

Psühhosotsiaalsed ohutegurid ja nende käsitlemine

Anna-Kaisa Oidermaa
kliiniline psühholoog
Peaasi.ee

Tallinn, 30.01.2019.



Töö või teha haigemaks, kui:

- Liiga kõrged nõudmised: töökoormus, ajasurve
- Vähene kontroll: ei saa otsustada kuidas, mida, millal teha
- Ebaselgus rollides: kes mida peab tegema
- Kiusamine ja vähene toetus

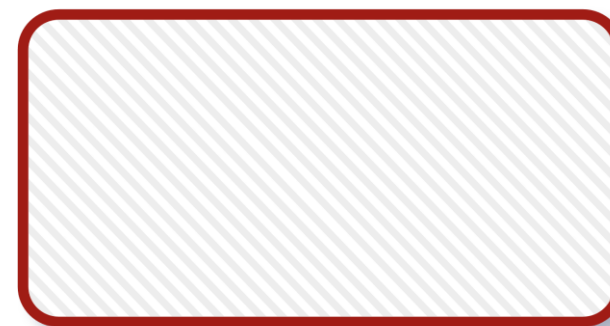
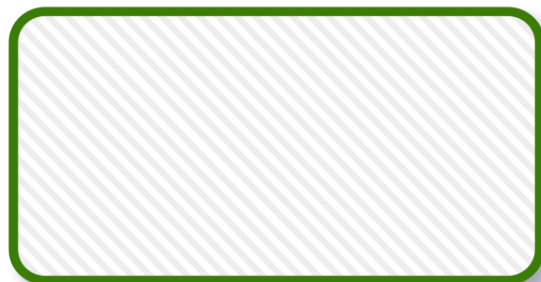
.(Harvey et al 2017)

Töö teeb tervemaks, sest:

- Suureneb autonoomsuse tunne, heaolu
- Paranevad võimalused ennast arendada, tervist hoida
- Sotsiaalne staatus ja identiteet!
- Vähenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid

.(Harvey et al 2017)

Psühhosotsiaalsed ohutegurid



Töökeskkonnaga seotud stressorid

Tööruumid või varustus puudulik

Mikrokliima puudulik (soe, külm, niiske, pime vms)

Tiheli olek (liiga palju inimesi ühes ruumis koos)

Privaatsuse puudus

Töökorraldusega seotud stressorid

Liiga palju suhtlemist

Ajaline surve, ebapiisav aeg tulemuste saavutamiseks

Vastutus ilma otsustusõigseta

Pauside puudumine päevas

Ebaselged rollid, ülesanded, ootused

Ebaselge tööjaotus, vastutus, rollide ja kompetentside kattuvus

Preemiate ja puhkeaja ebakindlus

Väljaõppe süsteemi ebaselgus

Asendamise süsteemi puudulikkus

Töösuhetega seotud stressorid

Kehvad suhted, psühhosotsiaalne kliima (võistluslikkus, usalduse puudus, arengu toetamise puudujäägid, ebakindlus)

Otsustamine ja juhtimisstiilid (paindumatu, autoritaarne, ei taluta ettepanekuid ja otsuseid alluvatelt)

Organisatsiooni filosoofia ja missiooni selguse puudulikkus

Puudus saavutuste tagasisidestamisest

Puudus juhendamises ja mentorlusest

Meeskonnavaimu puudulikkus, pole meie-tunnet

Pole süsteemi edutamiseks

Tagajärjed

Peamiselt:

- depressioon jt vaimse tervise probleemid;
- samuti
- südame-ja veresoonkonna haigused;
- skeleti ja lihassüsteemi haigused.

Vaimse tervise kulud

- Hinnanguliselt 3-4% SKPst, ligikaudu 600 eurot aastas inimese kohta. (Suure osa kannavad tööandjad -ja võtjad)
- Haiguspäevad
- Langenud produktiivsus
- Kõrgemad kulud kehaliste haiguste raviks
- Varane pensionile minek, töövõimetus, varased surmad
- Suhted, loovus...

.(LaMontagne, 2012, OECD, The Burden of Disease Study, 2015)

Vaimne tervis Eestis

- Psühhiaatri konsultatsioonil käis 2017. aastal ~ 91 000 inimest, neist ~ 26 000 esmahaigestajat.
- Depressioon hetkel 5,6 % ~ 70 000 inimesel, kellest kolmandik otsib abi.
- Ärevushäired ~ 9% inimestest aastas.
- Tööealistest inimestest ~ 87 000 diagnoos
- Tööstress viimase aasta jooksul 50%.

(Kleinberg, 2014, EurWORK 2009, TAI)

Kuidas rohkem tulu saada?

- Juhtimine (juhtide teadlikkus!)
- Ennetusprogrammid: stress ja depressioon
- Paindlikkus ja individuaalne lähenemine
- Vaimse tervise teadlikkus/testimine
- Üldise vaimse ja füüsilise heaolu soodustamine (liikumine!).

•(Joyce et al 2016, Tan et al 2014, Mcdaid, A-La-Park & Knapp, 2017)

Starteegia psühhosotsiaalsete ohutegurite juhtimiseks

- Riskifaktorite kaardistamine (sh keda see mõjutab)
- Riskide hindamine ja prioriteetide seadmine
- Otsustamine, kuidas ennetada
- Tegutsemine
- Tegevuse hindamine ja tagasiside

Kvalitatiivne info kogumine?

• <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/mmhm/emotionvideo.html>

Tekkinud kahjude käsitlemine

- Psühholoogilise abi võimaldamine
- Varane sekkumine probleemide tekkimisel (teadlikkus, hoiakud, oskused). Vaimse tervise esmaabi.
- Tööle jäämise ja tööle naasmise juhtimine
- Paindlikkus tööajas, kohas, ülesannetes
- Positiivne toetus kolleegide poolt soodustab paranemist!

Soovitused vaimse tervise hoidmiseks töökohal



Suhelge vahetult, rääkige omavahel rohkem ja võimalusel vältige ainult IT-suhtlust.



Olge sõbralikud ja väärtustage viisakat suhtlemiskultuuri.



Võtke asju huumoriga.



Liikuge rohkem, minge trepist jalgsi ja tehke lõunaajal väike jalutuskäik väljas.



Puhake ja magage piisavalt.



Pidage lugu digihügieenist, tehke meedia- ja nutiseadmete paaste.



Vältige halvustavat kõnepruuki vaimse tervise teemadel.



Märgake ja pakkuge tuge, kui kellelgi on muresid või probleeme.



Kui tunnete, et olete ise hädas, siis ärge häbenege sellest rääkida.



Leidke usaldusisik, kellega oma muret jagada või kellest oleks abi oma mure vahendamisel ülemusele.

Mida ise oma vaimse tervise toetamiseks teha saan?

- **Maga** – piisavalt ja õigel ajal (8 tundi öösel)
- **Söö** – tervist toetavalt (mitmekesine, regulaarne, kõik toiduainegrupid)
- **Liigu** – trenn või muudu füüsiliselt aktiivne (tund iga päev)
- **Pigem väldi** alkoholi, suitsu ja narkootikume
- **Laiskle niisama** – jäta ajule puhkamiseks ruumi
- **Suhtle** pere ja sõpradega, **lõbutse**
- Tee iga päev **vähemalt üks positiivne tegevus**, mis sulle rõõmu pakub
- Kui sul on **mure, räägi kellelegi**, keda usaldad. Küsi abi!

Vaimse heaolu seitse eeldust

- Ma tean umbes, kes ma olen. Ma ei pruugi olla fantastiline, aga olen piisavalt hea.
- Õnneks on olemas keegi, kel on mind vaja
- On vähemalt mõni asi, milles ma hea olen
- Ma tean, kuhu ma kuulun
- Ma võin ilma hirmu tundmata mõtelda, tunda ja mõtteid-tundeid jagada
- Minu tegemised või tegemata jätmised tähendavad ka teiste jaoks midagi
- Mul on keegi, kellega oma mõtteid-tundeid-kogemusi jagada. On olemas keegi, kes tunneb mind, hoolib minust ja saab mulle vajadusel toeks olla. Ma ei ole päris üksinda.

•(Arne Holte 2017)



peaasi.ee
Pole hullu!