

Izdegšanas sindroms var skart arī TEVI

Izdegšanas sindroms ir fiziska un emocionāla izsīkuma stāvoklis, kas rodas ilgstoši strādājot spriedzes apstākļos.

Pārāk augsts stresa līmenis ir viens no biežākajiem ar darbu saistīto izdegšanas sindroma cēloņiem.



Izdegšanu veicina

- Neatbilstošs morālais un materiālais novērtējums
- Darbs ar cilvēkiem - agresīviem, neadekvātiem, kuri cieš vai mirst
- Augsta atbildība darbā
- Liels darba apjoms, pārslodze
- Nesakārtota darba organizācija
- Darba un privātās dzīves līdzsvara trūkums
- Virsstundu un maiņu darbs
- Nesaskaņas ar vadību, bosings
- Personīgās rakstura iezīmes: perfekcionisms, tieksme visu kontrolēt, pārmērīgs apzinīgums, zems pašvērtējums u.c.
- Sliktas attiecības ar kolēģiem, mobings
- Nespēja ietekmēt darba procesu

Izdegšanas pazīmes



- Grūtības pieņemt lēmumus un koncentrēties;
- Aizmāršīgums;
- Pasliktināta atmiņa;
- Neloģiska un iestrēgstoša domāšana;
- Tendence kļūdīties.



- Hronisks nogurums;
- Miega traucējumi;
- Biežas galvassāpes;
- Svāra svārstības;
- Biežāka saaukstēšanās;
- Paaugstināts asinsspiediens;
- Plecu un kakla muskuļu saspringums;
- Hronisku slimību saasināšanās.



- Biežas garstāvokļa maiņas;
- Nomāktība;
- Viegla aizkaitināmība;
- Vienaldzība;
- Trauksme;
- Emociju notrulināšanās.



- Darba kavēšana un neierašanās darbā;
- Neproduktīva darba veikšana;
- Biežāka atkarību izraisošu vielu lietošana;
- Izvairīšanās no saskarsmes ar cilvēkiem;
- Nepatika pret darbu;
- Negatīvs sava darba vērtējums;
- Vēlme uzrakstīt atlūgumu.

Ja izdegšanas pazīmes raksturo arī Tavu darba ikdienu, izmanto lekšietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļas un Nodaļas "Dzintari" pakalpojumus.

Rīgā, Slokas ielā 66, kab. Nr. 6 un 7
Vadītāja mob. tālrunis: 28618182
Nodaļas tālrunis: 67023553, 25667470

Daugavpilī, Piekrastes ielā 23, kab. Nr. 16
Tālrunis: 67829867
Mob. tālrunis: 26369561

Valmierā, Tērbatas ielā 9, kab. Nr. 4
Mob. tālrunis: 25666401

Liepājā, Ganību ielā 63/67, kab. Nr. 22
Mob. tālrunis: 25668915

Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīv. 1a
Mob. tālrunis: 25667164