

# IZDEGŠANAS SINDROMS



**KĀ IZSKATĀS "PACIEST" ...**

[WWW.FACEBOOK.COM/PSIHOLOGIJASPASAULE](http://WWW.FACEBOOK.COM/PSIHOLOGIJASPASAULE)

*Santa Purviņa  
Dr.med., profesore  
Rīgas Stradiņa universitāte*




- Valsts darba inspekcija: vairums strādājošo ir pakļauti psihoemocionālajiem riskiem (2019. gada 27. novembrī)
- 39% aptaujāto novērojuši veselības stāvokļa pasliktināšanos, bet vēl trešdaļa jeb 34% piedzīvojuši aprunāšanu un ņirgāšanos, savukārt 35% pat cietuši no klientu uzbrukuma.
- “Daudzi arī rakstīja, ka vidējā līmeņa vadītājs izturas pret viņiem skarbi, diezgan emocionāli pazemojoši, un, ka būtu vēlams arī šiem vadītājiem speciālas mācības, lai viņi pret viņiem šādi neizturētos”
- “Iemācīties arī jaunus ieradumus, teiksim, ka mēs portatīvo datoru nenesam uz mājām sestdien, svētdien neveram to vaļā un dodamies pirmdien uz darbu, un neskatāmies īsziņas no darba, vai neskatāmies e-pastus pēc astoņiem vakarā. Kad ejam pusdienās, tad arī noliekam telefonu galda vidū un arī neaiztiekam un neskatāmies,” iesaka Psiholoģijas biedrības vadītāja Edīte Kalniņa.
- Un vadītājiem šajā ziņā būtu jābūt saprotošiem. Galu galā – stresaini un izdeguši darbinieki strādā sliktāk un pat nes zaudējumus

*SSK 11. versijas sarakstā, kas stāties spēkā no 2022. gada:  
“Jaunākajā SSK versijā visā pasaulē slimību klasifikatorā PVO  
izdegšanu definē kā “sindromu, kas tiek definēts kā hroniska darba  
vietā radīta stresa rezultāts, kurš nav ticis veiksmīgi novērsts.*

- PVO atzīst izdegšanu par veselības traucējumu;
- PVO pirmo reizi ir atzinusi izdegšanu SSK, ko plaši izmanto kā etalonu diagnozes definēšanai un to ņem vērā veselības apdrošinātāji;
- Tajā noteikts, ka sindromu raksturo trīs aspekti:
  - 1) enerģijas izsīkums, hronisks noguruma sajūta;
  - 2) emocionāla atsvešināšanās no darba, intereses zudums, negatīvisms vai cinisms saistībā ar darbu;
  - 3) pazeminās profesionālā efektivitāte, bieži ir bezmiegs, viegla aizkaitināmība, galvassāpes.
- Saskaņā ar klasifikatoru Izdegšana attiecas specifiski uz parādībām profesionālā kontekstā, un to nevajadzētu izmantot, lai aprakstītu traucējumus, kuri radušies sakarā ar problēmām citās dzīves jomās.



- Dažās profesijās, kas orientētas uz cilvēkiem, parasti ir jābūt nesavtīgiem strādājot citu labā. PVO pašas veiktie pētījumi liecina, ka izdegšana notiek tad, kad darba prasības ievērojami pārsniedz atlīdzību, atzinību un relaksācijas laiku.
- Tā rezultātā darbinieki, kuri ir izdeguši, bieži jūtas ka viņu ambīcijas, ideālisms un vērtīguma sajūta lēnām tiek nospiesta. Zaudējumi no šī sindroma nav tikai finansiāli, tie var ļoti ietekmēt sabiedrības veselību kopumā.
- Pētījumi ir pierādījuši, ka dziļa emocionāla izsīkšana un negativisms, ko rada izdegšana, faktiski var mainīt cilvēka smadzenes, tālākā dzīvē esot ar pazeminātu stresa tolerances sliekšni. Attīstās personības izmaiņas.

- 
- Kaut arī šīs izmaiņas ne vienmēr ir pastāvīgas, tās nelabvēlīgi ietekmē darba ņēmēja veselību ilgtermiņā. Pētījumā, kurā piedalījās gandrīz 9000 nodarbinātu pieaugušo, tika noskaidrots, ka darba vietas izdegšana ir nozīmīgs koronāro sirds slimību riska faktors.
  - Tikmēr citi pētījumi ir atraduši līdzīgus modeļus augsta holesterīna līmeņa, 2. tipa diabēta gadījumā, hospitalizācijai sirds un asinsvadu traucējumu dēļ, muskuļu un skeleta sistēmas sāpēm, ilgstošam nogurumam, galvassāpēm, kuņģa un zarnu trakta problēmām, elpošanas problēmām, smagām traumām un pat mirstībai pirms 45 gadu vecuma.
  - Izdegšanas psihoemocionālā ziņā izraisa bezmiegu, depresiju, psihotropo un antidepresantu zāļu lietošanu, hospitalizācija garīgo traucējumu gadījumā un psiholoģiski sliktas pašsajūtas simptomus.
  - SSK-11 izdevums stāsies spēkā tikai 2022. gada janvārī, bet, cerams, ar šo jauno paziņojumu izdegšana tiks atzīta par nopietnu veselības problēmu jau ilgi pirms tam.

# *Izdegšanas sindroms*

- emocionāla diskomforta stāvoklis, dzīves kvalitātes krišanās;
  - psihiski un uzvedības simptomi (depersonalizācija, trauksme, depresija u.c.);
  - stāvoklis un simptomi radušies darba vides ietekmes rezultātā;
  - ilgstoši tiek «izsūksti» personas enerģētiskie resursi;
  - simptomus novēro indivīdiem bez nozīmīgas psihopatoloģijas;
  - simptomu rezultātā krītas darba produktivitāte un efektivitāte;
  - personības psiholoģiskās struktūras izmaiņas, kas noved pie profesionālas deformācijas;
  - bieži skar speciālistus, kuri strādā emocionāli piesātinātā vidē ar izteiktām interpersonālām attiecībām.
-

# *Izdegšanas sindroms*

- **1. stadija** – pašvērtības pazemināšanās, grūtības veicot vienkāršus darba uzdevumus, aizmāršība
  - **2. stadija** – vientulība, pazemināta interese pret darbu, nevēlēšanās kontaktēties, apātija, izsīkums nedēļas beigās, imunitātes nomākums
  - **3. stadija** – emocionāls izsīkums, somatizēšana - vienaldzība, nocietināšanās, pastāvīga nespēka sajūta, fiziski simptomi, infekcijas, bieža slimošana sakarā ar kardiovaskulārām saslimšanām, neiroloģiskiem traucējumiem, esošo patoloģiju saasināšanās
-

# *Pretrunas, kas noved pie IS*

- Neatbilstība starp prasībām pret darbinieku un viņa resursiem.
- Neatbilstība starp vēlmi būt patstāvīgam savā darbā un vadības stingro kontroli
- Darba un personības neatbilstība zema atalgojuma un novērtējuma dēļ
- Darba un personības neatbilstība kolēģu slikto savstarpējo attiecību dēļ
- Neatbilstība starp ētiskajiem personas principiem un darba prasībām



# *Izdegšanas sindroms*

## **Emocionālais nogurums:**

- ✓ samazinās vai izzūd emocionālā reaktivitāte (naids, prieks), parādās apātija;
- ✓ rodas vienaldzīgums, jūtas it kā atrofējas – rodas ciniska attieksme, neiecietība;
- ✓ aizkaitināmība, nomāktība, skumjas, nespēja koncentrēties un izjust;
- ✓ depresija, trauksme;
- ✓ ir vēlēšanās izolēties, lai pasargātu sevi.

## **Depersonalizācija:**

- ✓ pārmaiņas cilvēka personībā, uzvedībā;
- ✓ nespēja atbrīvoties, atslābināties;
- ✓ atkarība no dažādām vielām (tabakas, kafijas, alkohola, medikamentiem).

## **Pārmaiņas attieksmē pret darbu un darba attiecībās:**

- ✓ zūd vēlēšanās dzīvē gūt panākumus (nespēja turpināt iesākto karjeru);
  - ✓ pazeminās darbaspējas;
  - ✓ pasliktinās attiecības, rodas naidīga attieksme pret darbabiedriem;
  - ✓ samazinās rīcības lietderīgums, parādās nespēja izteikt domas vārdos un rakstiski;
  - ✓ pavājinās spēja pieņemt lēmumus;
  - ✓ rodas spontānas dusmu lēkmes.
-

# *Izdegšanas sindroma pazīmes*

- **Psihofizioloģiskie** – sāpes krūtīs, sirdsklauves, elpas trūkums, sāpes kuņģī, iemigšanas un gulēšanas grūtības, biežas galvassāpes, hronisks nogurums, ginekoloģiskas sūdzības, iespējamās arī citas slimības
- **Psiholoģiskie** – prieka zudums par lietām, kuras agrāk sagādāja baudu un prieku, bēdīgums, pārmērīga trauksme un raizes, panikas lēkmes, motivācijas zudums, pārlietu liels emocionāls jutīgums par šķietami nenozīmīgām lietām, bezcerība, bezpalīdzīgums, koncentrācijas traucējumi, pesimisms, paaugstināta aizkaitināmība un neapmierinātība, dusmas
- **Uzvedības** – ēdienreižu izlaišana, apetītes zudums vai pārēšanās, pastiprināta alkohola vai narkotiku lietošana, produktivitātes samazināšanās, bieži darba kavējumi, liels nepabeigtu projektu skaits neskatoties uz ilgām darba stundām, izolēšanās un pastiprināta vajadzība pēc vienatnes, nepiedalīšanās grupas darbā

# *Izdegšanas sindroma 12 fāzes*

1. Uzmācīga nepieciešamība sevi pierādīt (darbā, sadzīvē u.c.);
2. Jāstrādā arvien vairāk intensīvāk;
3. Nepietiek laika un enerģijas gan darbam, gan sev pašam, atpūtai;
4. Pats saprot, ka kaut kas nav labi, bet neredz savu problēmu, konfliktē, dusmojas;
5. Savu vērtību pārskatīšana, izolēšanās no apkārtējiem, emocionālo reakciju samazināšanās. Galvenā vērtība – darbs. Galvenā izdegšanas sastāvdaļa – emocionāls izsīkums;
6. Mazinās tolerance pret apkārtējiem, konflikti, sarkasms. Pastāvīga laika trūkuma sajūta;

# *Izdegšanas sindroma 12 fāzes*

7. Minimāli sociālie kontakti, izolēšanās. Alkohola un medikamentu lietošana. Obsesīva strādāšana, ievērojot visas formālās prasības. Bezcerīguma un bezmērķības sajūta;
8. Ģimene un draugi ievēro izmaiņas, bet nespēj ietekmēt;
9. Depresonalizācija – noliedz savas vajadzības, atsvešināšanās no apkārtējiem. Mehāniska darba izpilde;
10. Iekšēja tukšuma stadija, “pašārstēšanās” ar alkoholu un zālēm, pārēšanās, paviršas seksuālās attiecības;
11. Depresija – tipiskas depresijas pazīmes;
12. Izdegšanas sindroms – fizisks un emocionāls tukšums, nespēks, atteikšanās no palīdzības, suicidāls risks;

# *Profesionālās deformācijas veidi*

- Ar amata pienākumiem saistītā – neiecietība pret citu viedokli, paškritikas trūkums
- Neadaptīva – pasīva personības pielāgošanās pie subjektīvi nepieņemamas situācijas (darbā)
- Destruktīva - valdonīgums, cietsirdība, nespēja apgūt jaunas darba metodes

# *Izdegšanas sindroma veidošanos noteicošie apstākļi*

## **Ģimenes stāvoklis:**

- ✓ vientuļās mātes statuss vai atraisnība;
- ✓ šķiršanās;
- ✓ nav atbalsta ģimenē;
- ✓ jādzīvo kopā ar citiem ģimenes locekļiem šauros apstākļos.

## **Situācija mājās:**

- ✓ liela mājas darbu slodze;
- ✓ nevienlīdzīgs darbu sadalījums starp dzīvesbiedriem.

## **Situācija darbā:**

- ✓ neapmierinātība ar ieņemamo amatu;
- ✓ zems darba prestižs;
- ✓ garš darba laiks (virsstundas, papildu darbs, darbs brīvdienās), nespēja to regulēt;
- ✓ augsts ambīciju līmenis, taču panākumi tiek gūti, nemitīgi cīnoties.

# *Ar izdegšanas sindromu saistītas diagnozes*

**1. Depresijas epizode (F32)**

**2. Neirotiski, ar stresu saistīti un somatoformi traucējumi (F4)**

- Cita veida reakcija uz smagu stresu F43.8 (Zviedrija)
- Neirastēnija darba vides ietekmes dēļ F48.0 (Nīderlande)

**3. Psihosomatiski traucējumi (F54)**

---

# *Kādas ir atšķirības starp izdegšanas sindromu un depresiju?*

Kopīgie:

- ✓ Izteikts nespēks
- ✓ Nomāktība
- ✓ Pazeminātas darbības

Tomēr izdegšanas sindromam ir arī ļoti atšķirīgas pazīmes:

- ✓ Izolēšanās, īpaši no darba,
- ✓ Negatīvas domas par darbu

Savukārt depresijas gadījumā negatīvās emocijas un domas ir saistītas ne tikai ar darbu, bet gan attiecas arī uz citām dzīves sfērām

Tipiskie depresijas simptomi:

- ✓ Zems pašnovērtējums
- ✓ Bezcerīgums
- ✓ Pašnāvnieciskas domas

Atšķirīga pieeja!!!



# *Izdegšanas sindroma ārstēšana*

- 1. Apmaksāta DNL
  - 2. Psihosociālās rehabilitācijas pasākumi (atvaļinājums, atpūta)
  - 3. Medikamenti
    - ✓ Antidepresanti
    - ✓ Antipsihotiskie līdzekļi
    - ✓ Miega traucējumu terapija
    - ✓ Trauksmes terapija
    - ✓ *Risks pārmērīgai trankvilizatoru lietošanai*
  - 4. Darba maiņa
-

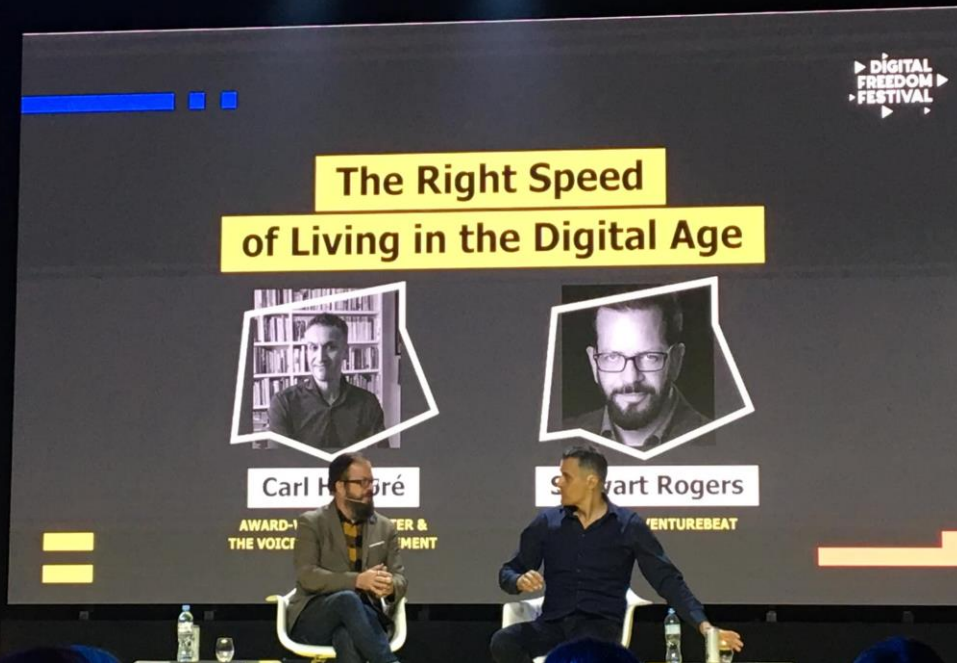
**Neuroplasticitāte** – unikāla nervu sistēmas spēja reaģēt uz ārējiem/iekšējiem stimuliem, reorganizējot savu struktūru, funkcijas un savienojumus (sinapses)

Pamatmehānismi, kas nodrošina neuroplasticitāti ir :

- neiroģenēze dažādās smadzeņu struktūrās,
- neironu apoptoze (programmēta šūnu nāve; kontrolēta šūnas pašnāvība ir viens no svarīgākajiem dzīvības procesiem organismos),
- sinapšu sazarošanās,
- no aktivitātes līmeņa atkarīgu neironu komunikāciju uzlabošanās.

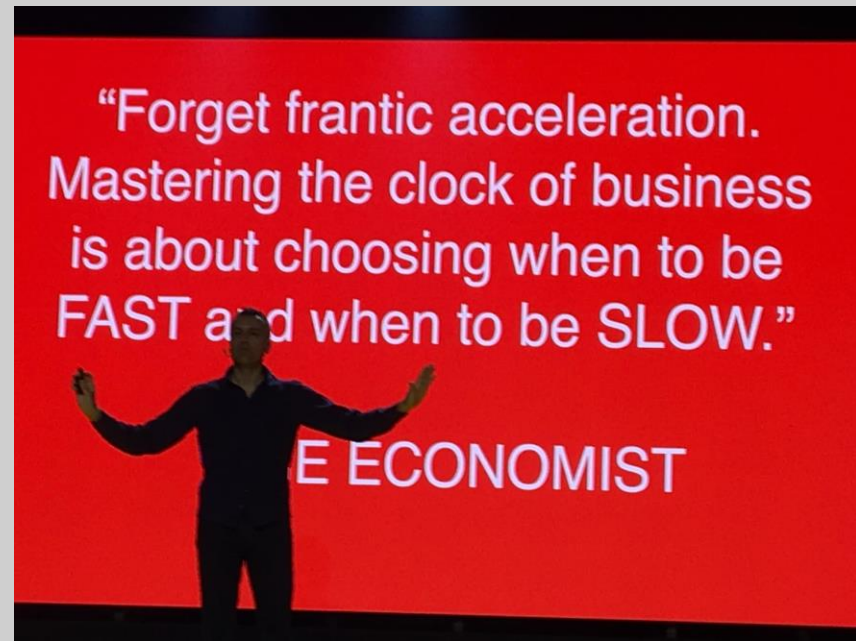
**Neiroģenēze** – jaunu neironu veidošanās nobriedušā nervu sistēmā.

**Koanalģēzija** – vēsturisks termins laikā, kad antidepresantus lietoja pretsāpju līdzekļu efekta pastiprināšanai. Mūsdienās atsevišķiem neiro-pātisko sāpju veidiem antidepresanti tiek lietoti monoterapijā, bet joprojām turpinot lietot terminu «koanalģēzija»



Carl Honoré: "Science shows clearly: multitasking is a myth. E.K.Miller, professor of neuroscience at MIT concluded that multitasking is not humanly possible.[..]The slow road is actually the fast one: slow is smooth; smooth is fast."

---





*Paldies par uzmanību!*