni!

Nelaiemes gadījumi

Nelidzenas vai slidenas grīdas, nevietā atstātas skolēnu mantas, steiga un neuzmanība paaugstina iespējas pakļūst, paslīdēt, sasisties vai gūt citas traumas!

Fiziska pārslodze

Ilgstoša stāvēšana vai sēdēšana, rakstīšana uz tāfelles, nepiemērotas datoru darba vietas palielina slodzi atsevišķām locītavām, t.sk. mugurajai, un muskuļiem!

Balss pārslodze

Ilgstoša runāšana paaugstinātā balsī, stress un sauss iekšējais gaiss rada risku balss saišu bojājumiem – tie var novest pie pilnīga balss zuduma!

Gaisa kvalitāte

Nepietiekama gaisa apmaiņa, pārāk augsts oglekļa dioksīda līmenis, nepietiekams gaiss mitrums, kā arī dažādu ķīmisko vielu (piemēram, tīrīšanas līdzekļu u. tml.) piesārņojums var nelabvēlīgi ietekmēt veselību – samazinot darba spējas un veicinot dažādu slimību attīstību!

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā savas klases un darba vietas ergonomisko iekārtojumu, noregulē krēslu, galdu un monitoru izvietojumu, lai Tev ir ērti un prasībām atbilstoši! Pārdomā, vai kusties pareizi!
- Mācies pamanīt un novērst nelaiemes gadījumu riskus – nevietā novietotas somas, nokritušas papīra lapas, mitra grīda u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno darbu tā, lai būtu iespējamas atpūtas un kļūsuma pauzes, neaizmirsti padzerties!
- Vienmēr ieslēdz ventilācijas iekārtas, ja tāds ir, kā arī regulāri vēdinā telpas!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pārvienro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Plāno savu darba laiku, veicot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!



Latvijas izglītības ministrija



Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Latvian Institute for
Occupational Safety and
Health



Nr. 380-2018

Šis materiāls ir veidots ar Latvian Institute for Occupational Safety and Health at Rīga Stradiņš University's financial support. Informācija par darba drošības pasākumiem – www.sdu.lv
Material developed by Rīga Stradiņš University with financial support of the Latvian Institute for Occupational Safety and Health, 2018. Information on safety – www.sdu.lv



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides
veselības institūts

SVARĪGĀKIE RISKI, SPORTA SKOLOTĀJU DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par sporta skolotāju, Tevi
var apdraudēt dažādi riska faktori!

Fiziska pārslodze

Ilgstoša stāvēšana vai staigāšana, palīdzība vingrinājumu izpildē, smaga vai nelēta inventāra pārvietošana palielina slodzi atsevišķām locītavām, tostarp mugurai, un muskuļiem!

Nelaiemes gadījumi

Nelīdzenas, slidenas, mitras vai smilšainas grīdas, aktīvā kustībā esoši skolēni, steiga un neuzmanība paaugstina iespējas pakļūpt, paslīdēt, sasisties vai gūt citas traumas!

Baiss pārslodze

Ilgstoša runāšana paaugstinātā balsī, stress, sauss un putekļains iekštelpu gaiss rada risku balss saišu bojājumiem – tie var novest pie pilnīga balss zuduma!

Psihoemocionālie riski

Darbs ar audzēkņiem un atbildība par viņiem, kā arī garas darba stundas var radīt paaugstinātu stresa līmeni!

Gaisa kvalitāte un mikroklimats

- Nepietiekama gaisa apmaiņa, putekļains telpas, dažādu ķīmisko vielu (tīrīšanas līdzekļu u. tml.) radīts piesārņojums var nelabvēlīgi ietekmēt veselību, samazinot darba spējas un veicinot dažādu slimību attīstību!
- Bieža temperatūras maiņa, atpūšanās ārpus telpām, pārāk augsta vai zema temperatūra un caurvējš var veicināt saaukstēšanos, infekcijas slimību attīstību vai citu slimību paasinājumu!

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā, vai kusties droši un pareizi. Sporta inventāra pārvietošanai iespēju robežās izmanto palīgīdzekļus; ja tādu nav, prasi tos savam darba devējam!
- Mācies pamanīt un novērst nelaiemes gadījumu riskus – mitru, slidenu vai smilšainu grīdu, bojātu grīdas segumu, nevieta atstātu sporta inventāru u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno darbu tā, lai būtu iespējamas atpūtas pauzes, neaizmirsti padzerties, lieto svilpi vai balsi pastiprinošas ierīces!
- Ievēro atpūtas pauzes!
- Plāno savu darba laiku, veicot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!



Latvijas izglītības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Latvijas Republikas
valsts policija



Nr. 381-2018

Šis materiāls ir veidots ar Latvijas Republikas apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļu no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Informācija par darba aizsardzības pasākumiem – www.darba-aizsardziba.lv. Materiāla kopējamā: Rīgas Stradiņa universitāte. Darba drošības un vides veselības institūts, 2018. Interneta izdevums.

Mīts: Stress darbā — tā nav nekāda nopietnā problēma, tikai attaisnojums slinkumam un negribēšanai strādāt!

Patiesība: Pārāk augsts stresa līmenis darba vietā var radīt nopietnas veselības problēmas — mūsdienās tas ir OTRS BIEŽĀKAIS CĒLONIS ar darbu saistītām saslimšanām!

Stress ietekmē nodarbināto darba spējas, produktivitāti un darba kvalitāti. Paaugstināts stress bieži ir arī kļūdu un nelaimes gadījumu iemesls!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VALDĪBAS
INICIATĪVA



VSAA
VALDĪBAS
INICIATĪVA

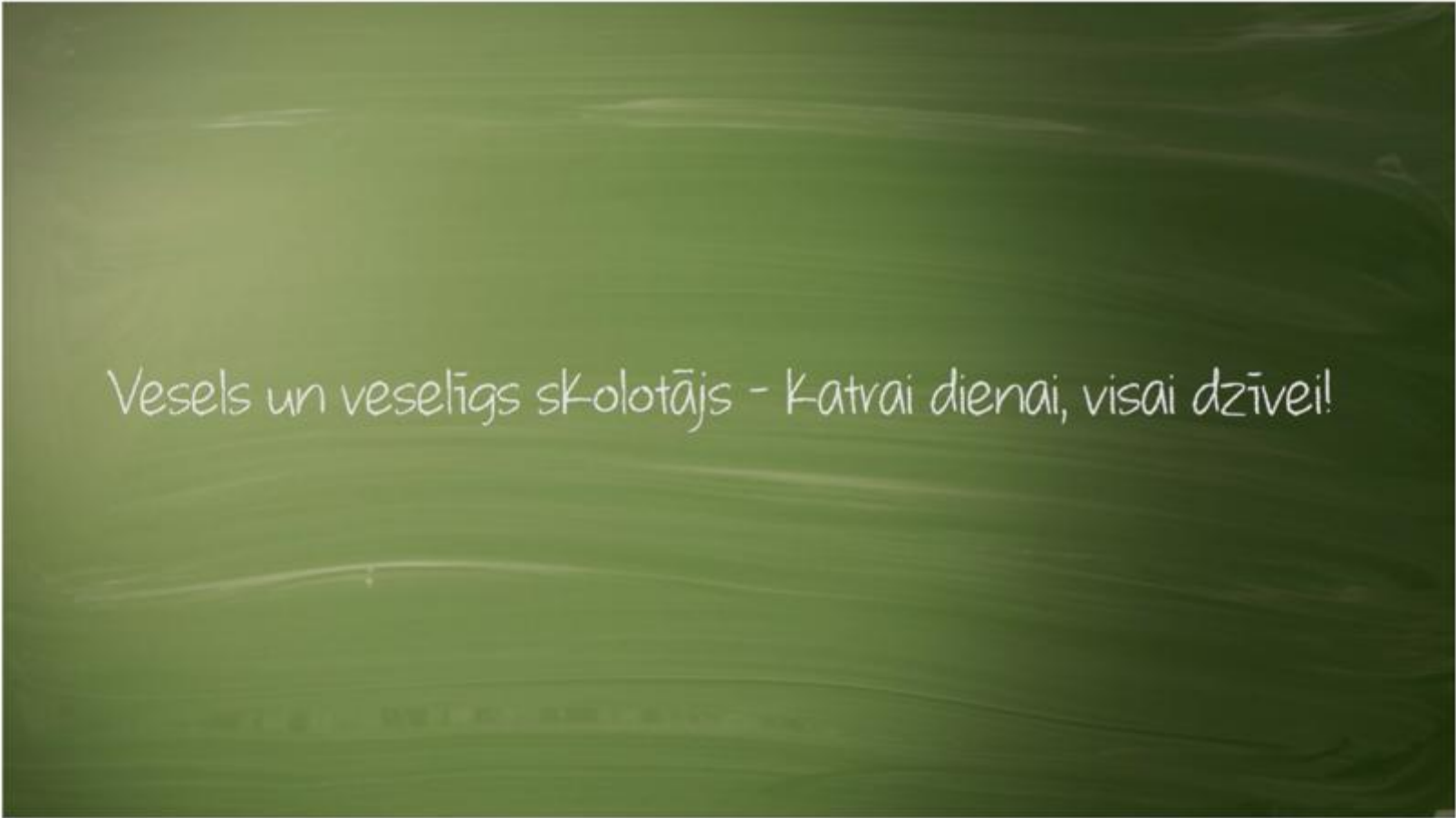
Valsts Sociālā Aģentūra



Informācijas un videoteksts
institūts

Napo skolotājiem





Vesels un veselīgs skolotājs - Katrai dienai, visai dzīvei!

Vesels un veselīgs skolotājs

<https://failiem.lv/rsu/f/hgddttl>

s_darbs.mp4

Vai tiešām **DROŠĀKAIS DARBS?**

0:04 / 6:22 -6:18

■ <https://failiem.lv/rsu/f/w4mtnses>



Nodarbinātības
valsts aģentūra

ESF PLUS PROJEKTS «ATBALSTS LABĀKAM UN ILGĀKAM DARBA MŪŽAM»

Nr. 4.3.3.5/1/24/I/001

MĒRĶI:

-  Uzlabot nodarbināto, jo īpaši darbaspēju zaudēšanas riskam pakļauto un gados vecāko nodarbināto personu, darba vidi un darba apstākļus
-  Veicināt nodarbināto iesaisti veselības veicināšanas un uzlabošanas pasākumos
-  Sniegt atbalstu darba devējiem darbinieku ilgtspējīgai nodarbinātībai un veselības veicināšanas pārvaldībai

MĒRĶA GRUPAS:

-  Nodarbinātie, tostarp vecumā no 45 gadiem, ja ir konstatēta arodslimība, tās pazīmes vai obligātajā veselības pārbaudē arodslimību ārsts vai arodveselības un arodslimību ārsts ir rekomendējis veselību veicinošus vai veselību uzlabojušus pasākumus
-  Darba devēji
-  Darba aizsardzības speciālisti un arodslimību ārsti vai arodveselības un arodslimību ārsti
-  Profesionālās izglītības iestādēs studējošie



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides
veselības institūts

NODARBINĀTĪBAS VALSTS AĢENTŪRAS ATBALSTA PASĀKUMI DARBA DEVĒJIEM

-  Darba devēji, kuriem ir nodarbinātie vecumā no 45 gadiem
-  Būs veikts padziļinātais darba vides ergonomisko un psihoemocionālo risku novērtējums, **izmantojot RSU DDVVI izstrādāto metodiku**

nodarbinātajiem vecumā no 45 gadiem

- ❖ nosūtīšana uz **obligāto veselības pārbaudi** (līdz 50 eiro vienam nodarbinātajam)
- ❖ **darba vietas pielāgošana** (līdz 1000 eiro vienai darba vietai)
- ❖ **veselības uzlabošanas pasākumi** (atbilstoši OVP noteiktajam; līdz 500 eiro vienam cilvēkam)

visiem darba devēja nodarbinātajiem

- ❖ **darba procesu uzlabošana** (līdz 3000 eiro vienam darba devējam)
- ❖ **veselības veicināšanas pasākumi**
(piemēram, uztura speciālista, fizioterapeita lekcijas utml.)

Darba vietas pielāgojumi, veselības uzlabošanas un veicināšanas pasākumi un darba procesu uzlabojumi būs pieejami atbilstoši kolektīvo un individuālo aizsardzības līdzekļu katalogā un veselības pasākumu katalogā noteiktajam