

2022 m. Europoje pagrindinės perdegimo darbe priežastys buvo šios:¹

46%

Didelis darbo krūvis ar laiko trūkumas

26%

Bendravimo ar bendradarbiavimo organizacijoje problemos

18%

Negebėjimas pakeisti darbo našumą ir kitus procesus

16%

Klientų nepagarba ir žodinis „smurtas“

7%

Priekabiavimas ar patyčios darbe

Dažniausiai „perdega“ MOTERYS



nuo 25 iki 34 metų amžiaus.²

KAS YRA PERDEGIMO SINDROMAS?

Perdegimo sindromas - tai fizinės ir psichinės būklės išsekimas, kuris stebimas kaip emocinis išsekimas, susijęs su užsitęsusiomis blogomis arba pablogėjusiomis darbo sąlygomis.³

DARBO APLINKOS VEIKSNIAI, SUKELIANTYS PERDEGIMĄ:

IŠORINIAI⁴



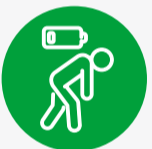
- Per didelis darbo krūvis ir laiko stoka darbui atlikti
- Bendravimo su kolegomis ir vadovais problemos
- Neaiškios darbo pareigos
- Neadekvatus atlygis

VIDINIAI⁵



- Perfekcionizmas ir per didelė kontrolė
- Pesimizmas ir žema savigarba
- Baimės ir kaltės jausmas
- Nesugebėjimas nustoti galvoti apie darbą

PERDEGIMO SIMPTOMAI:⁶



UŽSITĘSĘS NUOVARGIS



ELGESIO IR POŽIŪRIO PASIKEITIMAS



DARBO NAŠUMO IR KOKYBĖS PABLOGĖJIMAS



MIEGO SUTRIKIMAI



GALVOS SKAUSMAS IR SVAIGIMAS



PEČIŲ IR KAKLO RAUMENŲ ĮTEMPIMAS



NUGAROS SKAUSMAS



PADAŽNĖJĘS ŠIRDIES RITMAS IR PADIDĖJĘS KRAUJOSPŪDIS

5

PRAMONĖS ŠAKOS, KURIOSE PERDEGIMO LYGIS YRA DIDŽIAUSIAS⁷



SOCIALINIS DARBAS



GREITOJI PAGALBA



DIZAINO INDUSTRIJA



VERSLO PLĖTRA IR PARDAVIMAI



MEDICINA

KAIP NEPERDEGTI?



- ✓ Planuokite savo darbo laiką ir pertraukas
- ✓ Dažniau pasivaikščiokite lauke
- ✓ Susitvarkykite savo maitinimosi grafiką (per pietus galite valgyti daugiau baltymų ir angliavandenių, kurie atkurs organizmo energijos atsargas)
- ✓ Užsiimkite fizine veikla
- ✓ Įsivertinkite savo miego kokybę
- ✓ Nesijaudinkite dėl dalykų, kurių negalite kontroliuoti

KADA KREIPTIS MEDICININĖS PAGALBOS?



- ✓ Ilgalaikė depresija ir mintys apie savižudybę
- ✓ Ryškūs nerimo ar panikos priepuoliai
- ✓ Užsitęsę miego sutrikimai
- ✓ Dažnas alkoholio ir raminamųjų vaistų vartojimas

Sužinokite daugiau: Teva.lt » Rūpinamės sveikata » Psichikos sveikata

¹ <https://www.socialeurope.eu/stress-at-work-counting-europes-new-pandemic>

² <https://www.benu.lv/benu-akademija/veseliba/aptauja-vairak-neka-puse-latvijas-iedzivotaju-regulari-saskaras-ar-izdegsanas-simptomiem>

³ https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Zin%C4%81tnes%20departaments/DDVVI/2012_seminari/29112012_Veselibas_aprupe_Riga/Darba_vides_psihoemoc_IZDALES_MAT.pdf

⁴ https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasana/infografika_izdegsana_darba1.pdf

⁵ https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasana/infografika_izdegsana_darba1.pdf

⁶ <https://www.vivencentrs.lv/lv/services/psihiatrija-psihoterapija/izdegsanas-sindroms>

⁷ <https://ivyexec.com/career-advice/2019/the-industries-where-people-experience-burnout-the-fastest/>