

Psichoemocionālie riska faktori

Psichoemocionālie vai psihosociālie riska faktori ir jauna darba aizsardzības problēma un viens no izplatītākajiem riska faktoriem, ar kuru savās darba vietās saskaras arvien vairāk nodarbināto visā pasaulē. Turklāt arvien vairāk tiek runāts par stresu, psichoemocionālo pārslodzi, spriedzi darbā, ko var radīt nedrošība par darbu, laika trūkums, neskaidri darba pienākumi, pārslodze, darbs naktīs, virsstundu darbs, konflikti, psiholoģiskā vai fiziskā vardarbība vai tās draudi, sliktas attiecības ar darba devēju vai kolēģiem, t.sk. mobings, bosings u.c..

Atbilstoši Eiropas Barometra pētījumam par psihosociālajiem riskiem darba vietās, kur tika aptaujāti ~40 000 nodarbinātie Eiropas Savienībā, 25% atzīmēja, ka izjūt stresu lielāko dienas daļu, 25% atzīmē, ka darbs negatīvi ietekmē viņu veselību, 53% nodarbināto atzīmē, ka ir pakļauti psichoemocionālajam riska faktoram. Turklāt pētījumā analizēts arī darba un ģimenes dzīves apvienošanas rādītājs, kas diemžēl Latvijā ir 5 sliktākais, salīdzinot ar citām ES valstīm.

Pamatojoties uz Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras (EU-OSHA) datiem, visbiežāk minētie iemesli ar darbu saistītam stresam bija nedrošība par darba vietas saglabāšanu (72%), garas darba stundas vai pārmērīga darba slodze (66%), kā arī iebiedēšana vai uzmākšanās darbā (59%).

Par problēmas aktualitāti un nopietnību liecina arī pieaugošs ar stresu saistīto slimību skaits Eiropā, kur ar psichoemocionālajiem faktoriem saistītās slimības ir otra lielākā arodslimību grupa. Latvijā ik gadu tiek diagnosticēti pieci vai seši šādu arodslimību gadījumi, jo diemžēl nodarbinātie nevēršas pie ārsta dēļ stresa un pārslodzes darbā radītām veselības problēmām un arī ar darba devēju par pārlietu lielu psichoemocionālu slodzi darbā nerunā.

Pārmērīgs stress var izraisīt galvas sāpes, ēšanas traucējumus, kuņģa un zarnu trakta problēmas, reiboņus, bezmiegu, grūtības koncentrēties, aizkaitināmību, nogurdināmību, atmiņas traucējumus un daudzus citus veselības traucējumus. Stresa izraisīto slimību dēļ pieaug medicīniskie izdevumi gan pašam cilvēkam, gan arī darba devējam. Turklāt atveseļošanās no tādām slimībām izmaksā pat dārgāk nekā nelaimes gadījumi darbā. Stress darba vietās un slikts psichoemocionālais klimats uzņēmumā ir ekonomiski neizdevīgs arī jebkuram darba devējam, jo līdz ar stresa izraisīto veselības traucējumu simptomu parādīšanos, tiek novērota arī nodarbināto darbaspēju pazemināšanās vai vispār to zudums, produktivitātes samazināšanās un dažādi papildus izdevumi uzņēmumam (darbnespējas lapu pieaugums, aizvietojoša darbaspēka meklēšana un apmācība u.c.).

Tādēļ, būtiska nozīme uzņēmuma ekonomiskā attīstībā un ilgtspējā ir preventīvajam darba vides pasākumiem. Psichoemocionālo riska faktoru prevencija lielākoties ir atkarīga no darba vides organizācijas – darba grafika un darba pārtraukumu organizēšanas, savstarpējam attiecībām darba vietā, kā arī liela nozīme ir darba devēja iesaistei psiholoģiskā mikroklimata uzlabošanā. Pēc Eiropas uzņēmumu apsekojuma par jaunajiem un nākotnes riska veidiem (ESENTER) datiem 70% darba devēju atzīst, ka ir norūpējušies par stresu darba vidē, turklāt 40% uzskata, ka ar psichoemocionālajiem riska faktoriem ir grūtāk cīnīties nekā ar

tradicionālajiem darba vides riskiem (tādiem kā troksnis, vibrācija, apgaismojums u.c.).

Pasaulē ir ļoti daudz un dažādu labās prakses piemēru, kā uzņēmumi apzina psihoemocionālā riska klātbūtni uzņēmumā, kā to novērtē, kā arī kādus pasākumus veic, lai samazinātu paaugstināto stresa līmeni darba vietās. Tādējādi ikviens darba devējs šajos piemēros var atrast savam uzņēmumam piemērotāko gan izmaksu ziņā, gan arī iespēju ziņā.

Kā populārākos pasākumus stresa mazināšanai var minēt:

- nodarbināto informēšana un izglītošana par stresa vadīšanu un padomi, kā tikt galā ar stresu (informatīvie materiāli, iekšējā avīze, semināri, apmācības, informatīvās filmas);
- konsultēšanās ar nodarbinātajiem, darba novērtēšana un atgriezeniskās saites par padarīto nodrošināšana (ideju pastkastes, iekšējie konkursi);
- regulāra informācijas nodrošināšana par uzņēmumā notiekošo un darba uzdevumiem (uzņēmuma vadība skaidro uzņēmuma attīstības stratēģiju, darba uzdevumus, laicīgi informē un sniedz skaidrojumu par paredzētajām izmaiņām uzņēmuma darbībā vai struktūrā un to nepieciešamību, jo viens no stresa iemesliem ir informācijas nepietiekamība);
- darba laika organizācija (ērtākas darba stundas, piemērotāks darba grafiks);
- darba un atpūtas režīma ievērošana, kā arī ģimenes un darba dzīves saskaņošana (darba pārtraukumi);
- nodarbināto nodrošināšana ar atpūtas telpām, kurās nodarbinātie var uzturēties un atpūsties darba pārtraukumos, spēlēt spēles, neformāli komunicēt, iedzert tēju, apēst kādu veselīgu našķi;
- kopīgas sporta aktivitātes (vingrošana pārtraukumos, sporta zāles ierīkošana, trenāžieris (velotrenāžieris) atpūtas telpā, piedalīšanās sporta spēlēs);
- nodrošināšana ar bezmaksas baseina vai sporta nodarbību apmeklējumiem (atpūtai pēc darba dienas);
- kopējo pasākumu rīkošana kolektīva saliedēšanai (jubileju atzīmēšana, ekskursijas, tematiskās svinības);
- piedalīšanās dažādās sabiedrības aktivitātēs (kampanās, talkās, sporta pasākumos);
- u.c.

Darba devēju un darbinieku atbalstam un motivācijai mazināt psihoemocionālus riskus savās darba vietās, Valsts darba inspekcija sadarbībā ar EU-OSHA šogad ir uzsākusi divu gadu ilgu Eiropas mēroga kampanu „Veselīgas darba vietas uzvar stresu”. Kampanas uzdevums ir vairot informētību par stresu un psihoemocionālajiem riskiem un mudināt darba devējus un nodarbinātos sadarboties, lai šos riskus samazinātu un strādātu veselīgākās darba vidēs. Kampanas laikā notiekošajā konkursā uzņēmumiem bija iespēja dalīties ar savu labo praksi psihoemocionālo risku apzināšanā, novērtēšanā un samazināšanā. Latvijas uzņēmumu labā prakse atrodama šeit: http://osha.lv/lv/good_practice.

Kampanas ietvaros ir izstrādāts praktisks elektronisks ceļvedis par psihoemocionālajiem riska faktoriem darbā:
<http://eguides.osha.europa.eu/stress/LV-LV/>.

Kā arī izveidotas izglītojošas filmiņas par stresu darbā:
<http://www.napofilm.net/en/napos-films/multimedia-film-episodes-listing-view?filmid=napo-019-when-stress-strikes>.

2015.gada aprīlī Latvijas prezidentūras laikā notiks Eiropas Labās prakses balvas konkursa noslēgums un balvas pasniegšana uzņēmumiem, kas visefektīvāk, radošāk, inovatīvāk ir veicinājuši nodarbināto psihoemocionālo labklājību.

Plašāka informācija:

- <https://www.healthy-workplaces.eu/en>
- www.stradavesels.lv
- www.osha.lv

Noderīga informācija:

- Plakāts „Mīts „Stress darbā - tā nav nekāda nopietnā problēma””
- Videoapmācība „Atpazīsti mobingu darba vietā”
- Labās prakses piemēri, īsfilma „Ir darbings: Mēs par pozitīvu darba vidi!”
- Lauku atbalsta dienesta rīks „Sajūtu gids”
- Grāmata „Psihosociālā darba vide”
- Brošūra "[Stress darbā vai psihoemocionālie darba vides riski](#)"
- Brošūra „[Pazīsti mobingu darba vietā](#)”
- Starptautiskās darba organizācijas (SDO) materiāls par stresa atpazīšanu un samazināšanu darba vietās: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_168053.pdf