



MŪSDIENU STRESA MENEDŽMENTS

— AGITA ŠMITIŅA
PSIHOLOĢE, KOUČS,
UZŅĒMĒJA





Ar ko Jums saistās
stress?



STRESS

- Spriedze: Angļu v. (Tension)=“izdarīt spiedienu, piespiest”. Latīņu v (Strictus)= “stingrs, spriegs”, (Stringere)=“nospriegot”
- Fizikā - sākotnēji “Spēks, spiediens”
- Psihologijā - “Trauksmes stāvoklis, kad cilvēks netiek galā ar situāciju vai notikumiem”
- Fizioloģiski - “Ķermeņa reakcija uz jebkurām prasībām, kurām ir jāpielāgojas”
- Austrumu kultūrā - “Iekšēja miera trūkums”
- Rietumu kultūrā - “Kontroles zudums”

STRESS

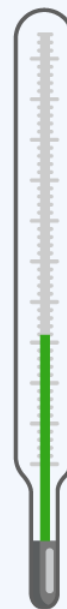
- *STRESS IR CILVĒKA ORGANISMA ATBILDES REAKCIJA UZ ĀRĒJU VAI IEKŠĒJU SPĒKU VAI SPIEDIENU.*
- *JĀŅEM VĒRĀ GAN **REĀLAIS** IEDARBOJOŠAIS SPĒKS VAI NOTIKUMI, GAN ARĪ CILVĒKA PAŠA **ATTIEKSME** PRET TO UN NOVĒRTĒJUMS.*
- *STRESS IR ARĪ NESPĒJA TIKT GALĀ AR **ŠĶIETAMIEM VAI REĀLIEM** DRAUDIEM CILVĒKA FIZISKAJAI, EMOCIONĀLAJAI UN GARĪGAJAI LABSAJŪTAI, KAS RADA VIRKNI FIZIOLOĢISKU REAKCIJU.*
- *STRESA IZRAISĪTĀJI VAR BŪT GAN POZITĪVI, GAN NEGATĪVI, TĀPAT KĀ ARĪ ORGANISMS VAR REAĢĒT POZITĪVĀ UN NEGATĪVĀ VEIDĀ*



NOVĒRTĒJIET SAVU STRESA
LĪMENI IKDIENAS DARBĀ

1 10

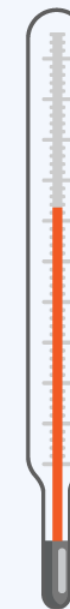
Latvijas iedzīvotāju stresa pašvērtējums Covid-19 laikā



Zems stresa līmenis –
21% respondentu*



Vidējs stresa līmenis –
45% respondentu**



Augsts stresa līmenis –
34% respondentu***

- * Novērtējot stresa līmeni skalā no 1-10, kurā 1 ir "nemaz uztraucos" un 10 "ļoti uztraucos", respondenti atzīmējuši 1-4.
** Novērtējot stresa līmeni skalā no 1-10, respondenti atzīmējuši 5-7.
*** Novērtējot stresa līmeni skalā no 1-10, respondenti atzīmējuši 8-10.



BENU APTIEKAS
STRESA TERMOMETRS

Iedzīvotāju stresa pašvērtējums Covid-19 laikā



Kas Jums uz šo brīdi sagādā stresu?

Situācija valstī, ierobežojumi

Kopējā neskaidrība

Pārāk daudz pienākumu, atbildības- pārslodze

Laiks trūkums, prasību "spiedienu"

Konflikti ar kolēģiem, vadību

Novērtējuma trūkums

Izaugsmes ierobežojumi

Sociālā atbalsta trūkums

utt

Raizes par veselību

Uztraukums un bažas neskaidrā situācijā

Iekšēja neapmierinātība ar sevi vai/un darbu

Bailes no neveiksmes

Bailes par gaidāmajām situācijām darbā

Nepietiekamas zināšanas vai prasmes

Nespēja izteikt vajadzības un grūtības, lūgt palīdzību

Nespēja veidot robežas, atteikt

Grūtības deleģēt atbildību

Emocionālās inteliģences grūtības- vadīt savas emocijas

utt



IZDEGŠANA (Job burn-out)- izsīkums un intereses zudums par lietām ilgstošā laika periodā, radot arī darba ražīguma un kvalitātes kritumu (Ballard, 2018)



- **Sasprindzinājuma un negatīvo emociju un domu uzkrāšanās**
- **Ilgstoša emocionālā nelabsajūta, Frustrācija, cinisms**
- **Motivācijas zudums**
- **Kognitīvas problēmas**
- **Profesionālās varēšanas izjūtas zaudēšana, nevarība, bezcerība**
- **Starppersonu problēmas darbā un mājās**
- **Nerūpēšanās par sevi**
- **Pieaugošs darbaholisms**
- **Ievērojami krītas apmierinātība ar karjeru, ģimeni sevi**
- **Izsīkums un veselības problēmas**

Profesionāļi, kuriem darbs saistīts ar emocionāliem,
arī ļoti intensīviem kontaktiem, risku, glābšanu

Cilvēki, kuru darbs ir saistīts ar augstu atbildības
pakāpi, bet zemu sociālo un materiālo novērtējumu

Jaunie darbinieki

Ļoti strādīgi cilvēki, darbaholiķi, ideālisti

Cilvēki, kuriem ir svarīga sāncensība, perfekcionisms

Cilvēki, kuriem grūti pielāgoties pārmaiņām

Riska grupas



Pārmaiņas
darba ikdienā



Pārmaiņas
darba ikdienā



KĀ MĒS REAGĒJAM UZ STRESU PĀRMAIŅĀS?



RACIONĀLAIS UN PIENEMOŠAIS VEIDS



TRAUKSMAINI BAŽĪGAIS VEIDS



DUSMĪGAIS VEIDS



PARADOKSĀLAIS VEIDS

Paldies jums par uzmanību!

Agita Šmitiņa, Dr.Sc.admin.

agita@tavasmetodes.lv

www.tavasmetodes.lv

