



# BUKLETS VARDARBĪBA DARBAVIETĀ

# VARDARBĪBA DARBAVIETĀ

**Kas ir vardarbība darbavietā?** Vardarbība darbavietā pēc definīcijas ir vardarbīga darbība (ieskaitot fizisku uzbrukumu un uzbrukuma draudus), kas vērsta pret personām darbā.

**Vardarbība darbavietā veselības aprūpes nozarē** veicina neveselīgu darba vidi, veselības aprūpes speciālistu mainību un prombūtni, samazina sabiedrībai pieejamos veselības pakalpojumus, veicina neatbilstošu uzvedību sabiedrībā, palielina veselības aprūpes izmaksas un pasliktina personāla veselību.



Pētījumi liecina, ka par vardarbību veselības aprūpes darbavietā netiek pietiekami ziņots. Tā ir visur esoša un pastāvīga problēma, kas tiek tolerēta un lielā mērā ignorēta.

Daudzos gadījumos darbinieki nepamana vai neatzīst pret viņiem īstenoto vardarbību. Piedzīvotā vardarbība var novest pie psihiskās un fiziskās veselības traucējumiem!

## Kādi vardarbības veidi pastāv?

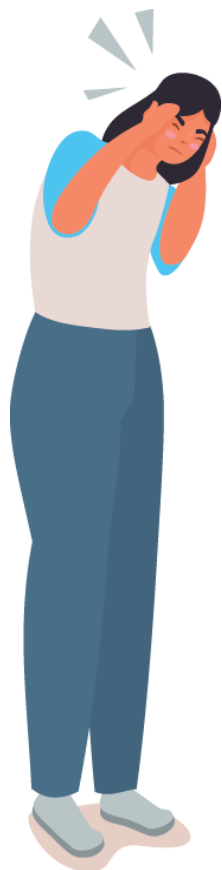
Vardarbība ietver tieksmi dominēt, pazemot un kontrolēt. Vardarbīga rīcība mēdz izpausties dažādās formās - emocionālā, fiziskā, seksuālā. Vardarbības veidi var kombinēties savā starpā.

**Vardarbība ir traumējošs pārdzīvojums, kas var atstāt graujošas sekas un būtiski negatīvi ietekmēt vardarbības upura psiholoģisko stāvokli.**



# VARDARBĪBA DARBAVIETĀ

## Kādi vardarbības veidi pastāv?



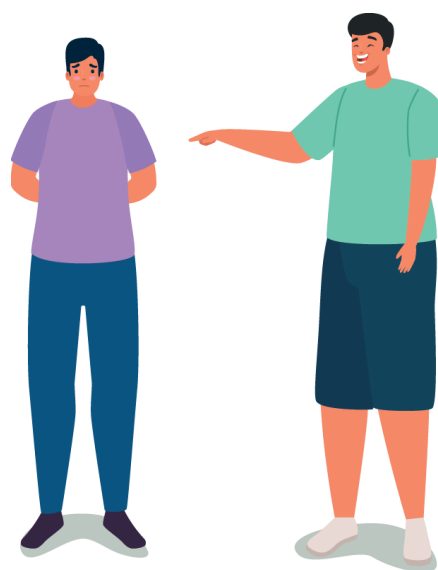
**Fiziska vardarbība** - jebkurš fizisks pāridarījums, piemēram, grūstīšana, plaukas, sišana, speršana, purināšana, saķeršana aiz rokas u.tml. Pat, ja tas ir noticis tikai vienu reizi, tā ir vardarbība!

**Emocionālā vardarbība** - verbāls vai psiholoģisks aizskārums, piemēram, vārdiski pazemojumi, draudi, manipulācijas, draudēšana ar seksuālu vai fizisku vardarbību, vajāšana, noniecināšana un apsūkāšana. Emocionālu vardarbību ir grūtāk identificēt, jo nav acīmredzamu fizisku seku.

**Seksuāla vardarbība** - seksuāls aizskārums vai jebkura veida seksuāls kontakts, kas notiek bez abpusējas piekrišanas. Piemēram, uzspiests dzimumakts, izvarošana, publiska runāšana par savstarpējām seksuālām attiecībām bez otra piekrišanas, kaila partnera filmēšana vai fotografēšana, u.tml.

**Uzmākšanās** - darbības pret otru ar mērķi pazemot, iebiedēt, aizvainot vai noniecināt. Kā piemēram, nevēlama seksuāla uzmanība, jokošana un ķircināšana, kas otram nav pieņemama. Uzmākšanās var ietvert kā fizisku, tā emocionālu un seksuālu vardarbību.

**Mobings darbvietā** (tulkojumā no angļu valodas, "to mob": indēt, uzbrukt barā) ietver personas noniecināšanu, kontrolēšanu, apkaunošanu, noraidīšanu un arī izslēdzošu uzvedību sociālās situācijās, kā arī kaitējumu personas reputācijai vai tās apdraudējumu.



# KO DARĪT, JA ESI SASKĀRIES AR VARDARBĪBU DARBAVIETĀ?

Notikušais var būt emocionāli nomācošs un tas var radīt tādas simptomus, kā raizes, trauksmi, murgus, uzmācīgas domas un atmiņas, kā arī izvairīšanos no lietām.

Ja Tu pamani augstākminētos simptomus un/vai ja esi piedzīvojis vardarbību, meklē palīdzību!

- **Neklusē!** Jo vairāk cilvēku informēs vadību par notiekošo organizācijā, jo lielāka iespēja, ka situācijas sāks risināt.
- Runā ar savu tiešo vadītāju un kolēģiem, kuriem vari uzticēties. Ja vadītājs un kolēģi nevar palīdzēt, vērsies personāla daļā.
- **Meklē profesionālu palīdzību** atbalsta saņemšanai – psihologu, psihoterapeitu.
- **Uzzini vairāk par vardarbību darbavietā un savām tiesībām** “Latvijas Brīvo arodbiedrību savienības” mājas lapā [arodbiedribas.lv](http://arodbiedribas.lv) rakstā [“Kad darbs pārvēršas ļaunā murgā jeb terors darba vietā”](#).

**Atceries, ka Tu neesi vainīgs/-a, ka piedzīvo vardarbību. Tev ir tiesības justies droši! Tev ir tiesības dzīvot dzīvi bez vardarbības!**



Izmantotie avoti:

Al-Ghareeb, H., Al-Wotayan. (2021). Does workplace Physical and Psychological violence exist against physicians and nurses in Primary Health Care Centers in Kuwait? A cross-sectional study. Middle East Journal of Family Medicine, 19, 5, 13–27.

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/arbeidslivstelefonen/mobbing-i-arbeidslivet>

[www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

<https://lvportals.lv/skaidrojumi/323881-mobings-darbavieta-vai-to-var-pieradit-un-ka-piedzit-kaitejuma-atlidzibu-2021>

<https://marta.lv/lv/marta-darbiba/vardarbiba/>