



**BUKLETS  
KOMANDAS DARBS  
PAAUGSTINĀTAS  
SLODZES APSTĀKĻOS -  
REKOMENDĀCIJAS**

# KOMANDAS DARBS PAAUGSTINĀTAS SLODZES APSTĀKĻOS

Krīzes laikā komandas strādā ar mazāk resursiem (pieejamais personāls, laiks atpūtai), augstākām prasībām (laika spiediens un pacientu daudzums), lielākā nenoteiktībā (nav zināms, kādi izaicinājumi priekšā) un tas rada papildu psiholoģisko slodzi un grūtības.

Paaugstināts, ilgstošs stress var rezultēties vājākā kopējā sniegumā, ja darbinieki izstīkst un izdeg. It sevišķi, kad ir izaicinoši apstākļi, komandām ir svarīgi stiprināt savstarpējo darbinieku sadarbību.

## Komandās stresa cēloņi var būt saistīti ar :

1. **Darba prasībām** - paaugstināta slodze, laika spiediens.
2. **Komandas lomām** - jaunas nodaļas, jaunas komandas – darbinieki vēl viens otru nepazīst, nav skaidrs, kurš par ko ir atbildīgs.
3. **Darba un privātās dzīves salāgošana** - satraukums par tuvinieku veselību, labklājību vai bērnu aprūpes jautājumi.

## Kas var būt palīdzošs?

No vairāku pētījumu rezultātiem par komandas darbu veselības aprūpes darbiniekiem, un ņemot vērā COVID-19 izaicinājumus, var secināt, ka **īsas komandas apspriedes pirms un pēc maiņas var palīdzēt komandām tikt galā ar intensīvo darba periodu.**

Īsas komandas apspriedes maiņas sākumā un beigās paaugstina iespēju, ka

- komanda sasniedz labāku rezultātu,
- sniedz viens otram atbalstu un palīdz tikt pāri šim intensīvajam periodam.

**Īpaši svarīgas šīs tikšanās ir tad, ja komandā ir jauns darbinieks vai kolēģis no citas nodaļas.**



# REKOMENDĀCIJAS

## DARBA DIENAS SĀKUMĀ

1

- **Iepazīstināšana ar visiem komandas darbiniekiem**, ja ir jauni darbinieki → veicina savstarpēju pazīšanos
- **Izskaidro katra darbinieka lomu un pienākumus** → veicina katra lomu skaidrību
- **Jaunos darbiniekus iepazīstini ar prioritātēm** → panāk, ka visi ir «uz viena viļņa»
- **Informē par sagaidāmiem izaicinājumiem** → potenciāli sagatavo negaidītajam
- **Informē, kas tiek no darbiniekiem sagaidīts** → salāgo gaidas no citiem
- **Pārrunā, pie kā vērsties jautājumu gadījumā** → veicina savstarpējo uzticēšanos
- **Informē, kurš darbinieks ir eksperts kādos jautājumos** → veicina savstarpējo uzticēšanos un ātrāku jautājumu risināšanu

## DARBA DIENAS LAIKĀ

2

- **Pievērs uzmanību un piedāvā palīdzību, ja kāds kolēģis ir noguris, apjucis** → veicina koncentrēšanos uz pacientu aprūpi, laikus palīdz darbiniekam
- **Piedāvā īslaicīgu atbalstu darbiniekiem, kuriem nepieciešama pauze** → atjauno resursus
- **Atbildi uz jautājumiem atvērti**, lai darbinieki ir gatavi atklāti runāt, kad nepieciešams atbalsts un kad nepieciešama palīdzība → mazina kļūdu iespējamību
- **Kad rodas nesaskaņas, fokusējies uz rīcību un iespējamiem situācijas risinājumiem** (svarīgi ir izvairīties no vainīgo meklēšanas vai savstarpējiem apvainojumiem) → veicina ātrāku situācijas risinājumu



- **Pārrunā, kas šodien noticis labi** → veicina komandas saliedētību, motivāciju
- **Pievērs uzmanību, kādas ir bijušas grūtības un ko darīt, lai tās novērstu** → palīdz uzlabot kopējo sniegumu, novērš kļūdas nākotnē
- **Sviniet mazās uzvaras** (ko izdevās šodien panākt, kādus šķēršļus pārvarējām) → veicina panākumu izjūtu un prieku
- **Atvēli laiku, lai īsi «iečekotos», kā visi jūtas** → veicina savstarpējo uzticēšanos, palīdz laikus pamanīt, ja kādam nepieciešams atbalsts

**Pārrunas pēc maiņas par kopējo komandas darba sniegumu palīdz uzlabot komandas rezultātus par 20-25%!**



Katrā komandā dinamika var būt atšķirīga, un ir svarīgi atbalstīt vienu otru krīzes laikā. Ja darbinieki ir noguruši, izsmelti vai satraukti par to, kas notiek mājās saistībā ar COVID-19, viņiem ir grūti koncentrēties uz darbā svarīgāko, tāpēc atbalsts no vadītāja un kolēģiem var palīdzēt pārvarēt grūtības.

**Lai palīdzētu citiem, ir svarīgi būt palīdzošam pašam sev** un pieņemt to, kas nav mūsu kontrolē, piemēram, sabiedrības reakcija, COVID-19 izplatība, pacientu skaits, un fokusēties uz to, kas ir mūsu kontrolē - savas domas, attieksmes, uzvedība, rūpes par sevi.



### Informācijas resursi:

Traylor, A. M., Tannenbaum, S. I., Thomas, E. J., & Salas, E. (2020). Helping health care teams save lives during COVID-19: Insights and counter measures from team science. *American Psychologist*, 76(1), 1-13.

<https://doi.org/10.1037/amp0000750>

COVID-19 pandēmija: Ko tā nozīmē veselības aprūpes nozarēs strādājošiem un kā palīdzēt sev? Intellego materiāli