

METODINIŲ REKOMENDACIJŲ ATMINTINĖ PSICHINĖS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMUI

KĖDAINIŲ PAGALBOS ŠEIMOS CENTRE

1 Turinys

2	Informacija apie stresą ir jį įtakojančius veiksnius Lietuvoje, Europoje.....	2
2.1	Ką Europos darbuotojai mano apie stresą darbe?.....	2
2.1.1	Visos įmonės turi atkreipti dėmesį į stresą ir psichosocialinę riziką darbe.	3
3	PSICHOSOCIALINIAI RIZIKOS VEIKSNIAI.....	3
3.1	PAGRINDINĖS JŲ ATSIRADIMO PRIEŽASTYS:	3
3.1.1	PASIKARTOJANTIS UŽGAULUS ELGESYS (SMURTAUTOJAS IR AUKA).....	3
4	Darbe kylančių konfliktų sprendimas.....	3
5	Streso valdymas įmonėje.....	4
5.1	Veiksmingos streso darbe prevencijos priemonės:.....	4
6	Protinės sveikatos būklės gerinimas – psichinės sveikatos užtikrinimui	5
7	Miegas ir jo ritmo atstatymo svarba psichoemociinei būklei	5
8	„Conflictman“ modelio taikymas	6
8.1	PREVENCINIAI VEIKSMAI, ESANT SMURTUI, KONFLIKTAMS DARBE.....	6
9	PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ SUKELIAMO STRESO PREVENCIJA VYKDOMA ĮGYVENDINANT	6
9.1	STRESO DARBE ĮVEIKIMO METODAI IR JŲ PRITAIKYMAS	6
10	GEROJI PRAKTIKA	6
10.1	PATARIMAI, KAIP SAVE MOTYVUOTI IR PRADĖTI MANKŠTINTIS, JUDĖTI.....	7
10.1.1	TURINYS IR NAUDA:	7
11	UGDYTI SOCIALINIUS ĮGŪDŽIUS. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI BŪDINGI SOCIALIAI KOMPETENTINGAM ŽMOGUI:	7
11.1	BENDRADARBIAVIMAS – SĖKMĘ LEMIANTIS VEIKSNYS.....	8
12	MOKYMŲ TEMA: FIZINĖS IR PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS SĄSAJOS, ŽMOGAUS ORGANIZMO KOMPLEKSIŠKUMAS, DARBO VIETOS ĮRENGIMAS, DARBO LAIKO PLANAVIMAS, NUOVARGIS, PERVARGIMAS.....	8
12.1	Rekomendacijos:	8
13	MOKYMŲ TEMOS: PSICHOLOGINIS KAPITALAS. SUDEDAMOSIOS DALYS. KAIP JĮ STIPRINTI KOLEKTYVE. KOKIA JO PRIDĖTINĖ VERTĖ KOLEKTYVUI, DARBDAVIUI, DARBUOTOJUI?	9
13.1	Rekomendacijos:	9
14	Psichologinio kapitalo atsparumo ugdymas: dėkingumo svarba sveikatai.....	9
14.1	„Psichologinis kapitalas. Savaveiksmingumo stiprinimas“ Saviveiksmingumo ugdymas analizuojant laiko valdymo įgūdžius bei koncentruojantis į asmens turimus resursus.	9
15	PASIVAIKŠČIOJIMO NAUDA posėdžio ar pertraukėlių metu	10
15.1	PASIVAIKŠČIOJIMO PRIDĖTINĖ VERTĖ	10
15.1.1	DARBO PASITARIMŲ VAIKŠTANT GAIRĖS	10
16	STRESO, ĮTAMPOS, FIZINIO IR EMOCINIO NUOVARGIO PREVENCIJA, NAUDOJANT BIURO JOGOS, KVĖPAVIMO, MEDITACIJOS IR KITAS PRAKTIKAS	10
16.1	Kvėpavimas	10
16.2	Psichofizinė treniruotė.....	12
16.2.1	Meditacija.....	13
17	ATSTATOMOSIOS MANKŠTOS DARBO VIETOSE	13

17.1	Biuro joga arba atstatomoji mankšta	14
18	PRATIMAI KŪNUI.....	15
18.1	Parengiamieji pratimai ir joga sėdint, stovint, gulint.	15
19	Pratimai kaklui padedantys nuimti įtampas.....	15
20	Pratimai akims. Akių joga	16
21	Pratimai rankoms ir riešams:	16
22	JUOKO TERAPIJA PSICHOEMOCINEI BŪKLEI GERINTI	17
23	RIBOJANČIŲ IR STIPRINANČIŲ MŪSŲ VIDINIŲ RESURSŲ IŠSIAIŠKINIMUI TAIKYTI DARBINGUMO NAMO MODELĮ.....	18
23.1	DARBINGUMAS	18
24	PRAKTINIŲ PRIEMONIŲ PAVYZDŽIAI INDIVIDUALIŲ RESURSŲ STIPRINIMAS:	18
25	TAIKYTI MOKYMO SI „TARP KARTŲ“ MODELIOUS:	18
26	PROFESINIS PERDEGIMAS	18
26.1	PERDEGIMO SINDROMO STADIJOS-I (H. FREUDENBERGER IR G. NORTH)	18
26.1.1	PROFESINIO PERDEGIMO POŽYMIAI:	19
27	KODĖL PERDEGIMO PREVENCIJA SVARBI DARBDAVIAMS?	19
27.1	PREVENCIJOS ETAPAI.....	19
28	RIZIKOS GRUPĖS PAGAL SPECIALYBES:	20
29	ANTRINĮ TRAUMINĮ STRESĄ NULEMIANTYS VEIKSNIAI (KUO DAUGIAU, TUO DIDESNĖ TIKIMYBĖ SUSIRGTI):.....	21
29.1	MOKSLIŠKAI PATVIRTINTI PREVENCIJOS BŪDAI.....	21
29.1.1	KAS REALIAI PADEDA (GAMBLE ET AL., 1994)	21
30	KAIP TAI ĮVEIKTI? MINČIŲ KEITIMAS	21
30.1	Apibendrinimas.	22
31	Toliau pateikiamos apibendrintos rekomendacijos parengtos, atsižvelgiant į taikyto klausimyno psichoemocinio krūvio vertinimui kolektyvuose išvadas.....	22
32	Rekomendacijos darbuotojams.....	23

Ši atmintinė parengta seminaruose pravesių užsiėmimų ir teorinių žinių pagrindu. Aprašas skirtas ugdyti įmonės vadovų ir darbuotojų kompetencijas, mažinant neigiamą psichosocialinių rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai, gerinti psichosocialinę aplinką įmonėse ir stiprinti darbuotojų psichikos sveikatą.

2 Informacija apie stresą ir jį įtakojančius veiksnius Lietuvoje, Europoje

EU-OSHA (Europos agentūra saugai ir sveikatai darbe, Bilbao) atliktoje apklausoje ESENER nustatyta, kad 79 proc. Europos vadovų nerimauja dėl streso darbe. Tačiau mažiau nei 30 proc. Europos organizacijų turi procedūras darbo vietose patiriamam stresui, priekabiavimams ir trečiųjų šalių agresijai valdyti.

2.1 Ką Europos darbuotojai mano apie stresą darbe?

Neseniai Europos mastu atlikta apklausa atskleidė, kad:

- 72 proc. darbuotojų mano, jog darbo reorganizavimas arba darbo vietų nesaugumas yra viena dažniausių darbe patiriamo streso priežasčių.
- 66 proc. nurodė, kad stresą patiria dėl „per didelio dirbamų valandų skaičiaus arba darbo krūvio“.
- 59 proc. nurodė, jog stresą patiria dėl to, kad „susiduria su nederamu elgesiu, pvz., bauginimais arba priekabiavimu“.
- 51 proc. visų darbuotojų nurodė, jog stresas jų darbo vietoje yra įprastas.
- Apytiksliai keturi iš dešimties darbuotojų mano, jog stresas jų darbo vietoje nėra gerai valdomas.

2.1.1 Visos įmonės turi atkreipti dėmesį į stresą ir psichosocialinę riziką darbe.

Vidutiniškai 51 proc. darbuotojų mano, kad stresas jų darbo vietoje įprastas. Šis rodiklis aukštas visų dydžių organizacijose. Labai mažose įmonėse, kuriose dirba 9 ar mažiau žmonių, stresą darbe įprastu reiškiniu laiko 45 proc. darbuotojų, o didesnėse organizacijose šis skaičius siekia 54–58 proc. darbuotojų.

3 PSICHOSOCIALINIAI RIZIKOS VEIKSNIAI

- **Fizinis smurtas darbe** – asmens tiesioginiai ar netiesioginiai tyčiniai fiziniai veiksmai, sukeltys kitam asmeniui skausmą ir (ar) galintys sukelti arba sukeltys pavojų kito asmens gyvybei, sveikatai, raidai ir (ar) orumui.
- **Persekiojimas** (angl. *bullying, mobbing*) – pasikartojantis užgaulus elgesys, siekiant kerštingai, piktybiškai pažeminti, pakenkti darbuotojui ar darbuotojų grupei.
- **Psichologinis smurtas darbe** – smurtas, kuris pasireiškia piktnaudžiavimu valdžia, socialine izoliacija, nepagrįsta atlikto darbo ar asmens kritika, darbui būtinos informacijos slėpimu, šmeižtu ar žeminimu, persekiojimu, priekabiavimu.
- **Stresas darbe** – darbuotojo reakcija į nepalankius darbo sąlygų, darbo reikalavimų, darbo organizavimo, darbo turinio, darbuotojų tarpusavio santykių ir / ar santykių su darbdaviu psichosocialinius veiksniai.
Kiti terminai: bauginimas, ujimas, priekabiavimas, diskriminaciniai veiksmai, dažnas negatyvus elgesys, patyčios.

3.1 PAGRINDINĖS JŲ ATSIKADIMO PRIEŽASTYS:

- Tyrimas parodė, stresą darbe patiria (53% įmonių), kad dažniausiai pasitaikantys psichosocialinės rizikos veiksniai, su kuriais susiduria įmonės 28 ES valstybėse narėse: bendravimas su problemiškais klientais, pacientais, mokiniais (58 proc.) ir laiko trūkumas (43 proc.). Būdingi sektoriams: švietimo, žmonių sveikatos ir socialinio darbo įstaigose (EU-OSHA agentūros atlikta Antroji Europos įmonių apklausa apie naują ir kylančią riziką ESENER-2, 2014m);
- bendravimas su problemiškais klientais, pacientais, mokiniais (58 proc.) ir laiko trūkumas (43 proc.);
- netinkamas darbo organizavimas – dideli darbo krūviai, ilgos darbo valandos;
- psichologinė įtampa dėl keliamų reikalavimų tiek iš ligonių, tiek jų artimųjų, darbdavių, žiniasklaidos pusės;
- personalo trūkumas;
- didelis pildomos dokumentacijos kiekis;
- varginantis, erzinantis triukšmas lankomų pacientų aplinkoje;
- nepakankama socialinė parama iš kolegų, darbdavių;
- paciento mirtis/žūtis.

3.1.1 PASIKARTOJANTIS UŽGAULUS ELGESYS (SMURTAUTOJAS IR AUKA)

- Periodiškai kartojasi;
- trunka ilgą laiką;
- smurto auka negali apsiginti.

Konfliktas: yra 2 konfliktuojančios daugmaž lygiavertės pusės

4 Darbe kylančių konfliktų sprendimas

1. Priimti konfliktą.
2. Skirti pakankamai laiko pokalbiui tarp konfliktuojančių pusių.
3. Atidžiai išklausti – tikslas yra suprasti kitą.
4. Rasti sutarimo pagrindą (išsiaiškinti, kas bendra).
5. Tarpininkauti, kai reikia (neutralaus tarpininko arba arbitro įtraukimas), rekomendacijų pateikimas.
6. Išmokti atleisti ir atsiprašyti.

Nustatyta, jog gebėjimas dalintis, išgirsti, suprasti, palaikyti ir priimti kitą, gebėjimas bendradarbiauti, geranoriškumas ir lankstumas yra svarbūs veiksniai kolektyvo darnai ir

sutarimui. O jam priešingi, konfliktą iššaukiantys veiksniai yra savo pozicijos kaip vienintelės teisingos iškėlimas, kitų negirdėjimas. Emocijų nevaldymas, egocentiškumas, arogancija, polinkis į kraštutinumus, kaltų kituose ieškojimas.

Ilgai trunkantis stresas neigiamai paveikia tiek darbuotoją, tiek įmonę, tiek ir visą visuomenę. Ilgalaikė emocinė įtampa išsekina darbuotojo organizmo resursus, pasireiškia širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinimo trakto ir kt. ligos, skeleto raumenų sistemos ligos, miego sutrikimai, pervargimas, perdegimo sindromas, depresija, suicidinės mintys, piktnaudžiavimas medikamentais, alkoholiu, narkotinėmis medžiagomis, rūkymas.

Darbuotojų patiriamo streso poveikis įmonei: darbuotojas netenka motyvacijos dirbti, blogėja darbo kokybė, produktyvumas, padažnėja, prailgėja laikinas nedarbingumas, padaugėja nelaimingų atsitikimų darbe, didėja įmonės kaštai, kenkia įmonės įvaizdžiui.

Pasekmės visuomenei: blogėja santykiai šeimoje, didėja savižudybių, smurto apraiškų, didėja sveikatos sistemos išlaidos.

Požymiai, rodantys, kad įmonėje gali būti streso sukeltų problemų, į kurias darbdavys turi atkreipti dėmesį:

- Dažni nebuvimai darbe, laikinas nedarbingumas, didelė darbuotojų kaita, darbo laiko grafikų pažeidimai, drausmės problemos, bauginimai darbe, agresyvus bendravimas, izoliacija.
- Sumažėjusi gaminių arba paslaugų kiekybė ir pablogėjusi kokybė, nelaimingi atsitikimai darbe, prastas sprendimų priėmimas, klaidos.
- Padidėję kompensacijų kaštai arba padidėję sveikatos priežiūros kaštai, padažnėję kreipimaisi į sveikatos priežiūros įstaigas.
- Piktnaudžiavimas tabako gaminiais, alkoholiu, narkotikais, smurtas, bauginimai arba prievarta.
- Sutrikęs miegas, nerimas, depresija, negalėjimas susikoncentruoti, padidintas jautrumas, šeimyninių santykių problemos.
- Nugaros, širdies problemos, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos, didelis kraujospūdis, nusilpusi imuninė sistema.
- „Perdegimas darbe”.

5 Streso valdymas įmonėje

Įmonės atsakingi darbuotojai, tarnautojai yra atsakingi už rizikos darbe vertinimą, valdymą ir užtikrinimą, kad darbinė veikla neturėtų neigiamos įtakos darbuotojų sveikatai. **Vadovai** yra atsakingi už sveikos darbo aplinkos palaikymą. Tai apima darbo organizavimą, kontrolę, kaip laikomasi saugos reikalavimų, tarpusavio santykių palaikymą.

Darbuotojai atsakingi už informavimą laiku apie savo ar kolegų patiriamą stresą ar rizikas saugai ir sveikatai. Tai reikalauja bendradarbiavimo tarp vadovų ir jų pavaldinių, paremto pasitikėjimu ir sąžiningumu.

5.1 Veiksmingos streso darbe prevencijos priemonės:

- duoti darbuotojams pakankamai laiko užduotims atlikti;
- aiškiai apibūdinti darbą;
- atlyginti darbuotojams už gerai atliktą darbą;
- sudaryti darbuotojams galimybę pateikti nusiskundimus ir rimtai į juos reaguoti;
- suteikti darbuotojams galimybę kontroliuoti savo darbą;
- kaip įmanoma sumažinti fizinius pavojus;
- leisti darbuotojams dalyvauti priimant turinčius jiems įtakos sprendimus;
- nustatyti darbo krūvį, atsižvelgiant į kiekvieno darbuotojo sugebėjimus ir išteklius;
- nustatyti motyvuojančias užduotis;
- aiškiai apibrėžti darbuotojų funkcijas ir pareigas;
- sudaryti socialinės sąveikos galimybes;
- vengti neaiškumų darbo saugos ir profesinio tobulėjimo srityse

Asmeniniai streso įveikos būdai:

Fiziniai – šalinti, minimizuoti stresorių;

Psichologiniai, emociniai – keisti atsaką į stresorių:

- Fiziniai – kūno kultūra, atstatomoji mankšta, relaksacija, kvėpavimai, meditacija;
- Emociniai - socialinis palaikymas, atsipalaidavimas, juoko terapija;
- Kognityviniai socialiniai palyginimai, pakartotinis įvertinimas, distrakcija [lot. distraho – traukiu į skirtingas puses];
- Elgesio – pagalba kitiems, tarnystė, savanoriškas darbas.

6 Protinės sveikatos būklės gerinimas – psichinės sveikatos užtikrinimui

Proto paskirtis – veiksmingai susidoroti su stresu, nerimu, emocijomis: stresas – kai protas interpretuoja iš išorės ateinančius impulsus, o kūnas reaguoja į juntamą grėsmę, stresinę situaciją (kvėpavimas, pulsas pagreitėja, raumenų įtampa, virškinimo sutrikimai). Tai neadekvati reakcija į impulsus iš išorės.

Stiprus protas gali palaikyti net ir silpną kūną, bet silpnas protas negali palaikyti netgi stipraus kūno. Pats didžiausias išbandymas, kuris laukia pasaulio po Covid, tai psichinė sveikata, depresija ir panašios problemos. Kai prarandame vidinę jėgą, turime polinkį arba agresijai (ar pastebėjote, kad šiomis dienomis aplink daug agresijos – smurtas namuose ir prievarta visuomenėje?) arba, kita vertus, grimztame į depresiją. Šiuo metu mūsų pagrindinė užduotis – atvesti žmones į savęs suvokimą, atvesti mintis į dabarties momentą, padėti jiems išėiti iš depresijos ir agresijos tam, kad gyventi sveiką ir laimingą gyvenimą.

Yra išoriniai ir vidiniai – sukelti pačio proto, stresai. Tai svarbi tema, kuri dažnai yra neliečiama, o tai yra priežastinis, preventyvinis veiksnys psichoemociinei sveikatai gerinti. Kai protas nebūna dabarties momente, jis nuklysta tai į ateitį ar praeitį, tai sukelia emocijas, įtampas prote ir stresus. **Proto būklę galima pagerinti:** taikant kvėpavimo pratimus, meditaciją, laikantis tinkamos mitybos; teisingais gyvenimo veiksniais – žinojimu gyvenimo, dvasinių ir psichologinių žinių, kaip tinkamai priimti informaciją, praktikuojant įvairias taikomasias praktikas, perkeltinius metodus, išmokstama jį nuraminti, atpalaiduoti.

Kas skatina teigiamų savybių prote įsivyravimą? Tai dienotvarkė, geri santykiai, gyvenimo ritmas, režimas, tyri veiksmai, santūrūs veiksmai, entuziazmas, **meilė visiems** – ramina, įkvepia ir teikia protui žvalumo.

Protinę sveikatą blogina: stresai, labai aktyvus, nedarnus gyvenimas, žinių stoka apie protą ir jo veikimo principus.

Padedą praktikos: kvėpavimai, meditacijos, psichofizinė atpalaidavimo technika, dainavimai, muzika, šokis, atpalaiduojanti, koreguojanti mankšta, vaikščiavimas ir mėgavimasis gamta, kūryba, menai, tikrųjų, egzistencijos žinių skaitymas. Taip pat Joga, kai ją reguliariai praktikuojama, tada prote įsivyrėja ramybė, budrumas ir aiškumas, geriau tvarkosi trumpalaikės ir ilgalaikės įtampos, padidėja susikaupimas, energija, pagerėja savigarda ir entuziazmas. Tik tam reikalingas tinkamas mokymas ir sistemingas praktikavimas.

[*Harvard Medical School talks about Sudarshan Kriya and Art of Living Foundation*](#)

7 Miegas ir jo ritmo atstatymo svarba psichoemociinei būklei

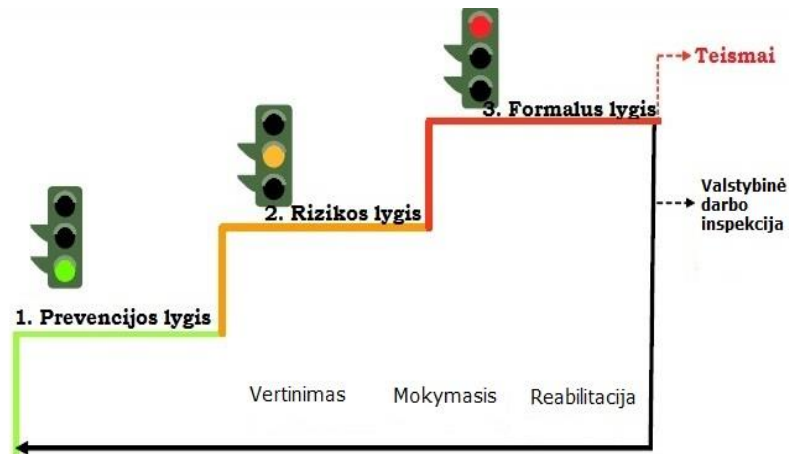
Trumpalaikis miego trūkumas susilpnina koncentraciją ir atmintį. Miegas taip pat padeda neišeikvoti pernelyg daug energijos. Mokslininkai smegenis miego metu palygina su kietuoju disku. Kai miegama, smegenys išsivalo ir surikiuoja prisiminimus, o jungtys tampa dar stipresnės. Jei nepakankamai miegama – sunkiau įsimena informaciją, o tuomet pakenkiama studijoms. Kaip to pasekmė yra prastesnė nuotaika, kinta socialiniai santykiai. Eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu. Miegamąją aplinką sutvarkyti taip, kad ji neblaškytų, nebūtų per ryški, per šalta, per karšta ar triukšminga. Lovoje nesimokyti, praktikuoti padedančius užmigti pratimus (lėtą kvėpavimą susitelkus į procesą ir kt. išmokus pratimus). Jei vis dar turite susikaupusio nerimo, užrašyti viską į dienoraštį ar tiesiog ant popieriaus. Kas nesilaiko miego režimo, dėl to smegenys, kaip ir visos organizmo funkcijos, nespėja atsigausti ir protinė veikla silpnėja, krenta pažangumo rodikliai.

Protas, CNS aktyviausiai ilsisi, atsistatinėja nuo 21 iki 23, dar iki 24 val. Pirmiausia mažėja dėmesio koncentracija arba atsiranda pernelyg didelė įtampa prote. Proto jėgos silpnėjimą nurodo: augantis potraukis žalingiems įpročiams, valios susilpnėjimas ir padidėjęs poreikis valgiui, miegui, konfliktams ir be priežastinis sudirgimas.

Nuolatinis ėjimas vielai miegoti dažnai priveda prie chroniško psichinio nuovargio, kurį dažnai malšina rūkimu ir dažnu kavos gėrimu. Todėl ir sutrinka širdies ir kraujotakos sistema ir kaip rezultatas atsiranda paaukštintas kraujospūdis. Bepalvis ir pavargęs veidas, blausus žvilgsnis, protinis atsilikimas, galvos skausmai – visa tai požymiai didelio nuovargio prote pasekmės. *Šaltinis: Ajurveda ir Dawn Fuller. Wakeup Call for College Students: New Research Finds You Need to Catch More Z's. University of Cincinnati. 2011.*

8 „Conflictman“ modelio taikymas

(projektas įgyvendintas Higienos Institutui koordinuojant 2010-2012)



8.1 PREVENGINIAI VEIKSMAI, ESANT SMURTUI, KONFLIKTAMS DARBE

- Vertybių sistemos sukūrimas;
- priimtinių ir nepriimtinių veiksmų įvardijimas;
- asmenį žeminančių veiksmų netoleravimas;
- viešo bendravimo kultūros ugdymas;
- darbuotojų dalyvavimas;
- pranešimo dėl patirto smurto tvarkos nustatymas;
- įsipareigojimas neatidėliotinai ir teisingai reaguoti į pranešimą;
- pagalba nukentėjusiam asmeniui ir priemonės smurtautojui;
- seminarai vadovams atsakomybės ir kompetencijos konfliktų valdymo klausimais.

9 PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ SUKELIAMO STRESO PREVENCIJA VYKDOMA ĮGYVENDINANT

- Pirmine prevencija (sumažinti stresą ir jį pašalinti, gerinant darbuotojų darbo planavimą, organizavimą ir darbinį klimatą);
- Antrine – (pagerinti darbuotojų gebėjimą atpažinti streso problemas ir padėti ugdyti streso įveikos įgūdžius);
- tretine – (sumažinti neigiamą streso poveikį sveikatai, vykdant darbuotojų paramos programas bei pritaikant darbo sąlygas pagal jų poreikius).

9.1 STRESO DARBE ĮVEIKIMO METODAI IR JŲ PRITAIKYMAS

10 GEROJI PRAKTIKA

Fizinio aktyvumo svarba, stresų valdymui. Kaip šį metodą galime pritaikyti darbo aplinkoje. Kokius kvėpavimo, meditacijos, atsipalaidavimo reguliacijos pratimus žinome (paprastai parodyti). Kaip tai pritaikoma konkrečioje darbo aplinkoje? Parodomi nauji kvėpavimo pratimai, atpalaiduojantys prote emocijas ir įtampas. Aptariami įtampas kūne atpalaiduojantys būdai. Vienas linksmiausių metodų – humoras. Aptariamas humoro poveikis mažinant neigiamą streso poveikį. Papasakojamas koks juokingas nutikimas ir paprašoma kitų pasidalinti juokingais pasakojimais ir baigiama juoko procesais, žaidimais sukeliančiais juoką. Visi pajunta gerą nuotaiką ir koks paprastas bei efektyvus metodas taikytinas darbo kolektyve. Streso suvaldymas prasideda nuo procesų supratimo, o vėliau – sau tinkamų metodikų pasirinkimo bei jų naudojimo. Įpročių formavimui, pasitelkiami praktiniai užsiėmimai. Išugdyti savyje įprotį, panorėti, kai reikia ir kai būtina, pajudėti. Įpročių formavimasis labai individualus procesas.

10.1 PATARIMAI, KAIP SAVE MOTYVUOTI IR PRADĖTI MANKŠTINTIS, JUDĖTI

- Apsirenkite sportinę aprangą. Net jeigu šiandien ir neplanavote užsiimti jokia fizine veikla.
 - Turėkite darbo aplinkoje atsakingą žmogų, nors atsakomybė yra tik prisiimama, tai gali būti kiekvienas darbuotojas, kuris pakvies į 5 -10 min. higieninę atsipalaidavimo pertraukėlę (pakvėpuoti, pamedituoti).
 - Po kiekvienos mankštos ar treniruotės užrašykite savo išpūdžius.
 - Visada priminkite sau, kodėl jūs pradėjote judėti, mankštintis.
 - Paklauskite savęs: ar nustojusios sportuoti, nepradėsite gailėtis šio sprendimo?
 - Įsigykite sveikatingumo klubo narystę.
 - Išbandykite grupinius užsiėmimus.
 - Motyvuokite save. Nusipirkite kanceliarinių prekių parduotuvėje ryškių priklijuojamų lapelių ir užrašykite ant jų motyvuojančias frazes, pavyzdžiui, „tu viską gali“, „tiesiog padaryk tai“, „būk savimi“, „niekada nepasiduok“.
 - Kelkite sau iššūkius.
 - Treniruokitės su tais žmonėmis, kurie jus motyvuoja.
 - Kvieskite draugus.
 - Varžykitės.
 - Sekite savo pasiekimus.
 - Galvokite apie tai, kad tampate stipresniu.
 - Darykite asmenukes (autoportretinė nuotrauka).
 - Klausykitės savo vidinio balso. Jis sako: „Tu gali tai padaryti! Ignoruokite tokias mintis, kaip „tu gi ne sportininkė, kodėl to sieki?“.
- Į įmonės mokymus siūloma įtraukti išvardintas temas: „Bendravimas. Bendradarbiavimas. Bendrų tikslų siekimas darbo aplinkoje“, kurių tikslas: bendravimo ir bendradarbiavimo esmės, ypatumų, dėsnigumų pažinimas bei iššūkių atpažinimas (kad dalyviai galėtų taikyti savo kasdieniniame darbe).

10.1.1 TURINYS IR NAUDA:

- Padidėjusi motyvacija per naujus bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje įgūdžius.
- Naujų idėjų atradimas bei iniciatyvos sužadinimas.
- Naujos tarpasmeninių santykių vertės būnant kartu sukūrimas (darbo santykiai ir emocinė sveikata).
- Vidinio potencialo atpažinimas ir pozityvumo užtikrinimas.
- Skirtumų pažinimas ir gebėjimas valdyti konfliktines situacijas.
- Savivertė. Savimonė. Savikontrolė. Darbas su požiūriu.

11 UGDYTI SOCIALINIUS ĮGŪDŽIUS. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI BŪDINGI SOCIALIAI KOMPETENTINGAM ŽMOGUI:

- 1) Gebėjimas atsisakyti;
- 2) reaguoti į kritiką;
- 3) reikalauti pakeisti netinkamą elgesį;
- 4) išreikšti prieštaravimus;
- 5) neleisti nutraukti kalbančiojo;
- 6) atsiprašyti;
- 7) pripažinti silpnybes;
- 8) nutraukti nepageidautinus kontaktus;
- 9) priimti komplimentus;
- 10) reaguoti į bandymus kontaktuoti;
- 11) pradėti pokalbį;
- 12) palaikyti pokalbį;
- 13) baigti pokalbį;
- 14) organizuoti (parengti) norimus kontaktus;
- 15) paprašyti paslaugos;
- 16) sakyti komplimentus;

17) atvirai reikšti jausmus.

11.1 BENDRADARBIAVIMAS – SĖKMĘ LEMIANTIS VEIKSNYS

Nagrinėjami klausimai: Kokį tikslą turiu, kai dirbu su kitais? Kaip apibūdinčiau savo tikslą? Kaip mano santykiai su šeimos bei kitais bendruomenės nariais formuoja mano požiūrį į pagarbą, bendravimą ir bendradarbiavimą? kuo skiriasi grupė nuo komandos? Niekas labiau nevienija komandos nei **bendras tikslas**.

Bendravimo specifika – tai ne tik šnekėjimas, tai ir apranga, ir judesiai, ir šypsena, balso tonas, žvilgsniai – galima mokytis tai perprasti. Charizma – nebūtinai duota Dievo, suvokimas per praktikas, kaip tai galima išmokyti, įvaldyti. Užduotys padedant išsiaiškinti-Kaip vyksta bendradarbiavimas? Ar visi būna išgirsti? Kaip pasidalinama darbais? Kas strigo, kodėl? Ką reiktų daryti kitaip? ir pan. Visi skirtingi, bet esame viena visuma, žaidžiam tą patį žaidimą, nes norime būti laimingi. Tikslas tas pats, siūlomos ir ugdomos kitokios formos. Ginčijamės dėl tikėjimo, tautybės, sporto, mėgstamų knygų, o tiesa labai paprasta: įskaudindami kitą įskaudinam save, padėdami kitam padedam sau. Suvokimas, kad ne vienas ir niekada nebūsim per senas būti gerai įvertintu.

Lygiavertiškumo darbo santykiuose esmė ir prasmė. Galimybė save tobulinti ir formuoti, PAGARBA. Konkurencingumas. Praktikos, padedančios grupei rasti teisingesnį sprendimą nei protingiausi grupės nariai kiekvienas atskirai. Dėl atskirų grupės narių nuomonių sąveikos viena klaida anuliuoja kitą ir lieka teisingas sprendimas ar bent jau sprendimas, artimas teisingam. Komandos formavimasis neturi pabaigos. Tai gyva buvimo kartu erdvė, kurią kiekvieną minutę kuria gyvi žmonės.

12 MOKYMŲ TEMA: FIZINĖS IR PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS SAŠAJOS, ŽMOGAUS ORGANIZMO KOMPLEKSIŠKUMAS, DARBO VIETOS ĮRENGIMAS, DARBO LAIKO PLANAVIMAS, NUOVARGIS, PERVARGIMAS

Psichologinė įtampa ir stresų poveikio fizinei sveikatai mechanizmų supratimas motyvuoja darbuotoją rūpintis savo psichine sveikata, bei leidžia sąmoningiau atpažinti situacijas, kurios realiai neigiamai veikia sveikatą. Darbuotojus svarbu supažindinti su simpatinės – parasimpatinės nervų sistemos aktyvacijos mechanizmais ir optimaliu jų santykiu. Aptarti fizinės darbo aplinkos, kaip vieno iš stresorių darbe reikšmės svarbą, supažindinta su ergonomišku darbo vietos pritaikymu individualiai sau. Diskutuoti apie darbdavio – darbuotojo atsakomybes ir galimybes tinkamai įrengti darbo vietą. Dalyvius individualiai konsultuoti apie funkcinių – nuovargio skausmų darbo metu atsiradimo ir prevencijos priežastis. Optimalus darbo poilsio režimas vienas svarbiausių atsparumo stresams veiksnių, nagrinėti aptariant darbo laiko planavimą, nuovargio ir pervargimo atpažinimą bei prevenciją. Dalyviai praktiškai mokomi parasimpatinės nervų sistemos (atsakingos už efektyvų poilsį) aktyvacijos pratimų. Dalyviai supažindinti su sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo kriterijais ir dozavimo principais (intensyvumas, trukmė, dažnumas).

12.1 Rekomendacijos:

1. Kolektyvuose susiformavęs įsitikinimas, jog darbuotojas neturi galimybių keisti darbo sąlygų, kas labai nemotyvuoja būti atsakingu ir rūpintis savo darbo vieta, todėl reiktų stiprinti požiūrį, jog darbuotojas pats yra atsakingas už savo sveikatą ir ją įtakančias darbo sąlygas, bei turi galimybes ja keisti ar bent iš dalies keisti.
2. Skatinti darbuotojus teikti pasiūlymus ir prašymus susitvarkyti darbo sąlygas, motyvacinė sistema.
3. Tikslinga būtų reglamentuoti interesantų, pacientų priėmimo valandas, kurios leistų darbuotojui bent 20 proc. darbo laiko dirbti netrukdomiems klientų.

13 MOKYMŲ TEMOS: PSICHOLOGINIS KAPITALAS. SUDEDAMOSIOS DALYS. KAIP JĮ STIPRINTI KOLEKTYVE. KOKIA JO PRIDĖTINĖ VERTĖ KOLEKTYVUI, DARBDAVIUI, DARBUOTOJUI?

Psichologinis kapitalas vis dažniau vystomas įmonėse ypač formuojant darnius santykius kolektyve, jį sudarančios dalys: savaveiksmiškumo optimizmas, viltis ir atsparumas nesėkmėms. Diskutuoti galima apie psichologinį kapitalą kitų kapitalų kontekste (ekonominis kapitalas, žmogiškasis kapitalas, socialinis kapitalas). Psichologinio kapitalo formavimasis asmens gyvenimo eigoje, galimybės jį lavinti. Dalyviams praktiškai yra pristatomi kai kurie psichologinio kapitalo ugdymo metodai: atlikdami deklaruojamų ir realių prioritetų gyvenime įsisąmoninimo pratimai. Dalyviai buvo supažindinti ir išbandė tikslų kėlimo ir motyvų racionalizavimo technikas. Aptariamos psichologinės manipuliacijos darbe, kai manipuliuoja vadovas, kolega ar klientas. Mokėsi praktiškai atpažinti psichologines manipuliacijas ir elgtis neleidžiant savimi manipuluoti.

13.1 Rekomendacijos:

1. Siekiant stiprinti psichologinį kapitalą kolektyve labai svarbus palaikančių ir įgalinančių santykių kūrimas, ypač tarp vadovų ir darbdavių.
2. Siekiant jog darbuotojai panaudotų savo psichologinį kapitalą, labai svarbu, kad darbuotojas jaustų, jog darbdaviui yra svarbūs jo poreikiai ir jie bus išgiršti. Tikslinga skatinti darbuotojus išsakyti savo nuomonę bei teikti grįžtamąjį ryšį.

14 Psichologinio kapitalo atsparumo ugdymas: dėkingumo svarba sveikatai

Uždaviniai:

Pristatyti Lutono psichologinio kapitalo modelį, jo komponentus; panagrinėti dėkingo žmogaus elgesį bei sukeltus jausmus; atskleisti dėkingumo, kaip asmenybės bruožo, naudą psichologine bei socialine prasme; kviesti pagalvoti apie dėkingumo lavinimo būdus individualiai bei kolektyve; skatinti aptarti dėkingumo praktikų realumą: galimus trikdžius ir galimybes taikyti savo kasdieniame gyvenime.

SIŪLYMAI:

- 1) dalintis kilusiomis mintimis su kolegomis, inicijuoti „padėkos vakarą“, įtraukti ir kitus kolektyvo darbuotojus į dėkingumo praktikas.
- 2) praktikuoti dėkingumą ne tik darbo aplinkoje, bet ir namuose individualiai ar bendraujant su šeimos nariais, kadangi dėkingumas, kaip asmenybės savybė, turi būti lavinama įvairiuose kontekstuose. Tokiu būdu žmogus bus psichologiškai atsparesnis įvairiems gyvenimo iššūkiams.

14.1 „Psichologinis kapitalas. Savaveiksmingumo stiprinimas“ Saviveiksmingumo ugdymas analizuojant laiko valdymo įgūdžius bei koncentruojantis į asmens turimus resursus.

Uždaviniai:

- Atkreipti dėmesį į atidumo svarbą atliekant darbus.
- Išanalizuoti turimus planus pagal svarbą keturiais kriterijais.
- Analizuoti turimus resursus, kurie suteikia jėgų bei didina saviveiksmingumą.

Siūlymai:

- 1) Dalyviams dar sykį peržvelgti atliktas darbų prioritetų analizės bei aptarti jas su kolegomis, šeimos nariais;
- 2) išmokti nustatyti prioritetus, perdėlioti darbus taip, kad atsirastų daugiau laiko tikrai svarbiems darbams, kurių niekas kitas negali atlikti;
- 3) pasilikti „Džiaugsmo žemėlapius“, ir papildyti juos tuo, kas jūsų manymu galėtų dar labiau jus pradžiuginti bei pakrauti.

- 4) pasidaryti „Džiaugsmo žemėlapiu“ nuotrauką ir nešiotis ją telefono ekranuose, kad kasdien sau primintumėte, kaip galite atgauti jėgų bei įgalinti save padaryti daugiau bei stiprinti saviveiksmingumą.

15 PASIVAIKŠČIOJIMO NAUDA posėdžio ar pertraukėlių metu

- Skatina kūrybines idėjas ir pasivaikščiojimo metu, ir dar kurį laiką po jo;
- 3/4 tyrimo dalyvių daugiau idėjų iškelė vaikščiodami nei sėdėdami, o ir pačių idėjų buvo 60 proc. daugiau;
- vaikščiojimas skatina divergentinį (išsiskiriantį) mąstymą, kuris yra kūrybiškumo pagrindas. Mąstant šiuo tipu, jūs formuojate galimus pasirinkimo variantus. Toks mąstymas atveria mums daug galimybių gyvenime, nes veda į pasirinkimų, kurių pačioje pradžioje nerandame, ieškojimą.
- besikeičiantis kraštovaizdis sudaro naujas neuronines jungtis smegenyse, kurios suteikia galimybes rasti naujus problemų sprendimo būdus;
- tuo pačiu vaikščiodamas žmogus labiau atsipalaiduoja;
- judėjimas mažina streso hormonų – adrenalino, kortizolio – kiekį, skatina endorfino – hormono, mažinančio skausmą ir didinančio laimės pojūtį, gamybą.

Dėl hormonų poveikio pasitarimai pasivaikščiojant gali būti atviresni, ramesni, jų metu sukuriama draugiškesnė ir palaikanti aplinka. Per tokius susitikimus galima padidinti energijos kiekį, kuris ypač sumažėja po pietų, pasirūpinti kasdieniu fiziniu aktyvumu, pagerinti dėmesio sutelkimą bei kurti naujas tradicijas įstaigoje ar įmonėje.

15.1 PASIVAIKŠČIOJIMO PRIDĖTINĖ VERTĖ

Dėl hormonų poveikio pasitarimai pasivaikščiojant gali būti atviresni, ramesni, jų metu sukuriama draugiškesnė ir palaikanti aplinka. Per tokius susitikimus galima padidinti energijos kiekį, kuris ypač sumažėja po pietų, pasirūpinti kasdieniu fiziniu aktyvumu, pagerinti dėmesio sutelkimą bei kurti naujas tradicijas įstaigoje.

15.1.1 DARBO PASITARIMŲ VAIKŠTANT GAIRĖS

- **Pradėkite su keliais bendradarbiais**, galbūt pamėgsiančiais tokius pasitarimus, ir paskatinkite juos pasivaikščioti su kitais kolegomis.
- **Apranga.** Patogi avalynė, kurią galima persiauti einant į susitikimus, padės vaikščioti sveikiau bei energingiau.
- Labai **svarbu susitarti**, kad tokių susitikimų metu nebūtų naudojamos mobilieji telefonai, galinčiais blaškyti dėmesį.
- **Kur vaikščioti.** Galite numatyti konkretų kelionės tikslą arba vaikščioti aplink kvartalą, parką ir pan. Vaikstant reikėtų vengti vietų, kur galima įsigyti sveikatai nepalankių maisto produktų.
- **Numatykite iš anksto.** Susitikimai pasivaikštant turi būti planuojami iš anksto, kad jų dalyviai galėtų prieš tai pasirūpinti tinkama apranga ir avalyne.

16 STRESO, ĮTAMPOS, FIZINIO IR EMOCINIO NUOVARGIO PREVENCIJA, NAUDOJANT BIURO JOGOS, KVĖPAVIMO, MEDITACIJOS IR KITAS PRAKTIKAS

16.1 Kvėpavimas

Atidžiai stebėdami kvėpavimą pajusime, jog oras į šnerves patenka netolygiai, išskyrus trumpalaikius periodus ar tuos atvejus, kai patiriami aštrūs emociniai išgyvenimai. Paprastai žmogus kvėpuoja pro vieną ar kitą šnervę. Stebėdami, kiek laiko tai vyksta, suvokiame, jog šis pasikeitimas reguliarus. Tie, kurie nuolatos stebi kvėpavimą, greitai supranta, kad nuo kvėpavimo pro vieną ar kitą šnervę priklauso ir sąmoningumas. Pakaičiui yra aktyvuojami skirtingi smegenų pusrutuliai.

Yra didelis ryšys tarp kvėpavimo ir emocijų. Skirtingos emocijos keičia kvėpavimo ritmą, pvz.: jei pykstame – pradedame kvėpuoti dažiau, jei liūdime – lėtai, kai esame atsipalaidavę, kvėpuojame visai kitaip, negu tuomet, kai esame įtampoje ir kai nusiminę, kvėpavimas taip pat

pasikeičia, o tuomet, kai esame įsimylėję, kvėpavimo ritmas visiškai kitoks. Reikalingos praktikos tam, kad padėtume sau kontroliuoti pyktį, nusiminimą ir pagerinti energijos lygį. Labai svarbu stebėti savo protą, atmintį, intelektą, kūną ir kvėpavimą. Jeigu lankėte dramos būrelį, jus mokė: „jeigu norite išreikšti pyktį, kvėpuokite greitai, kvėpuokite lėtai, jeigu norite išreikšti meilę“. Kai esate laimingi, kažkas viduje išsiplečia, pasikeičia kvėpavimas ir jausmai. Tuomet, kai nusiminę, viduje jaučiamės bejėgiai. O kai sužinome, kaip pakelti nuotaiką, tampame savo proto ir jausmų šeimininkais. Kai kontroliuojame savo nuotaikas, esame savo centre, atidūs, budrūs. Taigi, ši praktika padeda pastoviai palaikyti tą būseną.

Dėl patirto streso iššaukiamas fizinis atsakas, kuris tiesiogiai paveikia smegenis. Trukdo gebėjimą susifokusuoti ir susikoncentruoti. Tai apriboja galimybę palaikyti ryšį su draugais ir kolegomis, prastėja santykiai. Žinome dar iš biologijos pamokų, kad smegenų ląstelės bendravimui tarpusavyje naudoja chemines medžiagas – neurotransmiterius. Kai patiriamas stresas, išsiskiria hormonas kortizolis, kuris sutrikdo neurotransmiterių funkciją. Taip jis kliudo smegenų ląstelėms viena su kita susikalbėti. Susidaro sunkumų mąstyti aiškiai ir tai tampa priežastimi, kodėl mes pasimetame krizių ar stresinių situacijų metu.

Sprendimas, kaip efektyviai suvaldyti stresą ir nuraminti protą, gali būti atrastas per labiau apčiuopiamą įrankį – kvėpavimą. Todėl, kad yra tiesioginis ryšys tarp kvėpavimo ir emocijų.

Didelis skaičius nepriklausomų tyrimų parodė, kad ritminio kvėpavimo technika „SudaršanKrija“ arba S.K.Y. yra efektyvus streso valdymo įrankis. Medicininiai tyrimai parodė, kad streso hormono kortizolio lygis yra ženkliai žemesnis pas tuos, kurie praktikuoja S.K.Y. Švedijoje publikuotas tyrimas atskleidė, kad S.K.Y. ženkliai sumažina stresą, nerimą ir depresiją, kuriuos sukelia kasdienis gyvenimas. Pakelia optimizmą ir gerą savijautą. Tai – taip pat efektyvu kaip ir standartinė terapija antidepresantais. Neturi jokių šalutinių efektų. S.K.Y. taip pat gali pagerinti gebėjimą tobulėti, nes pagerėja smegenų funkcionavimas. Publikuoti tyrimai rodo, kad S.K.Y. ženkliai suaktyvina beta smegenų bangas, kurios siejamos su geresniu budrumu, padidėjusiu susikaupimu. Nepriklausomi tyrimai visame pasaulyje pažymi, kad S.K.Y. yra stipri kvėpavimo programa, kuri žymiai sumažina stresą, sustiprina smegenų funkcionavimą. Gali pagerinti gebėjimą susifokusuoti, spręsti problemas, rasti atsakymus į kompleksinius klausimus.

KVĖPAVIMO PRATIMŲ (PRANAJAMŲ) ATLIKIMAS

Kvėpavimas proto, emocijų ir jausmų nuraminimui, pozityvių minčių atsiradimui

Norėdamas būti sveikas, o ypač kai žmogus patiria daug stresų, įtampų, emocinių išgyvenimų per dieną papildomai turėtų atlikti susitelkus ne mažiau kaip 60 gilių įkvėpimų nosimi, taip palaikomas Co2 ir O2 dujų balansas (6 % - CO2; O2-2%) ir greitai nusiraminama. Pasak mokslininkų paviršutinis kvėpavimas yra tiesioginė ir pagrindinė daugelio fizinių ir psichinių ligų priežastis, pradedant paprastu peršalimu ir baigiant nervų sistemos sutrikimais. Didžiausia kvėpavimo klaida – kvėpavimas per burną.

Kvėpavimas yra vienintelė autonominė mūsų kūno sistema, kurią galime kontroliuoti. Vienas įkvėpimas suteikia gyvybinės energijos 100 trilijonų ląstelių. Kvėpavimo kontrolė turi įtakos dvasios ir jausmų stiprybei. Toks kvėpavimas maitina organizmą ir padeda įgyti imunitetą ligoms. Lėtas ir gilus kvėpavimas (su trupučiu jo sulaikymu) nuramina protą, nervus ir emocijas, pašalina stresus, įtampas ir toksinus, tada atsiranda dvasinė pusiausvyra, gera atmintis, šviesi galva.

Toks kvėpavimas palaiko sveikatą, maitina nusilpusius audinius, liaukas ir kitus išsekusius organus, padeda pašalinti atliekas ir riebalų sandaupas. Didina energijos ir O₂ kiekį; retina pulsą ir mažina kraujospūdį, pieno rūgšties susidarymą raumenyse; gerina imunitetą; atpalaiduoja sąmonę, kūną, raumenis; užtikrina gerą kraujotaką ir limfotaką; lėto ir gilaus kvėpavimo kontrolė nuramina emocinį pakilimą.

Naujausias tyrimas, aprašytas žurnale „Science“, atskleidė eilinį su kvėpavimu susijusių neuronų tipą. Pasirodo, tam tikri neuronai turi tiesioginius biologinius ryšius su smegenų dalimi, kuri, kaip žinoma, yra atsakinga už sužadimą. Ši sritis siunčia signalus į keletą kitų smegenų dalių, kad kartu nurodytų mums pabusti, būti budriems ir kartais – sunerinti arba įsiusti. Giliai kvėpuojant, kaip parodė tyrimas, nėra aktyvinami neuronai, susiję su smegenų sužadavimo centru, todėl tai ramina.

Norint atlikti teisingai kvėpavimo pratimus, būtina atsėsti, taip kad būtų patogiu ir stabilu. Sėdėti galite ant kėdės, fotelio ar jogos kilimėlio, svarbu, kad nugara būtų tiesi. Pasirinkite patogią sėdimąją

padėti, pagal savo fizines galimybes. Jei kvėpavimus atlikinėsite po jogos, tada pasirinkimui yra keletas sėdimųjų padėčių:

a) sukryžiuojus kojas, nugara tiesi, liemuo atpalaiduotas;

b) deimantinė padėtis, kai **sėdima ant blauzdų** – tai padėtis, kuriai teikiama pirmenybė, pėdos ištiestos, jei nepatogu, gali būti padėta pagalvėlė po pėdomis arba ant jų kulnų arba iš abiejų pėdų pusių;

c) **sėdame ant grindų tarp pėdų**, sėdmenys liečia grindis, jei sudėtinga – galima padėti pagalvę tarp kilimėlio, kojų ir sėdmenų – į **raitelio pozą**. Šios padėtytys automatiškai leidžia išlaikyti vertikalų stuburą. Kas užtikrina pilnavertį kvėpavimo technikos atlikimą.

1. **Kalvio dumplių kvėpavimas (bhastrika). 3 ratai po 15-20 kartojimų, kvėpuojama paprastai nosimi.** Sėdima ant kėdės tiesia nugara ar ant blauzdų. Pratimas atliekamas lengvai laikant sugniaužtus atsuktus į priekį delnus, laikant juos prie pečių, alkūnės nuleistos (žastas prisiglaudęs prie liemens, neįsitemti). Kvėpavimo tempas vidutinis, įkvepiant rankos keliamos vertikaliai į viršų (žastai ties ausimis), po to rankos krenta laisvai, be pastangų savo svorio veikiamos, rankų ir kūno raumenys atpalaiduoti. Krišdamos rankos grįžta į išieties padėtį, žastais stukteli į liemenį, kuris turi būti neįsitempęs. Tada, kai kūnas yra šiek tiek deformuojamas (suspaudžia plaučius), tada oras dideliu greičiu yra iškvepiamas iš plaučių. Taip susidaro vadinamas „vakuuminis siurblys“, kuris padeda šalinti toksinus iš nosiaryklės, plaučių, duoda daug energijos, nuramina protą.
Pastaba. Šį pratimą nereikėtų atlikti prieš pat miegą, turint aukštą kraujospūdį, esant nėščioms, sergant glaukoma (akių kraujospūdžiu).

16.2 Psichofizinė treniruotė

Psichofizinė treniruotė yra moksliskai pagrįstų kūno kultūros metodų ir psichoterapijos su kai kuriais jogų pratimais bei taškiniu masažu sintezė.

Psichofizinė treniruotė paprastai reikalinga visiems: sveikiems žmonėms, kurių veikla susijusi su įtemptu darbu ir laikinu psichofizinių jėgų nusilpimu, kad pajėgtų greičiau atsigauti; sportininkams — kad jie išmoktų per rungtynes susikaupti ir greitai pailsėti, įveikdami psichinę, emocinę įtampą; ligoniams ir sveikstantiems – kad jie nepervertintų subjektyvių ligos elementų, neprarastų tikėjimo gyvybinėmis ir gynybinėmis organizmo jėgomis ir galimybe pagyti.

Atsiminkite, jog šiuolaikinė civilizacija su savo techniniu progresyvu žymiai sumažino žmogaus judėjimo aktyvumą. Dėl hipokinezės (sumažėjusio judėjimo) žmogaus organizmas jaučia nervinių ir fizinių funkcijų disharmoniją, kenksmingų nervinių ir neurohumoralinių veiksnių dominavimą (V. Moškovas ir kt.).

Nustatyta, kad tiek trumpalaikiai pergyvenimai, tiek ilgalaikės psichinės-emocinės būsenos, esant liguistai būklei (ligai, pervargimui, stresui) sutrikdo vegetatyvinės nervų sistemos, vidinės sekrecijos liaukų ir vidaus organų veiklą, dėl to paūmėja ir komplikuojasi lėtinės ligos, ypač širdies kraujagyslių sistemos funkcija. Emocinio stabilumo ir adekvačios reakcijos treniravimas sustiprina ligonio organizmo pasipriešinimą ir padeda išgyti. (K.Dineika, 2001)

Psichofizinės treniruotės procese sąlygiškai galima išskirti kelias fazes:

1. *Dėmesio perjungimas į kvėpavimo reguliavimą ir jo tarpusavio ryšį su vidinio komforto būseną.*
2. *Kontroliuojamo kvėpavimo derinimas su raumenų įtempimu ir atpalaidavimu bei sąmonės atjungimu nuo "minčių gromuliavimo" ir malonaus, švelnaus nuovargio pajutimas.*
3. *Skausmo sindromo sumažinimas taškiniu pirštų masažo, padedančio atsirasti pirmajam pasitikėjimui psichofizine treniruote, pagalba.*
4. *Visų kūno raumenų ir smegenų relaksacijos derinimas, kol nusiraminama, įsivaizdavus, jog atėjo lauktas fizinis ir psichinis pagerėjimas, nors pati liga dar neįveikta.*
5. *Specialių kvėpavimo pratimų ir tam tikrų izometrinių pozų derinimas su relaksacija ir žodiniu tekstu.*
6. *Aktyvaus dėmesio bei susitelkimo ugdymas ir "džiaugsmo fenomeno" (pagal Pavlovą) pagrindu savo nuotaikos bei mimikos-somatinių refleksų (pagal Bechterevą) pakeitimas. Šie pratimai susiję su emociniais raumenų judesiais, šokiais, dainavimu, rateliais įjungiant garsinius vibracinius kvėpavimo pratimus.*
7. *Individualaus rytinės mankštos komplekso su psichofizinės treniruotės elementais įsisavinimas.*

„Psichofizinė treniruotė ugdo organizmo harmoniją ir kūrybinį aktyvumą“
Karolis Dineika, 1977 m.

16.2.1 Meditacija

Tam, kad žmogus galėtų gyventi pilnavertišką gyvenimą svarbu rūpintis ne tik fizine, bet ir emocine sveikata. Siekiant tikslų, stengiantis įvykdyti visas darbo vietoje numatytas vizijas, sėkmingam dirbančiam žmogui yra svarbu išlikti susikoncentravusiam. Būtent rūpinantis savo psichologine sveikata, padaryti visus šiuos darbus yra kur kas lengviau. Vienas iš daugelio ir prieinamiausių būdų, kuris padeda gerinti savo emocinę būklę yra meditacija.

Meditacija darbe. Yra žinoma, kad darbo aplinkoje streso, rizikos bei įtampų yra tikrai daug. Meditacija žmonėms padeda į įvairias gyvenimo situacijas ir iššūkius pažvelgti kitu kampu. Būtent todėl daugelis sėkmingų pasaulio žmonių meditaciją įvardija kaip didelę savo pasisekusio gyvenimo dalį. Nesvarbu su kokiais iššūkiais, dideliais ar mažais, Jūs susiduriate savo darbe, kiekvienam žmogui yra labai svarbu išmokti „išvalyti“ savo galvą nuo neigiamų minčių ar nereikalingų įtampų ir stresų.

Darbingumo gerinimas ir geresnis susitelkimas darbei. Jau daugelis yra įsitikinę ir įrodę, kad meditacija padeda susikoncentruoti, ilgiau išlaikyti protinį centruotumą. Tai padeda skatinti smegenų sričių pokyčius, kurie yra susiję su mokymusi bei darbine atmintimi. Skatinant tokius pokyčius, žmogus darbo erdvėje geba geriau argumentuoti savo pasiūlymus ir vadovautis savo sprendimais bei elgesiu. Praktikuojantys meditaciją, stresinėse situacijose sugeba ilgiau išlaikyti savo dėmesį paskirtai užduočiai bei geriau planuoti savo laiką.

Kūrybiškumo augimas. Nyderlanduose esančiame Groningeno universitete atlikti tyrimai nustatė sąmoningumo ir kūrybiškumo sąsajas. Kuo dažniau žmogus praktikuoja meditaciją, tuo drąsesni, atviresni bei kūrybiškesni yra jo sumanymai. Sprendžiant darbe iškilusias problemas žmogus turi daugiau įžvalgos bei yra lankstesnis įvairiems skirtingiems problemos sprendimo variantams.

Meditacija yra labai svarbi psichologinės sveikatos gerinimo dalis. Tai būdas, kuomet net į pačias sudėtingiausias situacijas galite pažvelgti ramia galva bei išliekant emociškai stabilium. Meditacija gali padėti pašalinti nereikalingas įtampas ir, susikoncentravus į savo gyvenimo ar darbo uždavinius, pasiekti didžiausius tikslus.

Ši praktika taikoma psichoemocinei būklei darbo vietoje gerinti. „Dalian (Kinija) ir Oregon (JAV) universitetų mokslininkų grupės eksperimento būdu ne tik ištyrė, bet ir pagrindė teigiamą meditacijos poveikį mąstymui stresinių situacijų metu“. Bandymų esmė – ištirti mąstymo galimybes streso metu, pasitelkiant matematinės užduotis. Prieš kursus abiem grupėm atlikti kraujo ir seilių tyrimai rodė žymų kortizolio (streso hormono) lygį. Tačiau jau tiek po meditacijos, tiek ir po relaksacijos taikytų metodų, eksperimento grupių tyrimuose aptiktos daug mažesnės kortizolio koncentracijos, o dalyvavę asmenys pasižymėjo geresne reakcija ir prisitaikymu streso metu.

17 ATSTATOMOSIOS MANKŠTOS DARBO VIETOSE

Sveikatos stiprinimas darbe – suderintos darbdavių, darbuotojų ir visuomenės pastangos dirbančiųjų sveikatai ir gerovei gerinti, apimančios darbuotojų sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenseną skleidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų sveikatos rizikos veiksnių mažinimą darbo aplinkoje, sveikos darbo aplinkos kūrimą, sveikos gyvensenos motyvacijos efektyvumo didinimą.

Fizinis aktyvumas? Fizinis aktyvumas paprastai apibūdinamas kaip „bet koks kūno aktyvumas? judėjimas, kai, susitraukiant raumenims, energijos sunaudojama *daugiau nei kūnui esant ramybės būsenos*“. Ši plati apibrėžtis apima visokį fizinį aktyvumą: laisvalaikio fizinį aktyvumą (įskaitant pasivaikščiojimus, darbus sode, daugumą sporto šakų ir šokių), fizinį aktyvumą darbe, fizinį aktyvumą namie arba prie namų ir fizinį aktyvumą susisiekimo tikslais (ėjimas, važiavimas dviračiu).

Sveikatą stiprinantis (gerinantis) fizinis aktyvumas (HEPA) turi būti suprantamas kaip bet kokia fizinė veikla, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis gebėjimus, be išreikštos žalos ar pavojaus asmens sveikatai (PSO, 2007).

Naujausiais mokslo duomenimis pagrįstose Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijose fizinis aktyvumas įvardijamas kaip pirminės sveikatos profilaktikos priemonė. Kodėl sveikatos stiprinimas ir fizinis aktyvumas darbo vietose?

Darbo vietose praleidžiama apie 60 % aktyvaus dienos laiko. Labai dažnai darbas būna vienodo intensyvumo, pvz., sėdimą darbą dirbantieji didesnę darbo laiko dalį būna nejudrūs, sėdi viena poza, stovimą, fizinį darbą dirbantys, dažnai turi atlikti nepatogius, dažnai pasikartojančius judesius ir pan. Tai lemia kaulų ir raumenų sistemos, širdies ligas, nutukimą,

ar kitas ligas atsiradimo riziką. Todėl domėtis ir rūpintis sveikata darbo vietoje turi tiek pats darbuotojas, tiek darbdavys.

Darbo vieta yra palanki įgyvendinti sveikatos stiprinimo bei fizinio aktyvumo veiklas dėl esamų informacijos sklaidos kanalų, darbuotojų pasiekiamumo bei darbo vietose esamų sąlygų įgyvendinti sveikatinimo veiklas. Todėl svarbu tinkamai pasiruošti ir išnaudoti šias galimybes.

Atkreipiame dėmesį į svarbų faktorių, kad bet koks fizinis aktyvumas darbe ar po darbo negarantuoja pilno ar dalinio psichofizinio atsistatymo, tam reikalingi kryptingi atstatomieji pratimai, labiausiai paveiktoms raumenų grupėms ir praktikos emocijoms, stresams atpalaiduoti.

17.1 Biuro joga arba atstatomoji mankšta

Pasyvus, sėdimas darbas, tai kelias į nesveikatą. Dažnai sėdime pakumpe, palinkę į priekį, užmirštame periodiškai keisti pozą, nepalaikomi mūsų fiziologiniai linkiai, vieni raumenys persitempia, nuvargsta, o kiti per daug atspalaidavę, palaipsniui atrofuojami. Tokie užsisėdėję darbuotojai nusprendę intensyviai mankštintis savarankiškai, deja, neretai toliau alina tuos pačius raumenis, kurie jau yra taip nuvargę, pertempti nuo ilgalaikių statinių padėčių. Dominuojantys raumenys toliau kompensuoja, pavaduoja neveikiančius ir taip provokuoja dar didesnę disbalansą bei raumenų įtampą, sutrinka tarpraumeninė koordinacija. Tad prieš pradėdami judėti, mankštintis, užsiimti kūno kultūra, visiems reikėtų pasikonsultuoti su sveikatingumo, kūno kultūros specialistu, kineziterapeutu, įsivertinti raumenų būklę ir pradžioje stiprinti neveikiančių, aptingusių raumenų grandines, o ne provokuoti trigerinių taškų susidarymą pervargusiuose raumenyse.

Visų pirma, būtina paisyti darbo ir poilsio režimo. Atkreipti dėmesį į ergonomiką: miego, buities ir laisvalaikio. Darbo metu rekomenduojame daryti pertraukėles, o jų metu nepatingėti atlikti keletą trumpų tempimo pratimų (su dėmesio sutelkimu ir kvėpavimo derinimu).

Dauguma žmonių dirbdami kabinete, įstaigoje dažnai jaučia fizinį ir psichinį nuovargį, patiria protinę įtampą dėl nuolatinių reikalavimų ir darbo krūvių, kurie turi būti padaryti skubiai. Todėl yra patiriami stresai ir atsiranda neigiamos emocijos, konfliktai ir t.t. Neigiama psichoemocinė aplinka mus išvargina, prapuola dėmesingumas, atsiranda nervuotumas. Tuos negalavimus didžia dalimi sustiprina tai, kad sėdime netaisyklingai ir ilgai, mažai judame ir vaikštome. Dėl to atsiranda skausmai, įtampos nugaros srityje: skausmas tarp menčių, kaklo srityje, juosmens srityje, tirpsta sėdmenys, keliai ir pėdos. Visas judamasis-atramos aparatas sėdint susikausto, palaipsniui atrofuojami pilvo, nugaros raumenys, o sulėtėjus kraujotakai sausėja stuburas, atsiranda rizika atsirasti tarpšlankstelinio disko išvaržoms, radikulitams, skausmams juosmens srityje ir pan.

Dirbant biure, pirmiausia reikėtų atkreipti dėmesį į ergonomišką darbo aplinką, stalo ir kėdės aukštį. Jei galima pakelti stalą ir kėdę į atitinkamą aukštį, t. y. kai kojos yra pusiau ištiestos (165 laipsniai kampu) ir kai sėdime tik ant dubens kaulų (ne ant šlaunų) ir tiesia nugara, be to dar nesiremdami į atlošą. Tokiu atveju mes nuolat stipriname savo nugaros raumenis, geriname stuburą kraujotaką, palaikome stuburo lankstumą (sulėtiname ataugų atsiradimą ir kremzlėjimą). Tačiau jei sėdime nehygieniškose (per daug minkštos su sintetiniu apmušalu ir neteisingais išlinkimais) ir neergonomiškose kėdėse, prie žemų stalų ir jei dirbame prie kompiuterio ir jis yra ne akių lygyje, tada yra išlenkiamas kaklas, panašu į žąsies kaklą (kaklas išlenktas į priekį, galva atlošta atgal) nes mes susikūpriname lenkiantis arčiau kompiuterio monitoriaus. Tada sutrinka kraujotaka dėl nuolatinės raumenų įtampos, atsiranda sutrikimai ir negalavimai kaklo ir galvos srityse, skauda galvą, blogėja regėjimas ir pan. Vėliau atsiranda chroniškas fizinis ir protinis nuovargis, greičiau patiriami stresai, įtampos kiek dėl vidinių, tiek dėl išorinių veiksnių.

Taip pat svarbu yra koks biure oras, ar yra tinkama ventiliacija. Jei naudojami kondicionieriai, kurie tą patį orą filtruoja ir atvėsina ar pakaitina, tai nėra gerai. Jūs negaunate deguonies ir gyvybinės energijos, negalite pašalinti toksinus ir tuos pačius vėl įkvepiate. Tai neigiamai veikia fizinę sveikatą, protines galimybes, emocinį stabilumą, dėmesio koncentraciją.

Norint darbo vietoje palaikyti darbingumą, galima atlikti paprastus tempimo pratimus, statines kūno pozas, kurios metu yra įtempiami antagonistai, buvę pasyvūs raumenys. Atliekant pratimus būtina sutelkti dėmesį į persitempusių raumenų atpalaidavimą su kvėpavimo derinimu (iškvėpimo fazėje raumenys refleksiskai atspalaiduoja). Nevengti kartais atsistoti pasiražyti, ištempti stuburą, atlikti kvėpavimo pratimus prie atviro lango. Praktikuodami paprastą gimnastiką darbo vietoje ar įstaigoje, padedate sumažinti kūno skausmus, paleisti įtampas ir padidinti raumenų tonusą, sąnarių paslankumą ir kūno lankstumą.

Užsitęsęs darbo laikas prisideda prie didesnio nuovargio, kai kurių kūno raumenų grupių pertempimo ar didesnio nuovargio: įtempiname kaklą, pečių ir nugaros raumenis, kas savaime sukelia įtampą ir nelankstumą. Nepakankamas dėmesys atstatomajai mankštai darbo vietoje dažnai paveikia dirbančiųjų gebėjimą būti efektyviu darbo vietoje ir bei bendrą gyvenimo kokybę, santykius šeimoje ir t.t.

18 PRATIMAI KŪNUI

Patarimas: Prieš pradėdant atlikinėti pratimus, pirmiausia atidarykite langą, išvėdinkite patalpą. Norintys labiau atsipalaiduoti, gali nusiauti batus (patogumui turėti basutes) tam, kad atpalaiduotumėte pėdas, ypač jei avima aukštakulniais batais.

18.1 Parengiamieji pratimai ir joga sėdint, stovint, gulint.

Pratimai pečių juostai sėdint, padedantys nuimti įtampas ir susikaustymą

Pradžioje sunėrę rankas iškelkite jas delnais į viršų, galite pasitemti, pasiražyti, pasisukinėti įvairiomis kryptimis. Pratimus reikia atlikti lėtai ir ritmingai, be įtampos kūne, sinchronizuojant kvėpavimą su judesiu. Jei yra šiek tiek laiko būtina atsistoti, pasikratyti ir pasiražyti, pajudinant, pamankštinant visas kūno dalis. Per valandą skiriant 5 min. ženkliai pagerinsite kūne kraujotaką, limfotaką ir sumažinsite sąstingius sąnariuose.

1. Pratimas. Sėdint nuleiskite ir atpalaiduokite rankas, užmerktomis akimis stebėdami jas nuo delnų iki pečių ir visą pečių juostą. Po to, lengvai ir iš lėto su įkvėpimu per nosį, užmerktomis akimis keliamo pečius į viršų per priekį ir sukame atgal, kol mentys susieina ir iš lėto su iškvėpimu nuleidžiame pečius. Kartoti 4-8 kartus, priklausomai nuo laiko ir savijautos. Po to, akimirka pailsėjęs, tokiu pat būdu pečius sukame į priešingą pusę.
2. Pradinė padėtis. Sėdime ant kėdės krašto. Sunerkite rankas už nugaros delnais į vidų ir su įkvėpimu pasitempkite, smakrą keliate į viršų, o sunertas rankas toliname nuo sėdmenų, kol mentys susieis, krūtininėje dalyje stuburas išsilenks ir krūtininė išsiplės, atpalaiduokite kūno priekinės dalies raumenis. Jei kliūva rankos už kėdės sėdimosios vietos galite šiek tiek pasilenkti iki kol rankos nebepasiekia kėdės. Po to atpalaiduojame nugaros raumenis ir su iškvėpimu per nosį, pečius grąžiname į išėties padėtį, net šiek tiek jie gali išsikišti į priekį. Pratimą atlikite keletą kartų arba pagal pojūtį, kol jausite malonumą, norą ražytis.
3. Sėdint rankos nuleistos, su įkvėpimu lenkdami per alkūnes rankas uždėkite pirštų galiukus ant pečių ir su iškvėpimu suveskite dilbius vieną prie kito ir su įkvėpimu keliamo alkūnes į viršų, po to sukame jas atgal ir nugarinėje pusėje su iškvėpimu lėtai nuleidžiame alkūnes žemyn. Pratimą kartoti 6-8 kartus – pradžioje keliant alkūnes per priekį ir po to, tiek kartų sukant alkūnes priešinga kryptimi.
4. Rankos nuleistos, pakaičiui kilnoti pečius – dešinią – kairią su įkvėpimu juos keliant į viršų, o kai leidžiame petį žemyn – iškvėpimas.
5. Su įkvėpimu per 4 skaičiavimus ištiestas rankas atverstais delnais kelti į viršų ir su iškvėpimu rankas nuleisti delnais į apačią.

19 Pratimai kaklui padedantys nuimti įtampas

1. Lėtai lenkite galva žemyn su iškvėpimu (nosimi) ir su įkvėpimu (nosimi) ją kelkite į vertikalią padėtį, po to lenkite ją atgal su iškvėpimu. Pratimą kartoti keletą kartų arba pagal savijautą. Laikyk pečius laisvus ir atpalaiduotus.
2. Su iškvėpimu lenkite galvą dešinėn ir su įkvėpimu grįžtate centrą ir su iškvėpimu lenkiate galvą į kitą pusę.
3. Sukti galvą apie vertikalią ašį dešinėn, smakras prie peties, iškvėpimas ir su įkvėpimu grįžtame į centrą ir su iškvėpimu pasukame galvą į kairę pusę, smakras prie peties ir su įkvėpimu atsukame galvą į centrą. Pratimą kartoti keletą kartų arba pagal savijautą.
4. Lenkiant kaklą žemyn pradėti sukti galvą į dešinę pusę, kvėpuoti analogiškai prieš tai aprašytame pratime. Lenkiant galvą žemyn iškvėpimas, kai kyla per petį – iškvėpimas ir kai leidžiasi – iškvėpimas ir t.t. Sukti į abi puses po 2 ar 5 kartus.
5. Kaklo tempimo į priekį pratimas („žasino“). Su įkvėpimu ilginti kaklą tempiant jį į priekį ir grąžinti jį su iškvėpimu. Pratimą atlikti keletą kartų.
6. Kaklo tempimas dešinėn kairėn, galva tarsi slinktų pečių juostos lygyje dešinėn, tai kairėn, galva laikome vertikaliai.
7. Sukama galva apie vertikalią ašį ratu, kaklas ištemptas, laikant galva tiesiai.

8. Rankomis suėmus kaklą, sprando srityje pirštais stipriai spaudžiame ties slanksteliais ir iš lėto su iškvėpimu lenkiame galvą atgal kol bus suspaudžiami pirštai pakaušiu ir iš lėto atleidus su įkvėpimu atlenkiame galvą į centrą ir taip kartojame keletą kartų. Po to pereiname į sukamuosius judesius į dešinę pusę, po to į kairę.

Pastaba. Atliekant pratimą susitelkti į atliekamą judesį, atpalaiduojant tempiamuosius raumenis. Pvz.: jei lenkiame galvą dešinėn, tai dėmesys turi būti sutelktas į kairę kaklo pusę, tikslu labiau atpalaiduoti įsitempusius raumenis.

Pečių masažas.

1. Kairę ranką uždedame ant dešinio peties ir pirštų pagalba maigome peties (deltinį raumenį) ir (trapecinį raumenį), kurio pagalba yra keliamai pečiai.
2. Galvos masažas. Dešine ranka masažuojame viršugalvį, po to abiem smilkinius ir pakaušį.
3. Veido masažas.

20 Pratimai akims. Akių joga

Po įtemto skaitymo ar darbo prie kompiuterio rekomenduojama kas 2-3 valandas 10-15 minučių, žiūrėti į tolį, pvz. per langą, taip atpalaiduojant akis. Atlikę šį paprastą pratimą, po to užmerkti akis ir ilsėtis 1-2 minutes. Jogai, Ajurveda ir oftalmologai pataria plauti šaltu vandeniu akis. Norėdami tai padaryti, reikia panardinti veidą į vėsu, švarų vandenį 3-4 sekundėms ir pamirkčioti. Kartoti 3 kartus arba pasemti saują vandens ir mesti jį į plačiai atvertas akis (taip pat keletą kartų). Sėdint už darbo stalo reikia nuolat daryti pratimus akims. Pratimus atlikti lėtai, 5-10 kartojimų, po to lengvai paglostyti akių vokus, ir pabaigoje greitai pamirskėti.

1. Akių vartymas aukštyn – žemyn 10-12 kartų, lėtai, arba kol jausi lengvą nuovargį.
2. Akių pasukimas dešinėn – kairėn, 10-12 kartų, lėtai....
3. Akių pasukimas dešinėn į viršų (13 val.) ir nuleisti kairėn į apačią 19 val...
4. Akių pasukimas kairėn į viršų (11 val.) ir nuleisti dešinėn į apačią (17 val.).
5. Akių sukimas dešinėn, po to kairėn tiek pat kartų....
6. Žiūrėjimas į tolį atsipalaidavimui.
7. Žiūrėjimas į nosies galiuką (žvairavimas), tas pats į kaktą ir į smakrą....
8. Žiūrėjimas pro dešinę petį galvą pasukus su užlaikymu keletą sekundžių, kas kart pailginti po kelias sekundes. Kartoti 3 kartus.
9. Ant sienos akimis vesti zigzagus pradėdant iš kairės pusės į dešinę...
10. Akimis vedžioti zigzagus, pradėdant nuo grindų, per sieną ir baigiant lubomis...
11. Akimis erdvėje rašyti didelę aštuoniukę (abiem kryptim po 10-12 kartų);
12. Akimis erdvėje rašyti begalybės ženklą...

Pastaba. Po kiekvieno pratimo būtina stipriai trumpam užmerkti akis ir plačiai jas atmerkti ir po to pamirskėti (kartoti 10 kartų). Po keleto pratimų galima delno viduriu pastuksenti per akiduobę.

21 Pratimai rankoms ir riešams:

- 1) Pradinė padėtis rankos delnais suglaustos prie krūtinės, nosimi giliai įkvėpti ir nosimi iškvėpimo fazės metu, jas iš lėto leisti žemyn iki momento, kol pradės atsiskirti delnai ar jausis skausmas riešuose. Dėmesys į riešą ir dilbio riešų ir pirštų lenkiamuosius raumenis, stengiantis juos atpalaiduoti;
- 2) pradinė padėtis – delnai suglausti išorinėmis pusėmis, giliai nosimi įkvėpti ir iškvepiant nosimi, rankas iš lėto leisti žemyn iki kol pradės atsiskirti delnai ar atsiras nemalonūs pojūčiai riešuose.
- 3) pradinė padėtis sėdint ar stovint ištiesti rankas prieš save, pečių lygmenyje, nykščiais į apačią, po to jas sukryžiuoti (delnai susiglaudžia), toliau sunerti pirštus ir išversti sukant į save, iškvepiant orą, stengtis kiek galima daugiau rankas ištiesti, atpalaiduoti sutelkus dėmesį į pasipriešinimą keliančius raumenis. Pakartoti šį pratimą sukryžiuojant rankas priešingai.
 1. Pratimas. Pasitempimas:
 1. Sėdėdami pastatykite pėdas pečių plotyje ant grindų.
 2. Padėkite abi rankas ant kelių.
 3. Įkvėpdamas, įtempkite nugarą ir žiūrėk į lubas.

4. Iškvėpdami, įtempkite nugarą ir nuleiskite galvą pirmyn.
5. Pakartok šį pratimą 3 kartus.
2. Pasitempimas su lengvu atsilenkimu atgal:
 1. Sėdėdami pastatykite pėdas pečių plotyje ant grindų, blauzdos vertikaliai;
 2. sunerkite rankas priešais save ir su įkvėpimu kelkite rankas aukštyn, kartu sukdami jas į save delnais į viršų;
 3. su iškvėpimu, šiek tiek nuleiskite pečius, nenuleidžiant rankų ir su keliais sekančiais
 4. įkvėpimais iškvėpimais, tai pakartokite dar kelis kartus.
3. Lenkimasis pirmyn sėdint ant kėdės:
 1. Atitraukti kėdę toliau nuo stalo;
 2. sėdėdami tiesia nugarą, pastatykite pėdas plačiai ant grindų;
 3. su įkvėpimu mokite rankas už nugaros, sunerkite pirštus ir ištieskite rankas;
 4. tiesia nugarą su iškvėpimu lenkitės pirmyn per juosmenį, kartu kelkite savo sunertas rankas virš nugaros, atpalaiduokite juosmens sritį. Pakartokite tai kelis kartus, kai šiek tiek pasikėlę įkvėpiame ir vėl su iškvėpimu nusilenkdami dar labiau atpalaiduokite juosmens sritį. Sunertas rankas lenkti be didelių pastangų, iki nemalonios padėties, iki pajausite galbūt įtampą, spaudimą galvoje, per negaliu nieko daugiau nedarote;
 5. nusilenkę stebėkite juosmens sritį ir su dar dviem ar trimis iškvėpimais, šiek tiek atpalaidavę nugaros raumenis, pasilenkite, tiek kiek leidžia kūnas ir po įtempimo atpalaiduokite kaklą.
4. Kūno pasukimas apie vertikalią ašį sėdint ant kėdės:
 1. Sėdėdami kėdėje, padėkite pėdas pilnai ant grindų.
 2. su įkvėpimu kaire ranka įsikibkite į kėdės dešinės pusės atlošo apatinę dalį ar į porankį, ar į sėdimos dalies dešinį kraštą, o dešine ranka modami dešinėn kuo toliau suimkite ar apkabinkite iš viršaus kėdės atlošą viršutinėje dalyje ir su iškvėpimu sukite kūną dešinėn abiejų rankų pagalba, tuo pačių atpalaiduoti juosmens apatinę dalį;
 3. tas pat ir į kitą pusę.

Rekomendacijos: siūloma išbandytas mankštas taikyti kaip specifinę atsipalaidavimo ir savo jėgų papildymo sistemą, įteisinant tai specialiu sutarimu, potvarkiu, numatant laiką, atsakingus specialistus.

22 JUOKO TERAPIJA PSICHOEMOCINEI BŪKLEI GERINTI

Visi žino, kad juoktis sveika! Gydomoji juoko galia, gerina sveikatą, ilgina gyvenimą. Pasak mokslininkų juoko efektas VISO kūno funkcionavimui yra nepaprastai teigiamas. JAV 20 metų medicininiai tyrimai parodė, kad tų žmonių, kurie gyveno džiaugsmingą, juoko pripildytą gyvenimą, kraujospūdis išliko normalus. Žmonės, kurie skundėsi stresais, sulaukę brandaus amžiaus turėjo žymiai aukštesnį kraujospūdį.

Trisdešimties minučių treniruotės tris kartus per savaitę ir 15 minučių juoko per dieną pagerins Jūsų sveikatą ir kraujotakos sistemą,” – teigia daktaras Maiklas Mileris iš Merilendo universiteto Medicinos mokyklos.

Tyrimo metu mokslininkai tiriamųjų grupei, kurią sudarė 20 sveikų vyrų, parodė du filmus: vieną – liūdną, o kitą – juokingą. Kada žmonės juokėsi, jų kraujotakos greitis padidėjo 22 procentais. O kada ekrane buvo rodomas liūdnas filmas – kraujotakos greitis sumažėjo net 35 procentais.

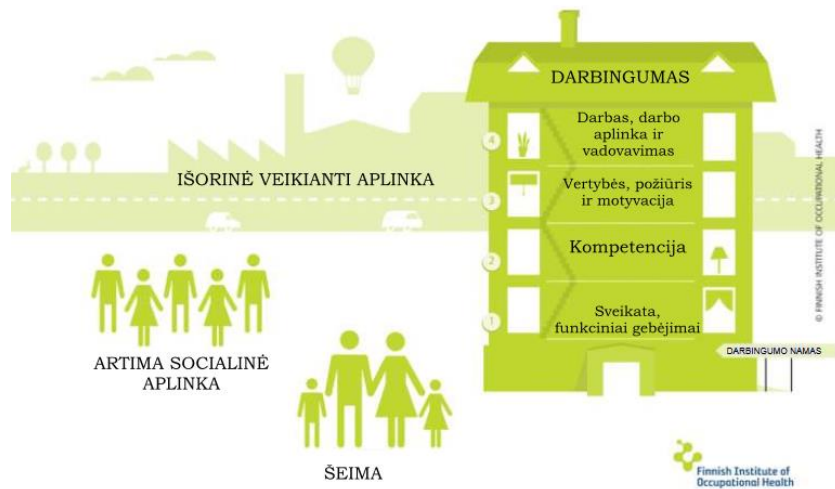
1. Pagerėja kraujotaka, visoje sistemoje padaugėja deguonies. Jūs tampate sveikesnis!
2. SMEGENYS reaguoja į juoką – išsiskiria cheminės medžiagos, kurios žmonėms suteikia malonumo ir laimės pojūtį. Jūs esate sąmoningesni ir laimingesni!
3. Stiprėja IMUNINĖ SISTEMA.

Juokas pagerina jūsų sveikatą, išvaizdą ir požiūrį! Tai užkrečiama – jums neteks juoktis vienam! Tai nešiojama ir nemokama – jūs galite juoktis bet kur, visada ir bet koku laiku! Užsiėmimų metu buvo mokoma paprastu praktikų ir žaidimų sukeliančių juoką, jei darbo vietoje nelieka sąmojo, juoką sukeliančių kalbų, šmaikštavimo, tada grįžtama prie praktikų...

Darbo vietoje būtina taikyti seminaruose išmokus juoko procesus, juoką sukeliančius žaidimus (sėdint ratu, vienas kitam pasisukus į šalia sėdinti sakyti „aš“ be šypsenos...) ir bendraujant nuolat palaikyti šypsenas.

23 RIBOJANČIŲ IR STIPRINANČIŲ MŪSŲ VIDINIŲ RESURSŲ IŠSIAIŠKINIMUI TAIKYTI DARBINGUMO NAMO MODELĮ

DARBINGUMO NAMAS



23.1 DARBINGUMAS

Tai asmens pajėgumas įgyvendinti anksčiau įgytą profesinę kompetenciją, įgyti naują profesinę kompetenciją arba atlikti mažesnės profesinės kompetencijos reikalaujančius darbus. Sukurta Suomijos profesinės sveikatos instituto. Išleista įgyvendinant suaugusiųjų švietimo mobilumo projektą „Darbuotojų sveikata besirūpinančių specialistų švietimo kokybės gerinimas“, kuris buvo finansuotas Europos Komisijos „Erasmus+“.

<http://www.hi.lt/lt/darbingumas.html>

24 PRAKTINIŲ PRIEMONIŲ PAVYZDŽIAI INDIVIDUALIŲ RESURSŲ STIPRINIMAS:

Sveikatos stiprinimas; fizinė medicina ir rehabilitacija; mokymas; programos adaptuotos suaugusiems; skatinimas mokytis visą gyvenimą; profesinė rehabilitacija; karjeros vadyba; darbuotojo ir vadovo pokalbiai; horizontalūs ir vertikalūs perkėlimai; žinių atnaujinimo poreikių aptarimas (*re-education*).

25 TAIKYTI MOKYMOŠI „TARP KARTŲ” MODELIOUS:

- Pozityvaus požiūrio ugdymas organizacijoje (vadovų mokymai, vidinė komunikacija).
- mentorstė;
- darbas poroje (*double-staffing*);
- naujas darbuotojas ir „senas vilkas” dirba kartu;
- senųjų darbuotojų patirtį panaudoti (perkelti) planavimo ir koordinavimo užduotims;
- darbuotojų tarpusavio supratimas;
- komandos nariai vertina skirtingo amžiaus darbuotojų žinias ir gebėjimus ir dalijasi jais.

26 PROFESINIS PERDEGIMAS

- Yra ilgalaikės nepalankios darbo aplinkos situacijos sukelta būseną, kuriai būdingas išsekimas, negatyvi nuostata darbo atžvilgiu bei sumažėjęs produktyvumas.
- Perdegimas yra lėtinio pobūdžio problema, todėl mažai tikėtina, kad perdegusiam darbuotojui padės net ir kelios savaitės poilsio. Dėl šios priežasties prevencija, kurios metu pagrindinis dėmesys kreipiamas į darbo aplinką, yra geriausias profesinio perdegimo problemos sprendimas.

26.1 PERDEGIMO SINDROMO STADIJOS-I (H. FREUDENBERGER IR G. NORTH)

- Stiprus noras įrodyti, kad kažką sugebi – asmuo save įsivaizduoja kaip tobulą specialistą ir siekia, kad kolegos tai pastebėtų.

- Dar didesnės pastangos darbe – asmuo nori įrodyti, jog jis yra nepakeičiamas jo darbo vietoje.
- Savų poreikių ignoravimas/atsisakymas – per didelis dėmesys skiriamas darbui. Asmuo mažiau miega, mažiau valgo, mažiau dėmesio skiria šeimai ir artimiesiems.
- Vidinių konfliktų atsiradimas – asmuo intuityviai supranta, kad kažkas jo gyvenime vyksta ne ta linkme, kokia jis norėtų, tačiau nepastebi kodėl. Atsiranda pirmieji simptomai, susiję su stresu: galvos skausmai, nemiga, raumenų skausmai, seksualiniai sutrikimai ir pan.
- Pamatinių vertybių keitimas - pamatines vertybes – šeima, draugai, meilė ir kt. – pakeičia darbas ir tampa didžiausia vertybe.
- Problemų neigimas – asmuo vengia socialinių kontaktų su kitais, tampa ciniškas, agresyvus.
- Atsitraukimas – asmuo izoliuoja save nuo aplinkos ir socialinių kontaktų. Šioje stadijoje asmuo dažniausiai pradeda vartoti stresą mažinančius vaistus.
- Ryškus elgesio pasikeitimas – aplinkiniai pastebi, jog anksčiau buvęs energingu ir aktyviu darbuotoju, asmuo tapo drovus, baikštus intravertas.
- Depersonalizacija – asmuo pasikeičia, tampa labai agresyvus, piktas arba labai lėtas, vangus, taip pat galimas žalingų įpročių suintensyvėjimas: daugiau rūkoma, vartojama alkoholio ir kt.
- Vidinė tuštuma – asmuo jaučia, jog praranda gyvenimo prasmę. Senka kūrybinės ir fizinės jėgos, organizmas silpsta, išsibalansuoja psichinė sveikata.
- Depresija – atsiranda nuotaikos ir kognityviniai pokyčiai, depresijos simptomai: abejingumas, išsekimas, neigimas ir pan. Gyvenimas netenka prasmės.
- Perdegimo sindromas – asmuo, kuris patiria perdegimo sindromą, dažnai nori pabėgti nuo situacijos. Kuomet fizinės ir psichinės jėgos išsenka, reikalingas stacionarus gydymas .

26.1.1 PROFESINIO PERDEGIMO POŽYMIAI:

- Ilgalaikis nuovargis;
- nerimastingumas;
- pesimizmas;
- sutrikęs dėmesys;
- užmaršumas;
- susilpnėjęs imunitetas;
- darbo teikiamo džiaugsmo nebuvimas;
- suprastėjusi darbo atlikimo kokybė ir pan.

27 KODĖL PERDEGIMO PREVENCIJA SVARBI DARBDAVIAMS?

- Daugėja dėl ligos praleistų dienų skaičius;
- pasireiškia kitų susirgimų, darbuotojas dažniau būna nedarbingas dėl prastos sveikatos būklės);
- didėja darbuotojų kaita (perdegę darbuotojai labiau linkę išeiti iš darbo);
- mažėja darbuotojų įsitraukimas į darbą (daugelio organizacijų sėkmė stipriai priklauso nuo darbuotojų pasiryžimo atlikti pareigas geriau nei vien minimaliai. Perdegęs darbuotojas yra mažai motyvuotas dėti tokias pastangas);
- krenta produktyvumas (perdegę darbuotojai mažiau pajėgūs susitelkti ties darbo užduotimis, todėl daugėja klaidų ir mažėja darbo našumas).

27.1 PREVENCIJOS ETAPAI

- I etapas. Tikslų iškėlimas.
- II etapas. Inicijatyvinės grupės kūrimas.
- III etapas. Išteklių paieška.
- IV etapas. Duomenų rinkimas.
- V etapas. Duomenų analizė ir interpretavimas.
- VI etapas. Rezultatų pristatymas.
- VII etapas. Veiksmų inicijavimas.
- VIII etapas. Pokyčių vertinimas.

Prevenција yra ne vienkartinis, o tęstinis cikliškas projektas. Dėl to sėkmingai atliktas pokyčių vertinimas bei kritiška privalumų ir trūkumų analizė gali būti atspirties taškas keliant naujus tikslus (I etapas) ir toliau kuriant darbuotojams palankią darbo aplinką organizacijoje.

ANTRINIS TRAUMINIO STRESO SINDROMAS

- Tai sumažėjęs gebėjimas padėti kitiems dėl jų streso, traumos, kančios poveikio besirūpinančiajam (Wiki, žodynai).
- Rūpinimosi kitais sukelti emociniai ir fiziniai padariniai (C. Figley).

PERDEGIMAS (IŠSIEIKVOJIMAS)

- Nuolatinis nuovargis, daug streso, sudėtinga darbo atmosfera.

ANTRINIS TRAUMINIO STRESO SINDROMAS

- Nuolatinis nuovargis, daug streso, sudėtinga darbo atmosfera.
- Rūpinimasis kitais.

KAIP ATPAŽINTI?

- Simptomai labai panašūs į Potrauminio streso sindromą (PTSD).
- Nebūtina dirbti darbą su žmonėmis, gali užtekti asmeninio gyvenimo (pvz.: rūpinantis senais, sergančiais giminaičiais, tėvais, sutuoktiniu).
- Vaikų auginimas skaitosi – jų gyvenimas yra jūsų rankose.
- Dažnai supainiojama su depresija, daktarai priskiria antidepresantus, o tai tik pablogina situaciją.

SIMPTOMAI

I. PSICHOLOGINIAI

- Dažnas irzlumas, susierzinimas.
- Apmaudas, jautimasis beverčiu(-te).
- Negatyvumas.
- Depresijos simptomai.

II. FIZINIAI

- Padidėjęs bendras sergamumas.
- Galvos skausmai.
- Virškinimo problemos.
- Miego sutrikimai.

III. ELGSENOS

- Savęs izoliacija.
- Nervingumas.
- Užmaršumas.
- Sunkumas aiškiai mąstyti.
- Problemos asmeniniuose santykiuose.

IV. DARBINIAI

- Mažėjantis pasitenkinimas darbu.
- Nusivylimas darbdaviu, viršininku.
- Savęs laikymas nepakeičiamu (-a).

28 RIZIKOS GRUPĖS PAGAL SPECIALYBES:

- Medicinos darbuotojai: slaugytojos, gydytojai.
- Socialiniai darbuotojai.
- Ligoninių darbuotojai.
- Veterinarai.

- Psichologai.
- Mokytojai.
- Policininkai.
- Ugniagesiai.
- Vaikų teisių darbuotojai.
- Advokatai, prokurorai.
- Žurnalistai.
- Laidotuvių paslaugų tiekėjai.
- Kunigai.

29 ANTRINĮ TRAUMINĮ STRESĄ NULEMIANTYS VEIKSNIAI (KUO DAUGIAU, TUO DIDESNĖ TIKIMYBĖ SUSIRGTI):

- Pajamos (kuo mažesnės, tuo didesnė rizika).
- Traumos iš asmeninio gyvenimo.
- Stiprus noras padėti kitiems, stipri užuojauta kitam.
- Jaučiamas kaltės, savanaudiškumo jausmas, jei daroma kažkas sau, dėl savęs.
- Idealizuotas pasaulio matymas.
- Optimistiškas nusiteikimas, tikėjimas, kad žmonės gali pasikeisti.
- Socialinės paramos trūkumas, izoliacija.

Įsivertinimui taikomi klausimynai, kur naudojama pasitenkinimo skalė ir perdegimo skalė.

29.1 MOKSLIŠKAI PATVIRTINTI PREVENCIJOS BŪDAI

- Stipri socialinė parama (asmeniniame ir profesiniame gyvenime).
- Sveikas balansas tarp darbo laiko ir šeimos laiko.
- Sąmoningas pasitenkinimo, prasmės radimas savo darbe.
- Savęs priežiūra (poilsis, sveika mityba, fizinis aktyvumas, įdomus hobis).
- Kiek įmanoma mažinti susidūrimą su kitų trauma, skausmu.
- „Supervizija“.
- Kolegų tarpusavio parama.
- Mokymai apie perdegimą, antrinį trauminių stresą.
- Savęs jautimas, įsiklausymas.

29.1.1 KAS REALIAI PADEDA (GAMBLE ET AL., 1994)

- Atostogos.
- Buvimas su šeima, draugais.
- Kolegų emocinė parama.
- Skaitymas laisvalaikio (savam malonumui).
- Sudėtingų darbinių atvejų aptarimas su kitais specialistais.
- Skaitymas darbinės literatūros.
- Reguliarios pertraukos darbo dienos metu.
- Laikas praleistas su vaikais.
- Muzikos klausymasis.
- Buvimas gamtoje.

30 KAIP TAI ĮVEIKTI? MINČIŲ KEITIMAS

Niekada nesu šito daręs (-iusi) / nežinau, kaip tai padaryti?

Tai galimybė išmokti kažką naujo / aš galiu išmokti!

Tai per daug sudėtinga, aš galiu viską sugadinti?

Aš galiu išmąstyti ką daryti / aš esu išsprendęs (-usi) daug probleminių situacijų.

Kiti šitą daro geriau, nei aš / geriau tegul kas nors kitas padaro.

Aš galiu tai padaryti / aš nuolatos tobulėju.

30.1 Apibendrinimas.

Pristatant ir taikant projekte dalyvavusių ekspertų (viršuje) pateiktas rekomendacijas, dar siūlome reguliariai rengti seminarus ir diskusijas, aptariant naudotų atpalaiduojančių ir įtampos valdymo priemonių poveikį. Siūloma svarstyti ir diskusijas apie planuojamas/ numatomas diskusijas ir procedūras įtraukti į savo susirinkimus, viešinti specialiuose stenduose, per SPC internetinį puslapį, FB paskyrą.

Saviveiksmingumo ugdymas analizuojant laiko valdymo įgūdžius bei koncentruojantis į asmens turimus resursus. Mokant „surasti daugiau laiko“ tikrai svarbiems darbams, vesti specialius mokymus, kaip Individualios užduotys – dėmesio pratimas „laimėk prieš laiką“ – tikslas suvokti, jog neatidumas gali nulemti tai, jog reikės dirbti daugiau. Atkreipiant dėmesį į aukštus neigiamus balus apie streso pasireiškimą, vesti mokymus ir renginius šiomis temomis – įvertinti savo streso lygį dabar, kai 0 yra visiška ramybė, o 10 balų – streso atakos būseną, taikyti specialius žaidimus, sukeliančius džiaugsmą, padedančius nusiraminti.

Organizuoti darbo grupę, nukreiptą į tarpusavio pagalbos ir sprendimų paiešką, pvz.: „draugiška darbuotojui iniciatyva“, kur pačios darbuotojos naudoja išmokus metodus, derina kaip toliau naudoti praveistus fizinio aktyvumo, biuro jogos, atsipalaidavimo, meditacijos pratimus, taiko kino terapijos, meno terapijos užsiėmimus. Siūlomas nustatyti susitikimų dažnis turėtų būti derinamas, įsivertinant kintančią situaciją, bet ne rečiau kaip 2-4 kartus per mėnesį kolektyve, ir kviečiant išorinius ekspertus, konsultantus 1-2 kartus per pusmetį, atpažintų rizikų temomis vesti mokymus, praktinius užsiėmimus, pristatyti pasikeitimus teisės aktuose, inovacijas, testus nuovargio, antrinio trauminio streso, perdegimui įsivertinimui.

31 Toliau pateikiamos apibendrintos rekomendacijos parengtos, atsižvelgiant į taikyto klausimyno psichoemocinio krūvio vertinimui kolektyvuose išvadas

Dėl darbo krūvių sureguliuavimo:

- Atlikti dienos veiklų „fotografiją“ su pagrindinių užduočių aprašymu ir palaipsniui organizuoti tolygesnį darbą, kad darbuotojams netektų patirti perkrovimų ar jausti įtampą dėl laiko stokos.
- Tęsti darbo krūvio stebėseną ir reguliariai analizuoti, kaip darbuotojai fiziškai ir psichologiškai susidoroja su jiems tenkančiu krūviu. Aptarti tai su darbuotojais, konsultuojantis su šios srities ekspertais-profesinės sveikatos specialistais, psichologais.
- Mokyti komandinio darbo principų, sudarant galimybes gauti pagalbą iš kolegų.
- Parengti ir reguliariai atnaujinti planus apie sistemingus mokymus ir kvalifikacijos tobulinimą, kad darbuotojai galėtų išlaikyti tinkamas kompetencijas.
- Suteikti visavertės pertraukas, atsižvelgiant į darbo aplinkoje dominuojančius/nustatytus rizikos veiksnius.
- Vadovaujantis specialistų rekomendacijomis, pasirengti pertraukų metu taikomas fizinio aktyvumo ar atsipalaidavimo pratimų schemas.
- Ieškoti algoritmų apie organizacinio efektyvumo ir veiksmingumo plėtrą, užduočių, integruoti tokius mokymus į kolektyvo kvalifikacijos kėlimo planus.

Dėl darbo kontrolės

- Rengti bendrus susitikimus su darbuotojais ir diskutuoti apie darbe kylančias problemas. Auginti darbuotojų kompetenciją per mokymus, skatinant darbuotojus patiems rasti problemų šaltinį ir būdus problemoms šalinti.
- Suteikti darbuotojams daugiau laisvės ir atsakomybių patiems pasirinkti, kaip atlikti savo darbą. Autonomijos, atsakomybės, pasitikėjimo pojūtis darbe didina pasitenkinimą darbu, kūrybingumą, mažina streso lygius.

Dėl darbo santykių gerinimo

- Atlikti organizacinio mikroklimato tyrimą, kuris atskleistų kokie veiksniai sąlygoja įtemptus, varginančius santykius darbe. Tyrimo rezultatai parodytų stipriąsias ir tobulintinas

organizacinio mikroklimato sritis. Siūloma naudoti asmeninio interviu arba Fokus – grupės apklausos metodikas.

- Reguliariai organizuoti bendruomenės nariams (administracija – darbuotojai) apskritojo stalo diskusijas, kurių metu būtų reguliariai pristatomos ir aptariamose sukurtos taisyklės bei darbo principai, kuriais vadovaujantis būtų siekiama bendrų susitarimų dėl atliekamų darbų, pagal pareigybes, kaip jų turėtų būti laikomasi, išlaikant draugiškumo, bendrystės principą.

Dėl vadovo paramos (grįžtamojo ryšio) tobulinimo

- Reguliariai teikti darbuotojams grįžtamąjį ryšį apie jų atliekamas užduotis. Numatyti konkretų laiką ir informuoti apie tai per susirinkimus, FB, kada darbuotojai gali kreiptis į administraciją dėl darbinių ir asmeninių klausimų.

Dėl darbuotojų į(si)traukimo į sprendimų priėmimą

- Suteikti darbuotojams galimybę dalyvauti sprendimų priėmimo arba veiksmuose, susijusiuose su jų darbu arba jo rezultatais. Parengti atskirą tvarką.
- Laiku ir aiškiai informuoti darbuotojus apie numatomas permainas organizacijoje, kurios gali atsiliesti jų užimtumui. Suteikti personalui galimybę diskutuoti ir išsakyti savo nuomonę dėl pokyčių, numatant formatą-pasiūlymų dėžutę, ar FB langelis, ar kt.

Dėl darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo

- Kviesti specialistus, organizuoti diskusijas, kaip derinti darbo ir šeimos gyvenimą, poilsio laiką;
- Informuoti darbuotojus apie galimybę gauti laisvo laiko vykdyti savo šeiminius įsipareigojimus (*LR Darbo kodekso 28 straipsnis*).
- Sudarant individualiuosius darbo grafikus atsižvelgti į su darbu nesusijusius įsipareigojimus, įtraukiant tai į kolektyvinius susitarimus ir pan.

Dėl paramos darbuotojams, stiprinant jų psichinę sveikatą

- Reguliariai organizuoti darbuotojams mokymus apie streso įveikimą, savęs kito priėmimą, jausmų suvokimo, realistiškų veiklos dienos/savaitės/mėnesio tikslų, lūkesčių išsikėlimo, taisyklių ir ribų nustatymą ir jų laikymąsi;
- Organizuoti edukacinius renginius, taikant konfliktų analizės būdus ir testus – „Kaip aš reaguojau į konfliktus, mano atsakas, mokytis taikių išėjimo iš konflikto ir jo įveikos formų, pvz. metodo „Conflictman” taikymas (šviesoforo principas) kolektyve. Mokymai apie mentalinio nuovargio požymius ir intervenciją, miego higieną, miego ir poilsio metu vykstančius procesus. Taikyti specialius žaidimus, sukeliančius džiaugsmą, padedančius nusiraminti;
- Įtraukti pareigybę profesinės sveikatos specialistas arba psichologas, arba kviesti šiuos specialistus konsultacinėms valandoms (iš išorės); informuoti darbuotojus apie galimybę gauti nemokamas psichologo, sveikatinimo specialisto konsultacijas ir pagalbą.
- Siūloma sukurti algoritmą, kur turi kreiptis asmuo, patyręs socializuotą agresiją.

32 Rekomendacijos darbuotojams

- Pasikalbėti su vadovu arba darbdavio atstovu, jei pradate jausti, kad nebegalite susidoroti su darbu.
- Reguliariai, ypač esant neigiamoms emocijoms, baimei bei pykčiui taikyti relaksacijos/kvėpavimo ir raumenų atpalaidavimo pratimus, taip pat meditaciją. Mokytis stebėti savo nuotaikos pokyčius bei tuos pokyčius sukėlusias priežastis.
- Savęs geresniam pažinimui, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių tobulinimui rekomenduojamas dienoraščio pildymas, kuris padėtų vystyti savimonę, registruoti įvykių sėkmes ir nesėkmes, pastebėti įžvalgas ir jausmus, numatyti kitus žingsnius užsibrėžtų tikslų link.

Lietuvos profesinės sveikatos asociacijos vadovas
Sveikatingumo ekspertas, kūno kultūros ir profesinės sveikatos specialistas, Šri Šri Jogos,
meditacijos ir kvėpavimo, stresų mažinimo ir reabilitacijos pareigūnams, nuteistiesiems, The art of
Living tarptautinių kursų mokytojas Eligijus Valskis
8-682 42579, info@lpsa.lt