

INFORMACINIS PRANEŠIMAS

2022 m. rugpjūčio 31 d.

Parengė Darbo tarybos pirmininkė Almantė Šimonėlienė

PSICHOSOCIALINIAI RIZIKOS VEIKSNIAI

Psichosocialiniai rizikos veiksniai - veiksniai, kurie dėl darbo sąlygų, darbo reikalavimų, darbo organizavimo, darbo turinio, darbuotojų tarpusavio ar darbdavio ir darbuotojo tarpusavio santykių darbuotojui sukelia psichinį stresą.

Stresas – tai psichinė ir fiziologinė įtampos būseną, kurios galima išvengti ar ją sumažinti. Stresas žmones veikia skirtingai. Stresas nėra liga, bet, jei stresas intensyvus ir patiriamas tam tikrą laiką, jis gali sukelti neįprastus ir disfunkcinius sutrikimus bei prisidėti prie prastos psichinės ir fizinės sveikatos. Stresas darbe gali sukelti depresiją, nerimą, nervingumą ir širdies ligas.



Psichologinis smurtas – nepriimtinas vieno ar kelių asmenų elgesys, kuris gali pasireikšti įvairiomis formomis, pagrinde – priekabiavimu ir smurtu: fiziniu, psichologiniu ir/ar seksualiniu išnaudojimu, vienkartinio ar sistemingu neetišku elgesiu, nepagarbiu elgesiu kitų asmenų atžvilgiu.

Mobingas – jėgų disbalansu paremti santykiai darbo vietoje, pasireiškiantys nuosekliu ilgalaikiu netinkamu elgesiu, nukreiptu prieš darbuotoją, kuriais pažeidžiama darbuotojo fizinė, socialinė ar psichologinė gerovė, mažinamas jo produktyvumas bei pasitenkinimas darbu.

VEIKSNIAI SUSIJĘ SU DARBO REIKALAVIMAIS



- **Krūvis;**
- **Tempas;**
- **Laiko stoka;**
- **Griežti terminai;**
- **Didelė atsakomybė, emociniai reikalavimai;**
- **Darbuotojų sugebėjimų ar galimybių ir reikalavimų atlikti darbą neatitikimas.**

Reikalavimai ne visada sukelia stresą – sudėtingų situacijų valdymas gali darbą daryti patraukliu.

VEIKSNIAI SUSIJĘ SU DARBO ORGANIZAVIMU



- **Vaidmuo;**
- **Atlygis;**
- **Nesaugumas dėl darbo;**
- **Teisingumas;**
- **Mokymai;**
- **Karjera;**
- **Izoliacija;**
- **Pokyčiai;**

- Darbo ir asmeninio gyvenimo derinimas.

VEIKSNIAI SUSIJĘ SU DARBO TURINIU

- Įtaka darbo procesui;
- Monotonija;
- Darbo prasmingumas.

VEIKSNIAI SUSIJĘ SU DARBUOTOJŲ TARPUSAVIO SANTYKIAIS IR/AR SANTYKIAIS SU DARBDAVIU

- Konfliktai;
- Fizinis ir psichologinis smurtas darbe;
- Kolegų ir vadovų palaikymo stoka.

VADOVAS



- Dažnai susiduria su stipriais psichosocialiniais veiksniais;
- Yra atsakingas už darbuotojų gerovę, finansinę organizacijos sėkmę;
- Dirba viršvalandžius;
- Atlieka netipiškas funkcijas;
- Turi greitai įveikti iššūkius;
- Spręsti konfliktines situacijas;
- Kartais atleisti darbuotojus;
- Pasižymi ypatingais asmenybės bruožais - tvirtu charakteriu, drąsa ir ryžtu;
- Ypač dažnai tampa streso darbe auka.

PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ REIKŠMĖ

Didelis darbo krūvis,

monotoniškas darbas,

neinformavimas apie aiškų darbo rezultatą,

smurto rizika,

priekabiavimas ir patyčios darbo vietoje – tai psichosocialinės rizikos veiksnių pavyzdžiai.

Šie veiksniai neigiamai veikia:

– įstaigą - mažėja darbo našumas, didėja nelaimingų atsitikimų darbe skaičius, kyla bendravimo problemų, daugėja incidentų, pravaikštų;

– **patį darbuotoją** - trukdo jam susidoroti su augančiu darbo krūviu, sukelia psichologines problemas, stresą, miego sutrikimus ar kitaip kenkia jo sveikatai.

AR ŽINOJOTE KAD?

- ❖ Apytiksliai pusė darbuotojų mano, kad stresas jų darbo vietoje yra įprastas. Tai antra dažniausiai nurodoma su darbu susijusi sveikatos problema Europoje.
- ❖ 50–60 proc. visų prarastų darbo dienų susidaro dėl streso ir psichosocialinės rizikos darbe.
- ❖ Kas šeštas darbuotojas per savo profesinį gyvenimą patiria psichikos sveikatos sutrikimų.
- ❖ Ilgalaikis stresas veda prie perdegimo sindromo.
- ❖ Nacionaliniu lygmeniu psichosocialinės rizikos darbe išlaidos siekia milijonus eurų.
- ❖ Streso ir psichosocialinės rizikos darbe valdymas yra naudingas – nauda verslui yra didesnė nei valdymo priemonių įgyvendinimo išlaidos.

FIZINIAI STRESO SIMPTOMAI

- **Širdies** – kraujagyslių sistema: kraujospūdžio svyravimai; padažnėjęs širdies plakimas; oro trūkumas; burnos džiūvimas; nuovargis; nualpimas; aterosklerozės pasireiškimas; galvos skausmai.

- **Raumenų-kaulų sistema:** bendra raumenų įtampa; kaklo raumenų susitraukimas; nugaros skausmai; raumenų skausmai; sustingimas dėl raumenų įtampos.

- **Emociniai simptomai:**

rūpesčių našta; nerimas, baimė; atminties nusilpimas; apatija (abejingumas viskam, kas vyksta); potraukis alkoholiui, rūkymui, narkotikams; stipraus nuovargio pojūtis.

- **Virškinamojo trakto veikla:**

skrandžio opa; skrandžio spazmai; viduriavimas arba vidurių užkietėjimas; padidėjęs alkio jausmas arba pasibjaurėjimas maistu.

- **Imuninė sistema:**

sumažėjęs atsparumas sirgti įvairiomis, ypač peršalimo, ligomis.

PAGRINDINĖS PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ PREVENCIJOS PRIEMONĖS

- Nuolatos **bendraukite** su darbuotojais, informuokite apie vykdomus darbus ir numatomus priimti sprendimus.

- **Atsižvelkite** į darbuotojų nuomonę darbo klausimais (priimant sprendimus).

- **Pagirkite darbuotoją**, kuris gerai atliko darbą.

- **Įvertinkite ir skatinkite** už pasiektus pavaldinių rezultatus.

- Jeigu Jūsų darbuotojai atlieka rutinines užduotis –

pasistenkite **pajvairinti užduotis**.

- **Efektyviau planuokite** darbą, kad darbuotojams nekelti streso dėl darbo tempo.
- **Deleguokite** pavaldiniams **papildomas teises ir įgaliojimus**.
- **Toleruokite** mokymosi klaidas ir **venkite** šiurkščios kritikos.
- Darbo vietose sukurkite **vieningos komandos dvasią**.
- Kiekvienam darbuotojui sudėliokite **tikslus ir iššūkius**.
- Sukurkite **jaukias darbo vietas**.
- Sudarykite sąlygas **socialiniam bendradarbiavimui** nedarbo metu už organizacijos ribų.
- Organizuokite **mokymus** pasitelkiant specialistus apie emocinės įtampos mažinimą, savikontrolę.

KOKIA YRA PSICHOSOCIALINĖS RIZIKOS PREVENCIJOS NAUDA?

- ➤ **darbuotojams – didesnė gerovė ir pasitenkinimas darbu;**
- ➤ **vadovams – sveika, motyvuota ir produktyvi darbo jėga;**
- ➤ **įstaigai– geresni bendri veiklos rezultatai, mažesnis darbuotojų nedarbingumo arba sergančiųjų atėjimo į darbą lygis, rečiau pasitaikantys nelaimingi atsitikimai ir sužalojimai, ir didesnis darbuotojų lojalumas;**

➤ ➤ visuomenei – mažesnės išlaidos ir našta asmenims ir visuomenei apskritai.

Dirbdami išvien vadovai ir darbuotojai gali spręsti streso ir psichosocialinės rizikos darbe problemas visų labui.

Būkime sveiki ir saugokime vienas kitą.