

**BUKLETS**  
AKTUĀLI FAKTI PAR  
VESELĪBAS APRŪPES  
SFĒRĀ STRĀDĀJOŠO  
PAŠSAJŪTU

# AKTUĀLI FAKTI PAR VESELĪBAS APRŪPES SFĒRĀ STRĀDĀJOŠO PAŠSAJŪTU

Medicīnas kopienai ir būtiski, sniedzot palīdzību tik daudz cilvēkiem, atrast iespēju paskatīties uz savu darbinieku pašsajūtu. Svarīgi ir izprast, kas notiek ar darbinieku, mazināt stigmas, kas liedz meklēt palīdzību un runāt par esošajām grūtībām - tiešā un atbalstošā veidā.

Pat ja darbs, ko mēs darām, ir sirds lieta, mēdz būt dažādi faktori, kas var ietekmēt mūsu pašsajūtu! Līdzīgi kā rūpējamies par fizisko veselību, tādas pašas rūpes nepieciešamas mūsu psihiskajai veselībai. **Uzzini tālāk, kā jūtas veselības aprūpes jomā strādājošie jūtas kopumā un arī šajā laikā - COVID-19 pandēmijā!**

## KO RĀDA PĒTĪJUMU REZULTĀTI PASAULĒ?

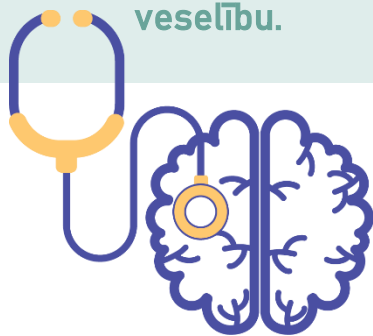


Medicīnas darbinieki salīdzinot ar citu profesiju pārstāvjiem uzrāda salīdzinoši **augstākus stresa, izdegšanas un pašnāvības domu rādītājus.**



**74%** medicīnas darbinieku norāda, ka citos kolēģos ļoti bieži novēro **izdegšanas sindroma pazīmes.** Vai Tu to pamani savos kolēģos?

Aptuveni **50%** no medicīnas darbiniekiem atzīst, ka lielā darba slodze un stresa pilnie **darba apstākļi negatīvi ir ietekmējuši viņu psihisko veselību.**



Tai pašā laikā vairāk nekā puse medicīnas darbinieku norāda, ka runāt par savu pašsajūtu un psihisko veselību darbā ir «tabū» tēma un divas trešdaļas aptaujāto nav gatavi meklēt psiholoģisku palīdzību.

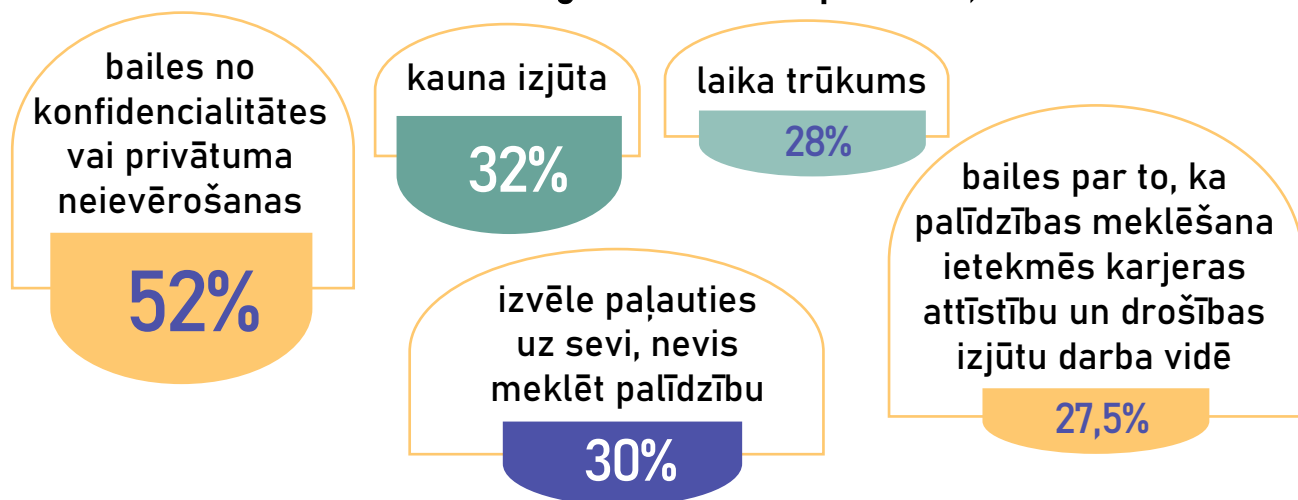


# AKTUĀLI FAKTI PAR VESELĪBAS APRŪPES SFĒRĀ STRĀDĀJOŠO PAŠSAJŪTU

Pētījumi rāda, ka salīdzinoši bieži medicīnas darbinieki dodas pie kolēģiem ar lūgumu **izrakstīt nomierinošus vai cita veida medikamentus**, tā, vietā, lai meklētu sev atbilstošu, profesionālu psiholoģisko palīdzību.

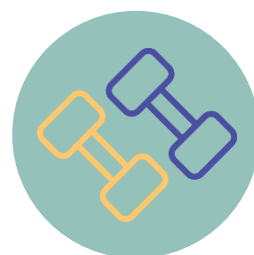


**Biežākie iemesli, kādēļ medicīnas sfērā strādājošie piedzīvojot depresiju, trauksmi vai izdegšanu nemeklē palīdzību, ir:**



Aptauju rezultātos tiek uzrādīts, ka daļai indivīdu, kas izvēlas medicīnas darbinieku profesiju var būt raksturīgs salīdzinoši augstas dzīvotdziņas / dzīvesprieka iezīmes, taču vienlaikus tas neizslēdz iespēju darba apstākļos piedzīvot trauksmi un depresiju.

Aptuveni 30% medicīnas darbinieku norāda, ka cenšas stiprināt un atbalstīt savu psihisko veselību ar sportu un citām kustību aktivitātēm.



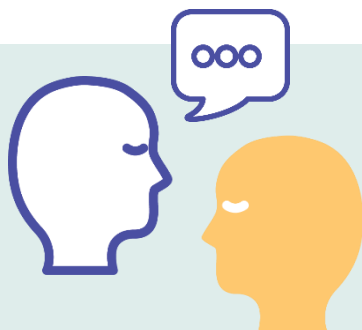
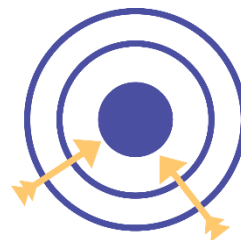
# AKTUĀLI FAKTI PAR VESELĪBAS APRŪPES SFĒRĀ STRĀDĀJOŠO PAŠSAJŪTU

Pētījumu rezultāti atspoguļo salīdzinoši labus fiziskās veselības rādītājus starp medicīnas darbiniekiem.



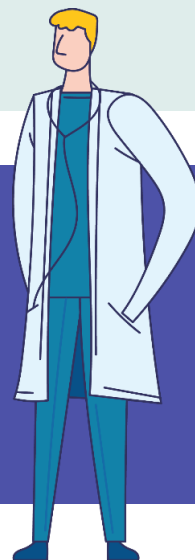
Vienlaikus arvien biežāk norāda uz salīdzinoši augstiem un satraucošiem psihiskās veselības grūtību rādītājiem, tādiem kā izdegšana, trauksme, depresija. Īpaši augsti šie rādītāji ir medicīnas studentiem un jaunajiem darbiniekiem.

Novērots, ka **apgūstot apzinātības, meditācijas un miega higiēnas prasmes** uzlabojas medicīnas darbinieku psihiskā veselība.



Apgūstot stresa regulācijas un laipnības un iejūtības prasmi pret sevi (piemēram, konsultācijās ar psihologu) var būtiski samazināt piedzīvoto izdegšanas simptomātiku.

Ja saproti, ka emocionāli nejūties tik labi, cik vēlētos vai ja vēlies kopā ar psihologu labāk saprast, kas ar Tevi notiek, tad droši piesakies uz **bezmaksas psihoemocionālā atbalsta konsultācijām RAKUS darbiniekiem** - [psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv](mailto:psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv)



#### Informācijas resursi:

Gerada, C. (2018). Doctors, suicide and mental illness. BJPsych bulletin, 42(4), 165-168.

Medscape National Physician Burnout, Depression & Suicide Report (2019)

<https://www.medscape.com/slideshow/2019-lifestyle-burnout-depression-6011056>

The National Mental Health Survey of Doctors and Medical Students (2013, 2019):

<https://medicine.uq.edu.au/files/42088/Beyondblue%20Doctors%20Mental%20health.pdf>

We Must Address the Mental Health Crisis Among Medical Professionals (2020):

<https://www.medpagetoday.com/publichealthpolicy/generalprofessionalissues/85043>