

2022. aastal olid Euroopas läbipõlemise peamised põhjused:¹

46%
pinge või ülekoormus

26%
probleemid tööl suhtlemise või koostööga

18%
suutmatus mõjutada ja muuta töötempot ja tööprotsesse

16%
lugupidamatus ja verbaalne "vägivald" klientide poolt

7%
ahistamine või kiusamine tööl

"Põlevad" läbi



MIS ON LÄBIPÕLEMISE SÜNDROOM?

25-34- aastased naised sagedamini.²

Läbipõlemissündroom on füüsilise ja ka vaimse kurnatuse seisund, mida täheldatakse töötingimuste ja inimese minapildiga seotud emotsionaalse kurnatuse tagajärjena.³

LÄBIPÕLEMIST PÕHJUSTAVAD TÖÖKESKKONNA TEGURID:

VÄLISED⁴



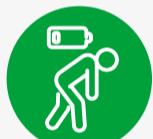
- Liiga palju tööd ja ebapiisavad tähtajad
- Suhtlemisprobleemid kolleegide ja juhtkonnaga
- Ebaselged tööülesanded
- Ebapiisav tasu

SISEMISED⁵



- Perfektsionism ja kontroll
- Pessimism ja madal enesehinnang
- Hirmu- ja süütunne
- Suutmatus lõpetada tööle mõtlemine

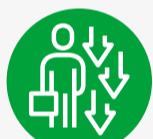
LÄBIPÕLEMISE SÜMPTOMID:⁶



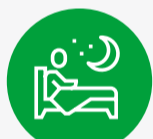
PIKAAJALINE VÄSIVUS



KÄITUMISE JA SUHTUMISE MUUTUMINE



TÖÖ TULEMUSLIKKUSE JA KVALITEEDI HALVENEMINE



UNEHÄIRED



PEAVALU JA PEAPÖÖRITUS



ÕLA- JA KAELALIHASTE PINGE



SELJAVALU



SÜDAME-PEKSLEMINE JA KÕRGE VERERÕHK

5

KÕRGEIMA LÄBIPÕLEMISMÄÄRAGA TÖÖ-VALDKONDA⁷



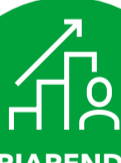
SOTSIAALTÖÖ



HÄDAABI



DISAIN



ÄRIARENDUS JA MÜÜK



MEDITSIIN

KUIDAS MITTE LÄBI PÕLEDA?



- ✓ Planeerige oma tööaega ja vaheaegu
- ✓ Köndige rohkem väljas
- ✓ Korralda oma toitumisgraafik (lõunasöögi ajal võid süüa rohkem valku ja süsivesikuid, mis taastavad organismi energiavarusid)
- ✓ Füüsiline koormus on oluline
- ✓ Jälgige unemustreid
- ✓ Ärge muretsege asjade pärast, mida te ei saa kontrollida

MILLAL ARSTIABI OTSIDA?



- ✓ Pikaajaline depressioon ja enesetapumõtted
- ✓ Väljendunud ärevus- või paanikahood
- ✓ Pikaajalised unehäired
- ✓ Alkoholi ja rahustite sagedane kasutamine

Lisateave: [Teva.ee](https://teva.ee) » Tervise eest hoolitsemine » Vaimne tervis

¹ <https://www.socialeurope.eu/stress-at-work-counting-europes-new-pandemic>
² <https://www.benu.lv/benu-akademija-veseliba/aptauja-vairak-neka-puse-latvijas-iedzivotaju-regulari-saskaras-ar-izdegsanas-simptomiem>
³ https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Zin%C4%81tnes%20departaments/DDVVI/2012_seminari/29112012_Veselibas_aprupe_Riga/Darba_vides_psihoemoc_IZDALES_MAT.pdf
⁴ https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasaana/infografika_izdegsana_darba1.pdf
⁵ https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasaana/infografika_izdegsana_darba1.pdf
⁶ <https://www.vivendicentrs.lv/lv/services/psihiatrja-psihoterapija/izdegsanas-sindroms>
⁷ <https://ivyexec.com/career-advice/2019/the-industries-where-people-experience-burnout-the-fastest/>