

Töötaja vaimne tervis – tasakaal töö -, pere- ja isikliku elu vahel

Ly Kasvandik
Tervise Arengu Instituut



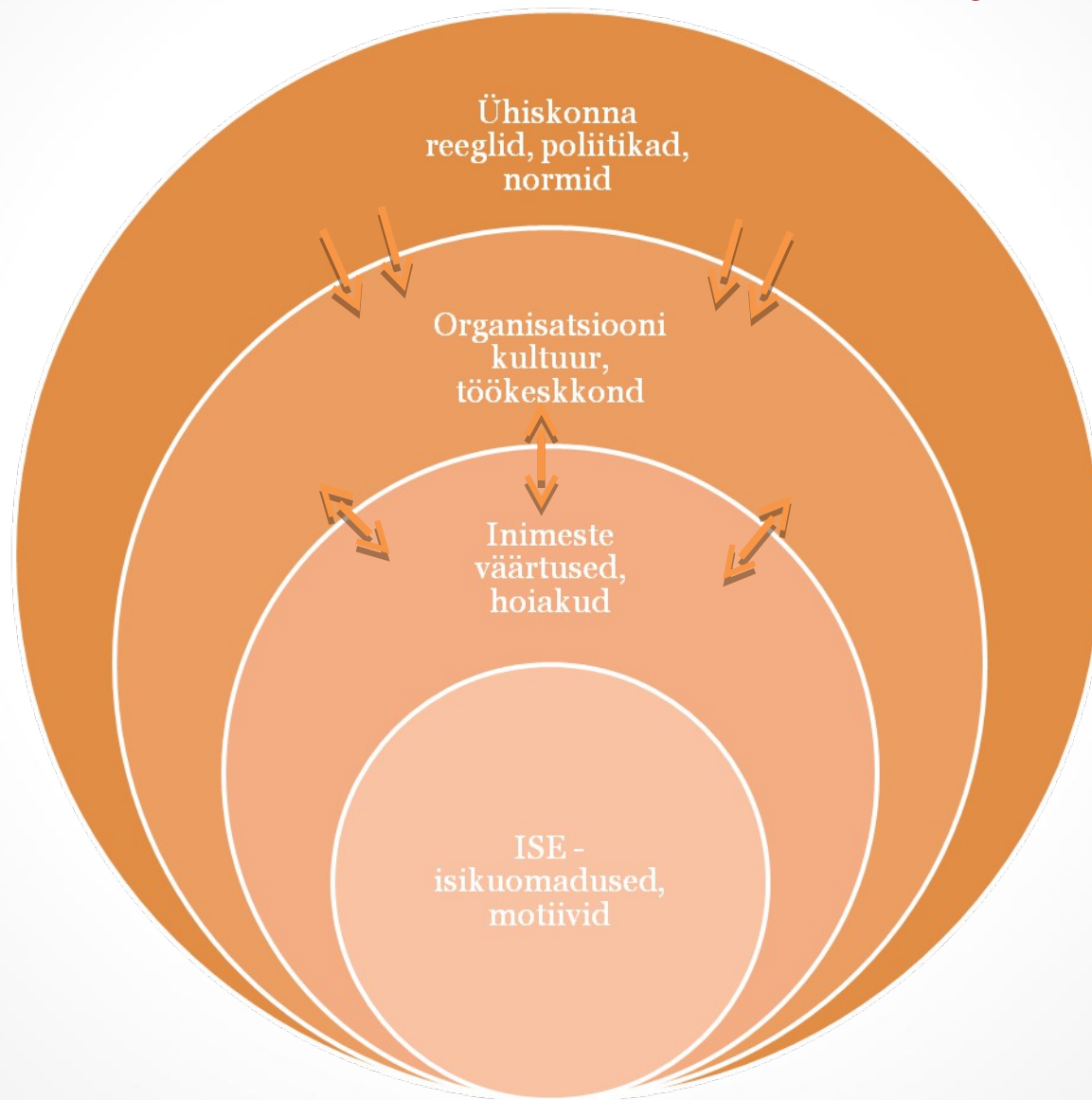
Vaimne tervis

Positiivne vaimne tervis on inimese heaolu seisund, kui ta saab hakkama igapäevaelu pingetega, suudab töötada tootlikult, tulemusrikkalt ja anda oma panuse ühiskonna arengusse.

Vaimne tervis on seotud inimese mõtete, tunnete ja käitumistega.

(World Health Organization)

Vaimse tervise tasakaalu mõjutajad



NAPO FILM 'WHEN STRESS STRIKES'

<https://www.healthy-workplaces.eu/en/tools-and-resources/napo-film>

Ühiskonna probleem

Keskmiselt iga neljas inimene kogeb elu jooksul vaimse tervisega seotud probleeme = mõju tervishoiusüsteemile ja sotsiaalsüsteemile.

Väiksel arvul diagnoositud tõsine ja kestev vaimuhaigus, samas stressi ja ka kergema depressiooniga toimetulek on pikaajaline protsess ja vajab sageli teiste toetust.

Ülemäärane vaimne pingeline muudab organismi vastuvõtlikumaks nakkuste ja krooniliste haiguste suhtes. Samuti soodustab ebatervislike harjumuste tekkimist (nt. alkoholi, narkootikumide tarbimine).

Aastaks 2020 ennustatakse, et depressioon on muutunud üheks suurimaks töövõimetuse põhjustajaks.

(World Health Organization).

Tööandjate probleem

Üle poole Euroopa töötajatest väidab, et stress on nende töökohal levinud.

Arvatakse, et umbes pooled puudunud tööpäevadest on tingitud tööstressist ja muudest psühhosotsiaalsetest riskidest.

Umbes neli töötajat kümnest leiab, et nende töökohal ei tulda stressi maandamisega hästi toime.

Tööstress! Tööandjate probleem?

Tööstress on:

- pingeseisund, mis tekib, kui tööga seotud nõuded ja tempo ületavad töötaja võime nendega toime tulla või neid kontrollida,
- on organisatsiooni tasandi probleem ja ei teki töötaja süül,
- on halva psühhosotsiaalse töökeskkonna üks raskeimaid tagajärgi,
- on kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile mitmed töö sisust, töökorraldusest ja töökeskkonnast tulenevad tegurid.

(Euroopa Komisjon)

Tööstressi tagajärjed

Töötajale

- keskendumisraskused, vead töösoorituses
- psühholoogilised probleemid, vaimse tervise häired (probleemid unega, probleemid suhetes, seksuaalelus, lastekasvatuses, emotsionaalne ebastabiilsus, madal enesehinnang)
- uimastite ja alkoholi kuritarvitamine
- kehv füüsiline tervis

Tööandjale

- rohkem töölt puudumisi ja haigena töölkäimist
- rohkem õnnetusi ja vigastusi
- madal töösoorituse kvaliteet
- kehvad üldised majandusnäitajad

Tööstressi ennetamine ja vähendamine

Töötaja tasandil tehtav:

- positiivsed suhted ja toimiv toetusvõrgustik
- positiivsus ja toimetulek keeruliste olukordadega, negatiivsete emotsioonidega
- tasakaalu hoidmine töö- ja pere-/isikliku elu vahel

Kuidas ühendada erinevad elu osad?



Tööelu



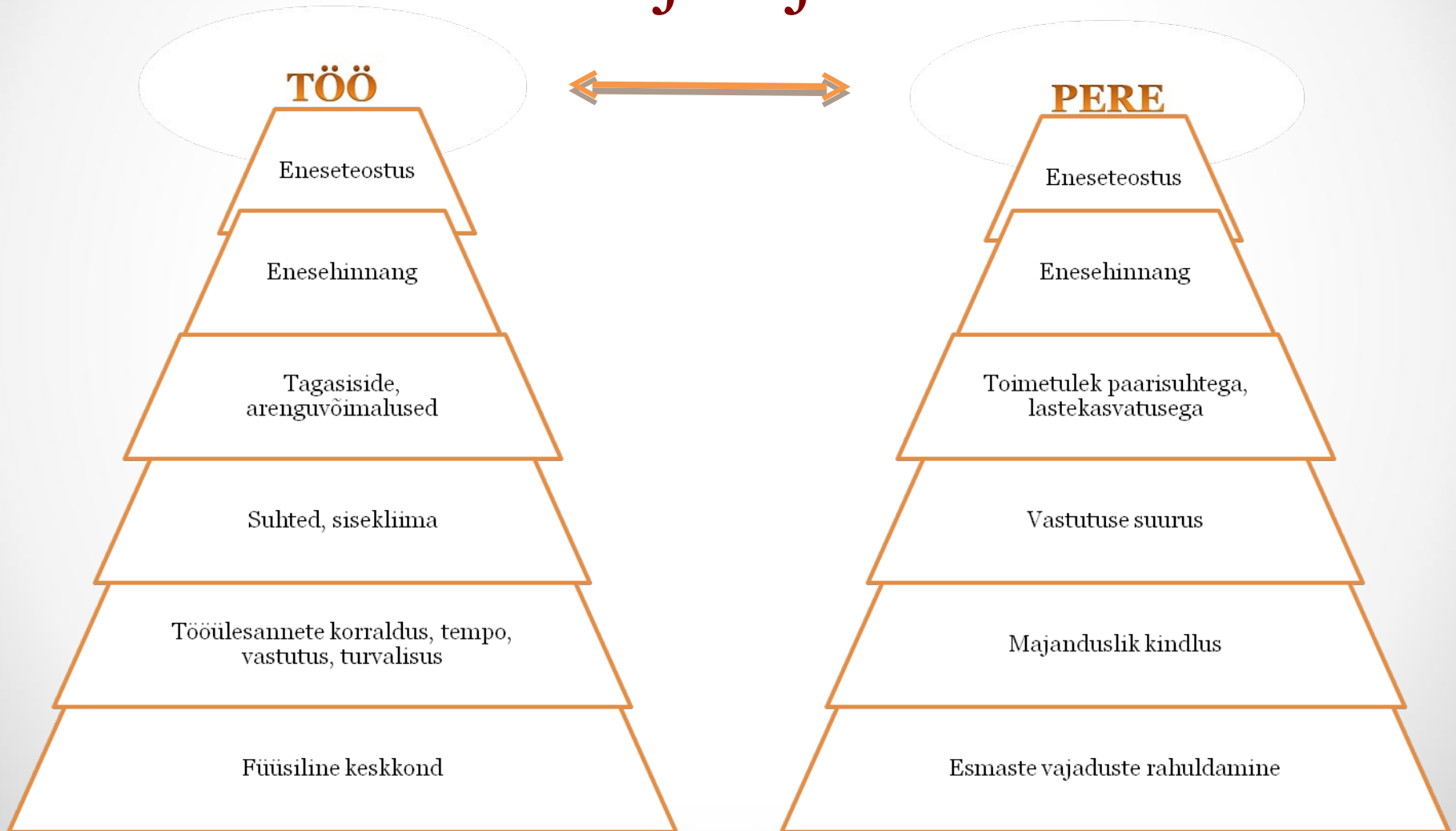
Pereelu



Isiklik elu



Töö- ja pereelu rahulolu mõjutajad



Töö- ja pereelu mõjud

- rahulolematust töötasuga
- negat. emotsioonid
- konfliktid
- madal enesehinnang

Stressitaseme
tõus

negatiivsed

- ajapuudus
- füüsiline eemalolek
- vastutuse kasv
- planeerimisraskused

TÖÖ

PERE

- laiem suhevõrgustik
- paindlikkus
- majanduslik toimetulek
- enesekindlus

positiivsed

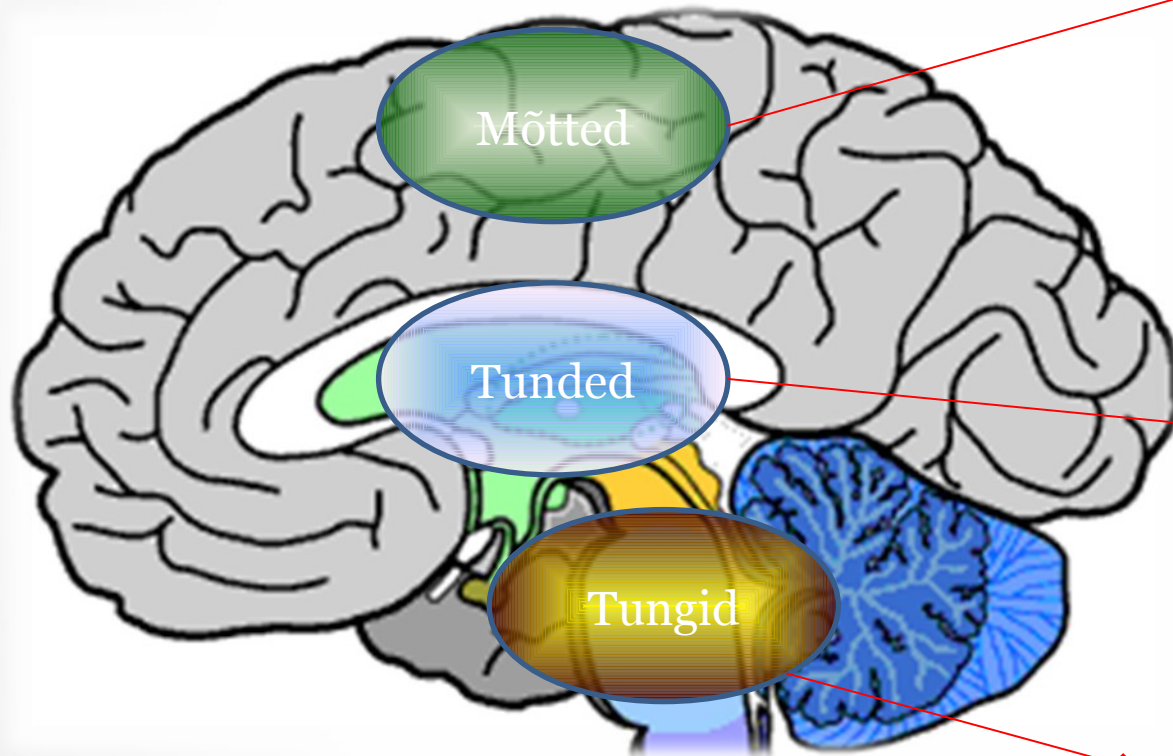
- motivatsioon
- toetusvõrgustik
- enesekindlus

Stressikogemuse erinevad komponendid

Stressikogemus koosneb erinevatest omavahel seotud komponentidest:

- Kognitiivne e. mõtlemise osa hõlmab endas mõtteid ja uskumusi, mis on stressisündmusega seotud. - *Mida ma mõtlen?*
- Emotsionaalne komponent hõlmab endas mitmesuguseid tundeid – hirm, viha, ärevus, erutus, häbi, masendus. *Mida ma tunnen?*
- Füsioloogiline osa on seotud stressikogemuse ajal organismis toimuvate füsioloogiliste reaktsioonidega – sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioonist tingitud südametegevuse kiirenemine, hingamissageduse suurenemine, higistamine, punastamine jne. *Mis toimub minu kehas?*
- Käitumusliku osa moodustab inimese käitumine selles olukorras – vältimine, endassetõmbumine, agressiivsus. *Mida ma teen?*

Mis meie ajus juhtub?



Ajukoor

välise info
analüüs,
salvestamine

Limiline süsteem

-emotsioonid,
suhted,
fantaasia,
intuitsioon,
mängulisus

Ajutüvi

-põgeneda või
rünnata

Ajukoor

- Aju mõtlev osa
- Vastutab välisinfo salvestamise eest (mida õpime salvestub siia)
- Aktiveerub kuue sekundiga

Limiline süsteem

- Aju emotsionaalse mälu pank
- Salvestab mälestused (õnnestumised ja ebaõnnestumised); sõelub informatsiooni, et teha kindlaks ohud ja võimalused

Ajutüvi

- Paneb meid reageerima kui “nõelatult” (nt. raev)
- “põgeneda või rünnata” aju osa



Ebameeldiv
olukord,
sündmus

Tugev
emotsioon
(nt. viha)

Käivitub
ajutüvi

Veri
jäsemetesse
Võitlen?
Põgenen?
Tardun?

Läbipõlemine = pikaajaline stress, pidev pingeseisund, milles on ülekaalus olnud inimese ajutüvi.

Inimene ei ole disainitud elama pidevas pinges.

Vaimse tervise hoidmine...

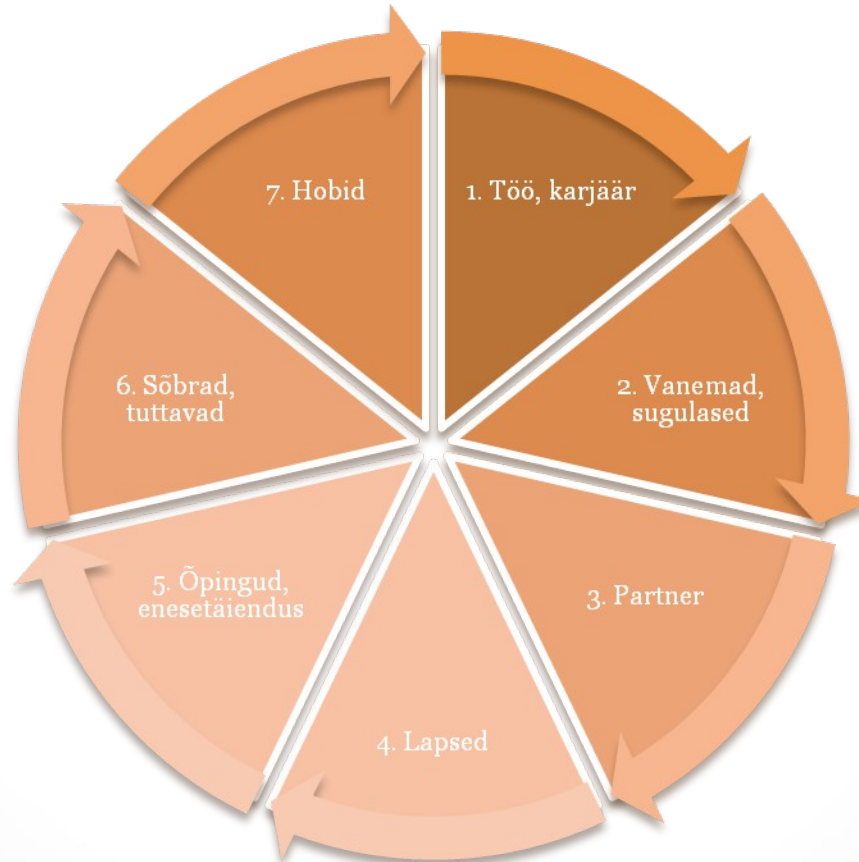
...stressi ja läbipõlemise vältimine!



Mida igäüks saab ise teha?

- Suurenda teadlikkust vaimsest tervisest, stressist, läbipõlemisest.
- Õpi juurde toimetulekuoskusi - töörollides, paarisuhtes, lastekasvatuses jne.
- Hoolitse oma füüsilise ja vaimse tervise eest.
- Teadvusta oma erinevaid rolle ja hinda toimetulekut nendes rollides.
- Hoia oma eluvaldkondade jaotus tasakaalus.

Jälgi oma eluvaldkondade jaotust!



Tööstressi ennetamine ja vähendamine tööandja poolt

Tööstressi vähendamisel tuleks peamine rõhk panna organisatsioonilistele muutustele.

Töökorralduses ja juhtimises	Teabevahetuses, koolitamises ja toetamises	Tööstressi leevendamises ja vältimises
Tööprotsesside korraldamine Arenguvestlused, karjääriplaanid	Täiendusõppe pakkumine ja ühisüritused, meeskonnakoolitused, väljasõidud jm	Tööstressist koolituste korraldamine Teabe jagamine tervise edendamise kohta
Ootuste ja huvide selgitamine rahuloluküsitlused	Kommunikatsioon Tervisedenduse tegevuste seostamine organisatsiooni arengudokumentidega	Teavitamine, uued ideed Heade mõtete kast Tervisespetsialisti värbamine Terviseprogrammide korraldamine
Iseseisvus ja valikuvabaduse võimaldamine Paindlik tööaeg ja kaugtöö Töörollide vahetamine	Kaasamine Töönõustamine	Lõõgastumiseks ja sportimiseks sobiv keskkond ja aeg Enesearendamise ja tervisepäevade korraldamine Lõõgastuspakettide pakkumine
Pingutuste ja tasu tasakaalustamine arendav juhtimisstiil	Üksteise toetamine ja abistamine Osalemine vabatahtlikus töös	Psühholoogiline tugi rasketel juhtudel

Kuidas luua vaimsalt terve töökeskkond? 7-astmeline tegevusplaan

1. samm Alustada suhtlusest ja nõustamisest
2. samm Tõendite kogumine
3. samm Eesmärkide püstitamine
4. samm Konkreetsete tegevuste kavandamine
5. samm Planeeritud tegevuste ja meetmete rakendamine
6. samm Meetmete hindamine
7. samm Vaimse tervise edendamise ühendamine ettevõtte strateegiadokumentidega

***“Õnn on see kui hommikul tahad väga tööle minna
ja õhtul väga koju tulla.”***

(Fred Jüssi)



Täna teid kaasa mõtlemast!