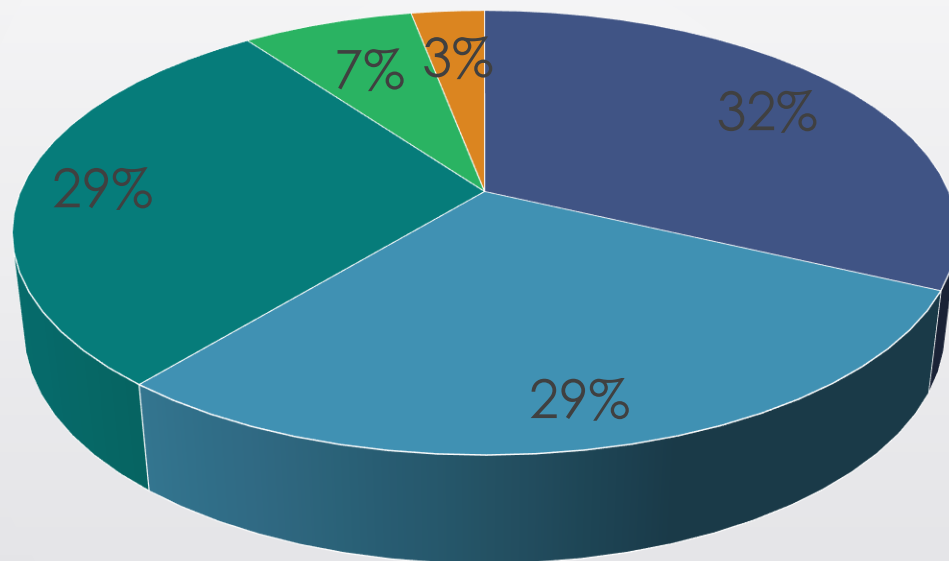




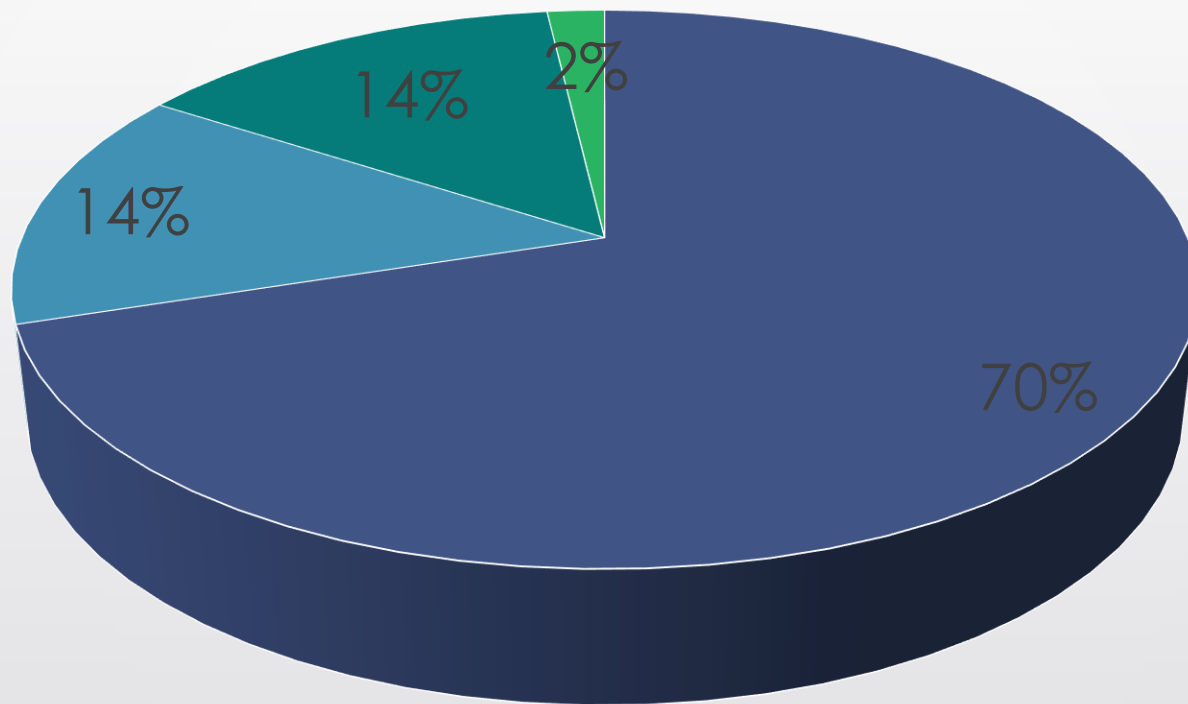
PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS  
VEIKSNIŲ TYRIMO IŠVADOS IR  
REKOMENDACIJOS  
Kėdainių Pagalbos šeimai centrai

Darbo laikas gali būti  
lankstus (gali savarankiškai gali reguliuoti savo  
darbo tempą, kada daryti pertraukas)



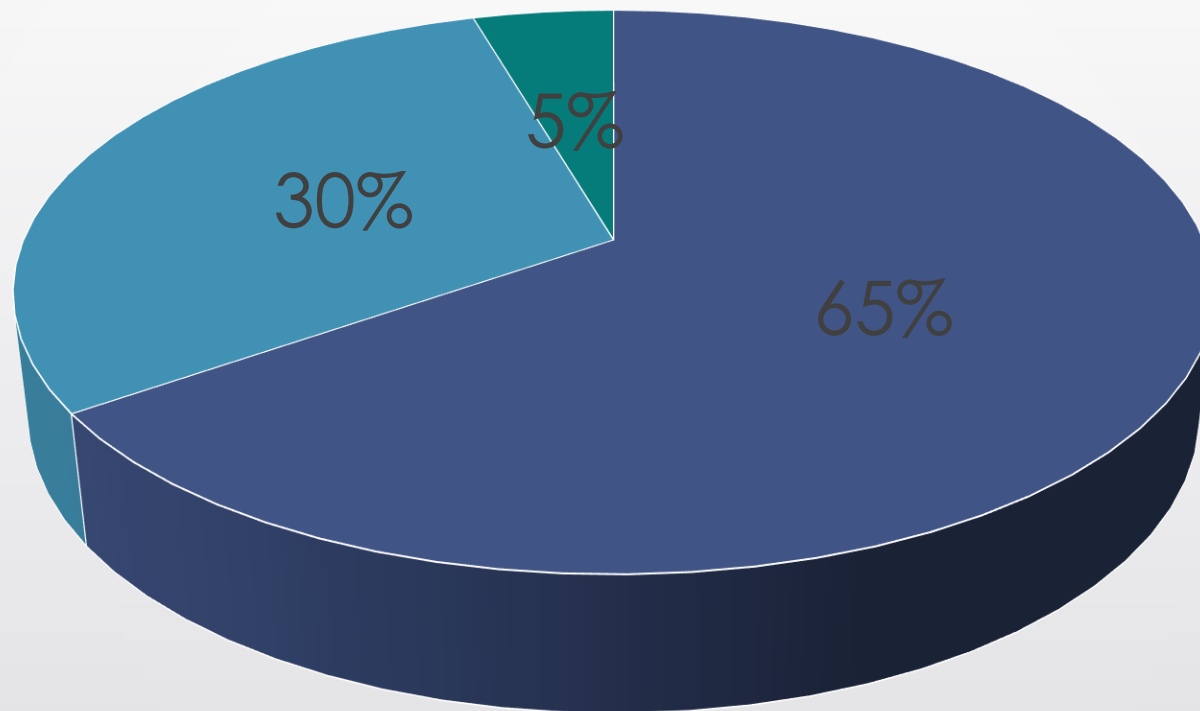
■ visada ■ dažnai ■ kartais ■ retai ■ niekada

Suteikiamos visavertės pertraukos



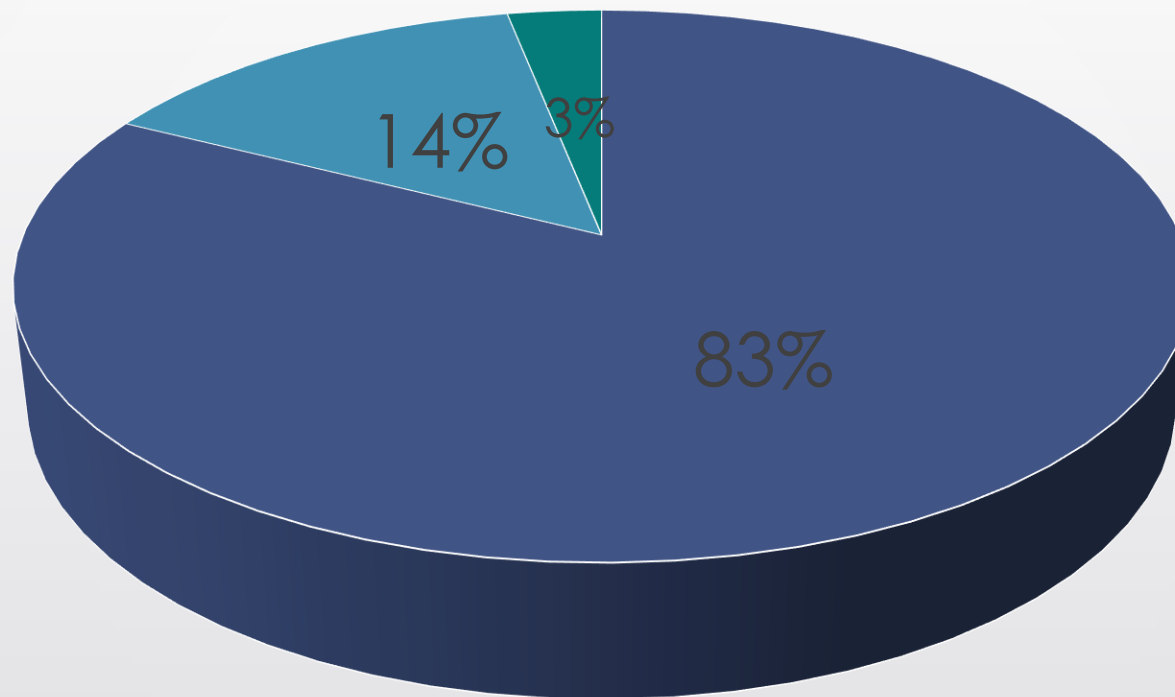
■ nuolat, dažnai) ■ niekada ■ retai ■

Verčiamas ar priverstas dirbti viršvalandžius



■ niekada ar retai; ■ kartais ■ dažnai. ■

dabartiniu savo darbu patenkinti



■ esu patenkintas

■ negaliu pasakyti

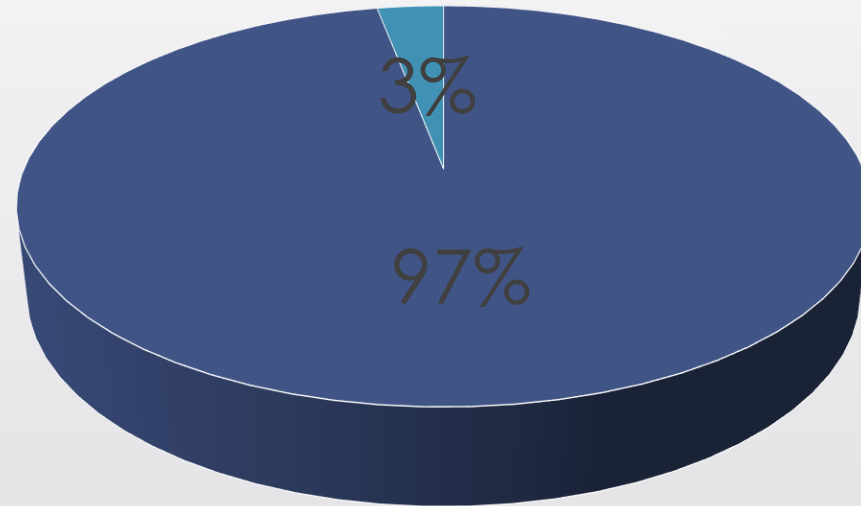
■ nepatenkinta/as



- Galima daryti prielaidą, kad dauguma darbuotojų yra patenkinti savo darbu. Bendradarbiai vertina vienas kito atliekamą darbą, tik 7,5 proc. mažai vertina. Daugelio darbuotojų atsakymų pasižymi labai maža sklaida, todėl galima teigti, kad darbuotojų nuomonė dėl galimų psichosocialinių rizikos veiksnių yra vieninga ir pakankamai objektyvi. Nuomonių vieningumas ypatingai pasireiškė vertinant šiuos psichosocialinius rizikos veiksnius: pasitenkinimas darbu, pasitikėjimas vadovybe / bendradarbiais ir subjektyvi sveikata

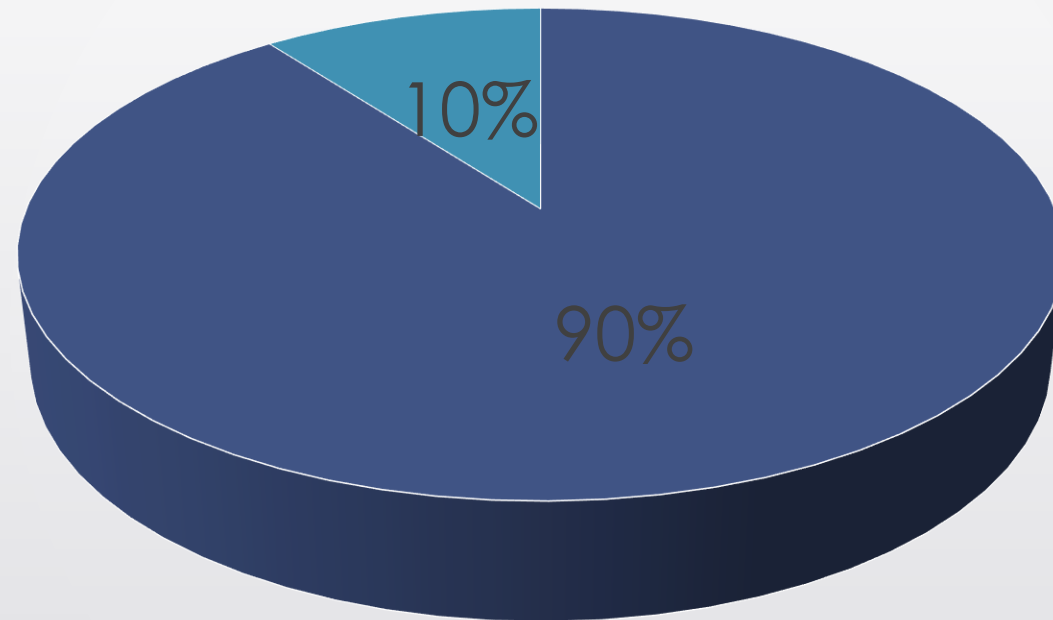


praktiškai visada bendradarbiai suteikia reikiamą paramą ir pagalbą



■ santykiai tarp darbuotojų geri    ■ blogi

Mažai priekabiauujama žodžiais ar nemalonių elgesiu,

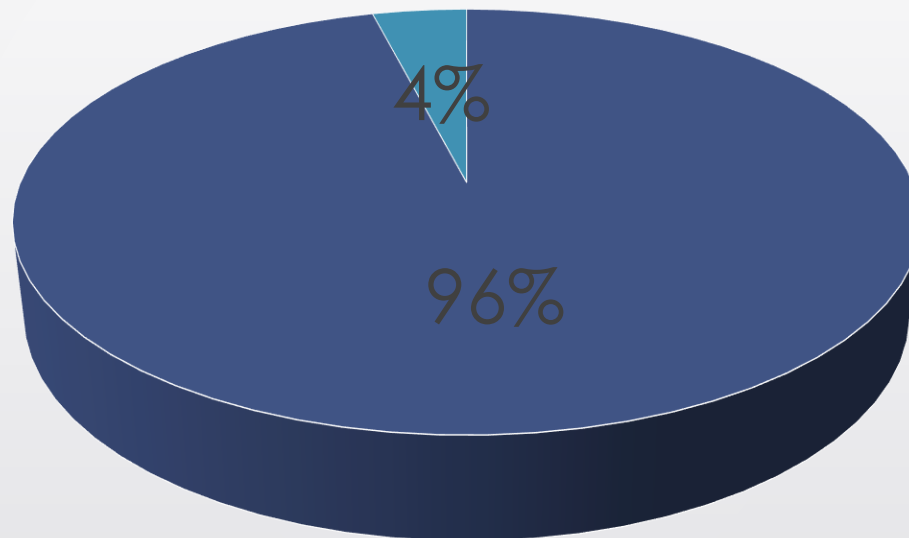


■ priekabiauujama kartais    ■ dažnai



---

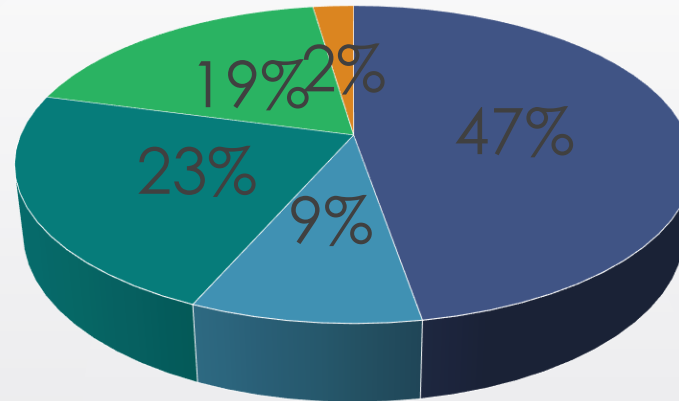
žinau kur kreiptis ir ką daryti iškilus darbiniam  
konfliktui



- turiu su kuo aptarti rūpimus klausimus
- neturiu su kuo aptarti rūpimus klausimus

---

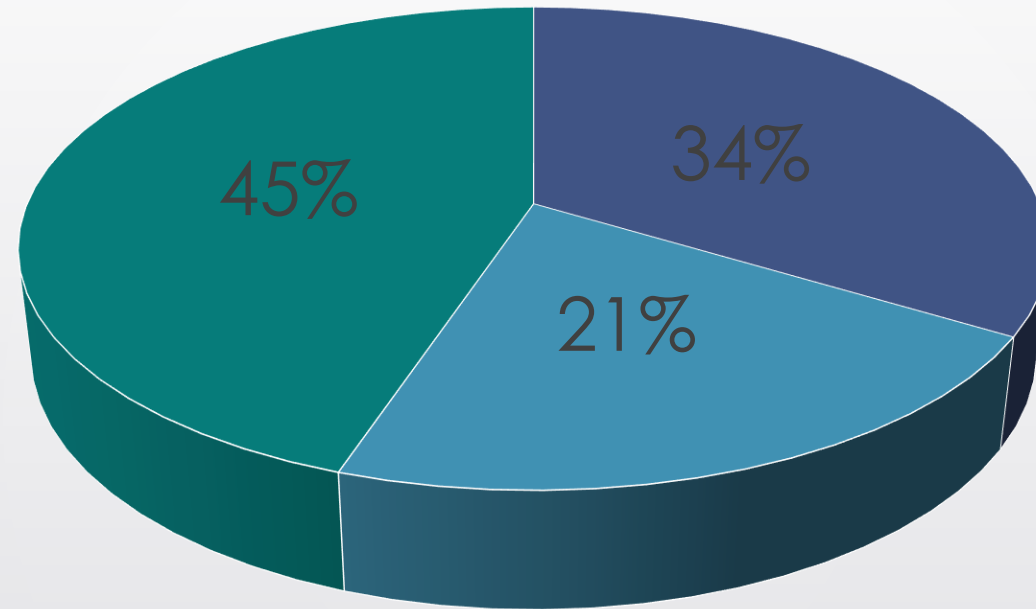
## Darbo aplinka. Pagrindiniai rizikos veiksniai



- tenka susidurti su klientais;
- izoliuojantis darbas arba atskirti nuo kitų
- slenkantis darbo grafikas
- susižeidimo, fizinio užpuolimo rizika
- triukšminga, neergonomiška darbo aplinka

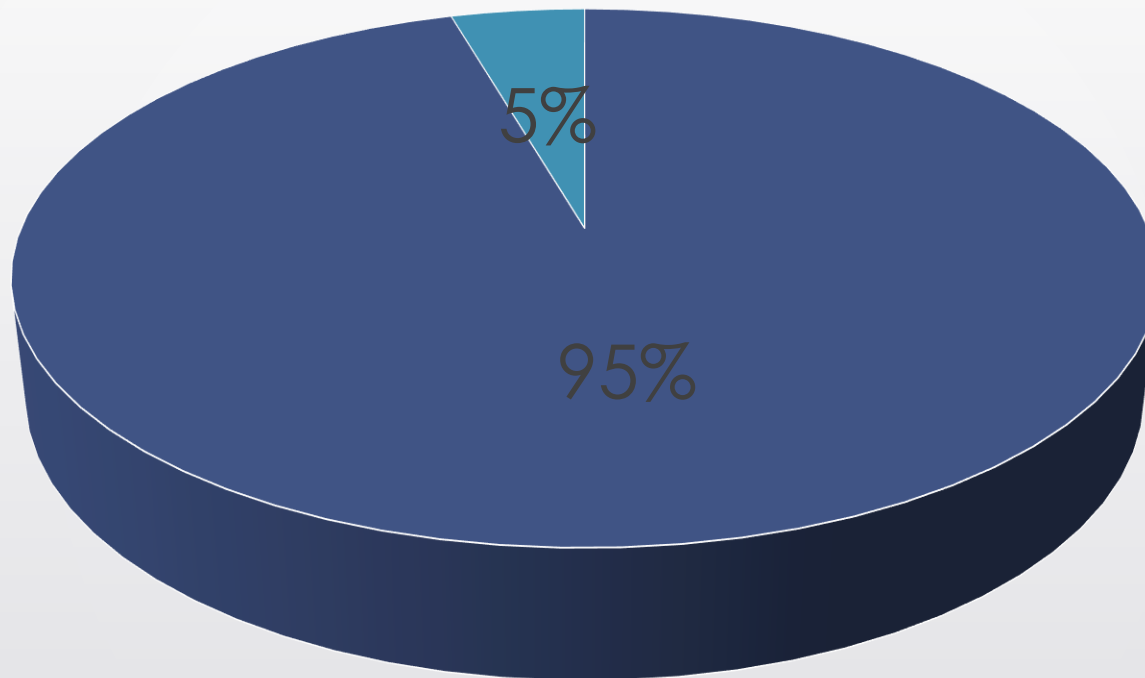
---

## Darbuotojų nuomone darbo aplinką pagerintų



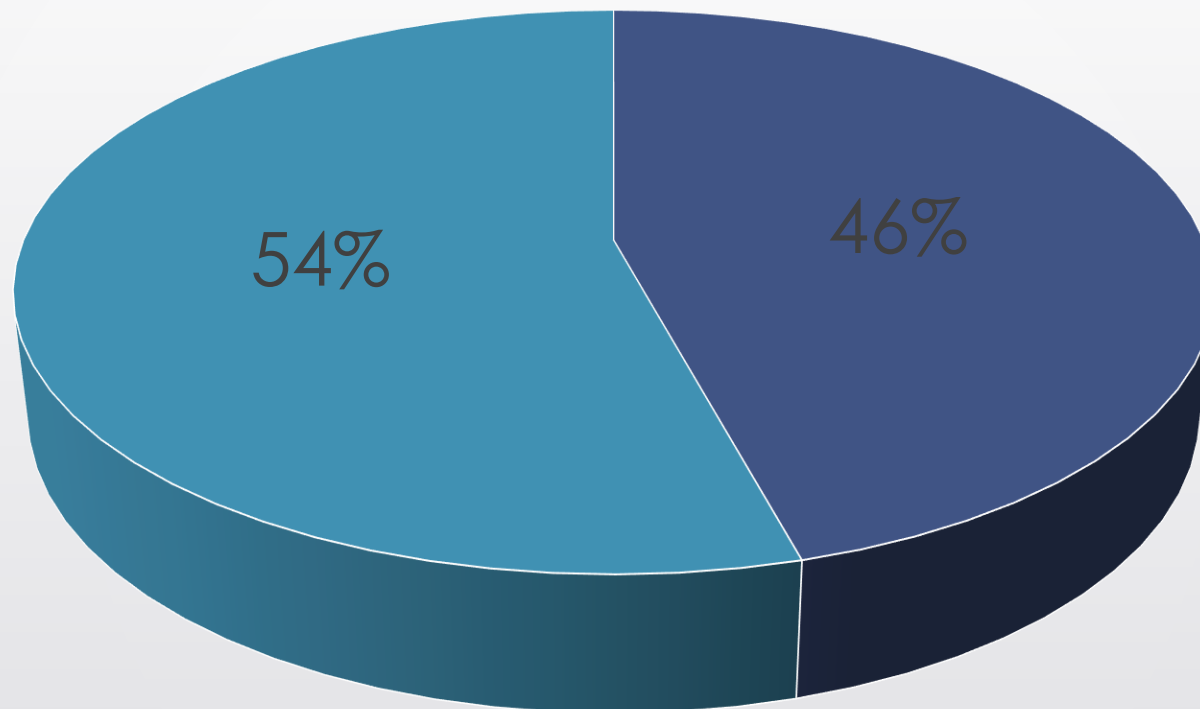
- modernizuotos techninės priemonės
- darbo reorganizacija
- norėtų dar labiau pagerinti darbo santykius, sulaukti didesnio palaikymo iš vadovų pusės, lankstesnio požiūrio į darbuotojus.

Stresas ir sveikata. Darbuotojū sveikatos būklė



■ gera ■ prasta

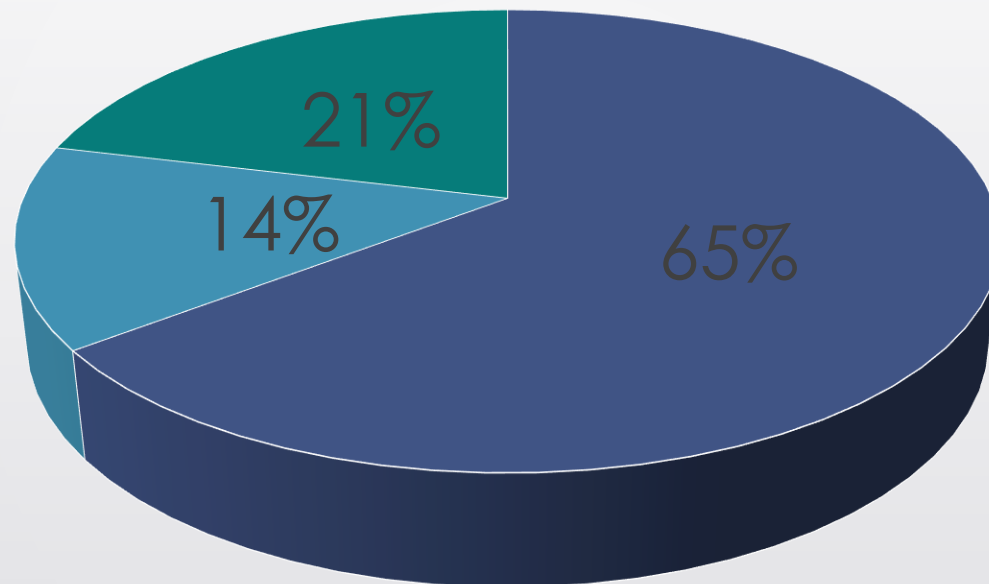
Stresas ir sveikata.



■ darbas trukdo jų socialiniam gyvenimui ■ dažnai sunku susikaupti

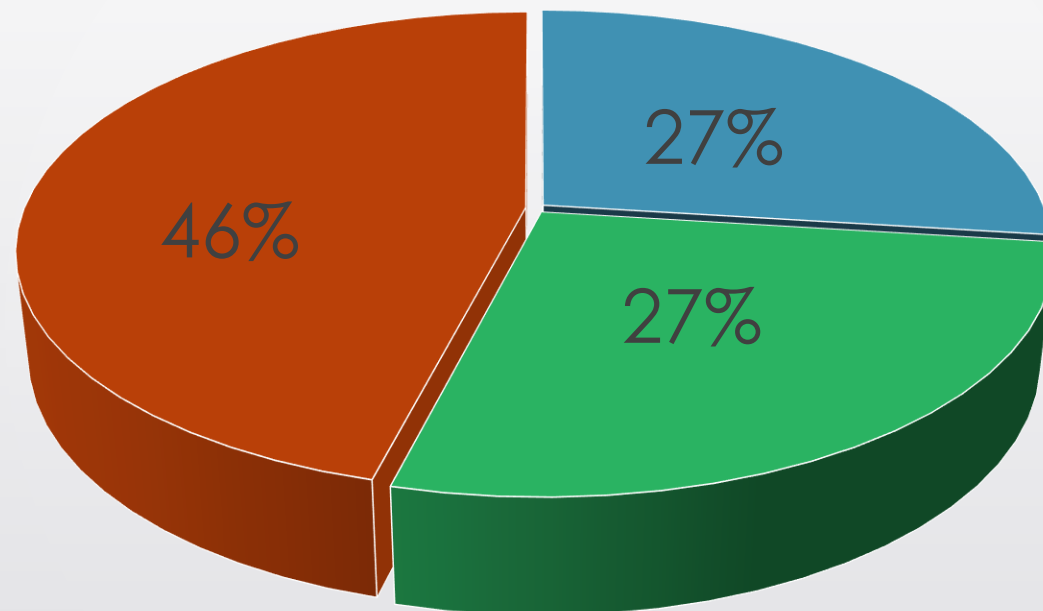


žino, kad yra prieinami specialistai į kuriuos gali kreiptis  
pagalbos dėl streso, konfliktų sukeltų sveikatos problemų  
(pvz., psichologas, socialinis darbuotojas)



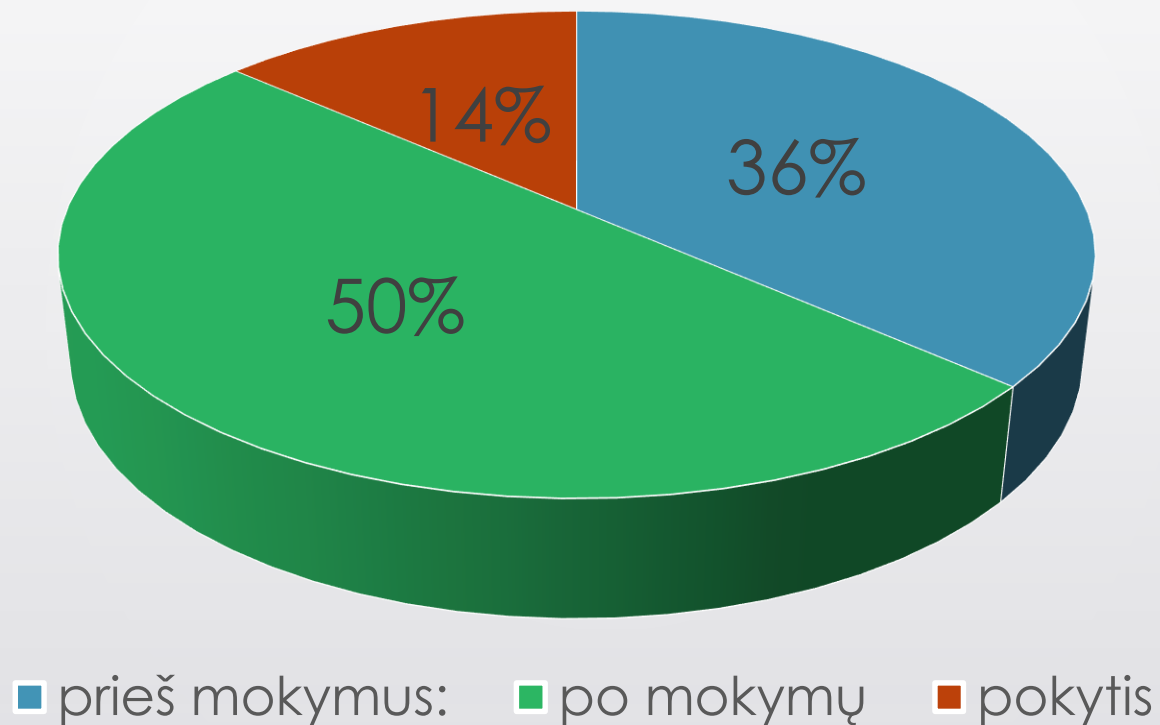
■ taip, žinau    ■ mano kad nėra    ■ nežino kur kreiptis

////////////////////  
Savo asmenines problemas su psichologu norėtu aptarti



■ taip, norėčiau   ■ nesu tikras   ■ nėra reikalo

Darbuotojų psichoemocinės sveikatos raštingumo  
vertinimo išvados







## REKOMENDACIJOS STRESO PAVEIKTIEMS DARBUOTOJAMS

- Norintiems sumažinti stresą:
- 1) Pažvelkite į problemą naujai, paanalizuokite, ar visos aplinkybės, kurios skatina psichologinį stresą, iš tikrųjų yra svarbios, prasmingos ir neišvengiamos. Ar visada būtina į jas reaguoti? Galima pradėti keisti požiūrį į daugelį kasdieninių nesvarbių, tačiau keliančių emocinę įtampą, aplinkybių;



- 2) būtina atpažinti kas jums sukelia stresą ir kaip į jį reaguojate. Sąmoningai stenkitės sumažinti jaučiamus stresorius;
- 3) nustatykite aiškius savo veiklos prioritetus. Gerai pagalvokite, ką turite padaryti, o ką galima atidėti arba tiesiog nedaryti. Kiekvienam suplanuotam darbui reikia nustatyti konkretų laiką, kada jį atlikti;



- 4) draugiškai dalinkitės darbo krūviu, nesistenkite visko daryti vienas, išmokite bendradarbiams sakyti „ne“, jei jaučiatės per daug apkrautas. Nedarykite tų dalyku, kurie nėra ypatingai svarbūs. Galbūt 4 jūs prisiimate per daug atsakomybės, negu iš tikrųjų galite susidoroti. Jei kažkas prieštarauja, ramiai ir nuoširdžiai, pateikite savo priežastis ir būkite pasirengęs išklaudyti ir siekti kompromiso.
- 5) būkite 100 proc. dabartyje, sutelkite dėmesį į tą veiklą, kuria dabar užsiimate, tada tiksliau ir geriau atliksite užduoti, būsite emociškai pakylėtas;



- 6) būkite sąžiningi sau, pripažinkite savo trūkumus. Išmokite palankiai žiūrėti į save tokį, koks esate – su visais privalumais ir trūkumais;
- 7) siekite savęs pažinimo ir suvokimo: kai protas aiškus, centruotas, galėsite pasiekti geresnių rezultatų įvairiose srityse, o tai pasiekama, kai pradedama sistemingai atlikti kvėpavimo pratimus, meditacijas, kūno atpalaidavimo pratimus su psichofizinės praktikos atlikimu. Šių praktikų mokėtės seminaro metu, būtina tęsti individualiai prieš darbą, darbovietėje higieninių pertraukėlių ar pietų metu ir po darbo.



- 8) turimus resursus, gebas suaktyvinkite, kas jums geriausiai padeda ir jaučiatės gerai. Jeigu jus labai veikia malonūs kvapai, atpalaiduojanti muzika, garsų ar juoko terapijos, panaudokite šias savybes, kad atsipalaiduotumėte. Jeigu esate linkęs bendrauti, sąmoningai daugiau laiko praleiskite su pažįstamais ir pan.
- 9) tobulėkite – ugdykite gerąsias būdo savybes. Kantrybė ir atlaidumas, nuoširdumas ir dėkingumas, pagarba ir meilė padeda gyventi darnoje su savimi, kitais žmonėmis;



- 10) neišgyvenkite dėl tų dalykų, kurių asmeniškai negalite pakeisti, keisk tai ką gali pakeisti;
- 11) mankštinkitės: mankšta, biuro joga, pasivaikščiavimas, bėgiojimas ir daugelis kitų fiziškai aktyvių užsiėmimų yra natūraliausias būdas sustiprinti organizmą, nervų sistemą, pagerinti nuotaiką;
- 12) dažnai šypsokitės ir juokaukite, teigiamai mąstykite. Pozityvios mintys gimdo pozityvius veiksmus. Viena iš streso įveikimo paslapčių yra minčių ir proto valdymas, emocijų stebėjimas. Reikia mokytis keisti neigiamą pokalbį su savimi daug pozityvesniu „vidiniu tekstu“;



- 13) pasikalbėkite su draugu arba šeimos nariu (paramos ieškojimas ir teikimas). Daugeliui žmonių sunku įveikti stresą vieniems, todėl yra būtina ieškoti draugų ar kitų žmonių paramos. Kai sunku, reikalingas kitų supratimas, užuojauta, pagalba arba tiesiog išklausymas. Tai padeda išsivaduoti iš sunkių jausmų ir atrasti atsakymus į rūpimus klausimus. Stiprinant tarpusavio santykius ir bendravimo įgūdžius, tamprėja ryšiai su kitais žmonėmis;



- 14) sureguliuokite gyvenimo stilių – subalansuokite mitybą, nevartokite centrinę nervų sistemą veikiančių medžiagų (nikotino, alkoholio), laikykitės darbo ir poilsio režimo darbo aplinkoje ir namuose;
- 15) pakeiskite aplinką, paklausykite muzikos, kurkite regimuosius vaizdus, planuokite savo atostogas;





- 16) pasimasažuokite, atpalaiduokite raumenis, įsivaizduokite ką nors malonaus;
- 17) darykite gerus darbus, taip atversite labiau širdį, žaiskite darbo aplinkoje draugiškumą skatinančius ir „angelų“ globėjų žaidimus, tai padės išugdyti savyje daugiau bendražmogiškųjų savybių ir dar labiau kels įstaigoje dirbančiųjų bendravimo kultūros lygį, palaikys gerą nuotaiką, entuziazmą ir t.t.



- Ačiū už dāmesj