





TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

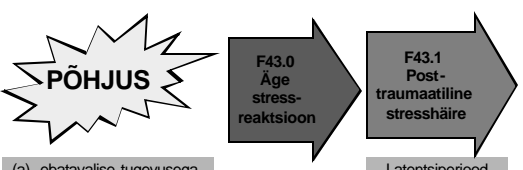
TÖÖTAJATE PSÜHHOPATOLOGIA JA PUUETEGA TÖÖTAJAD
HPP8214



**Akuutne ja post-traumaatiline stress;
tööstress, läbipõlemine**



**Akuutne stress: rasked
stressireaktsioonid ja kohanemishäired**



PÕHJUS

F43.0
Äge stressireaktsioon

F43.1
Post-traumaatiline stresshäire

Kestvus 3 päeva


Latentsiperiood võib varieeruda mõnest nädalast kuni mõne kuuni (kuid väga harva ületab kuut kuud)

(a) ebatavalise tugevusega stressoorne elusündmus, mis põhjustab ägeda stressireaktsiooni või
(b) oluline muutus elus, mis tekitab püsiva ebameeldiva olukorra

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Emotsionaalsed sümptomid


- ✓ Šokk
- ✓ Viha
- ✓ Meeleheide
- ✓ Emotsionaalne tuimus
- ✓ Õudus
- ✓ Süü
- ✓ Mure ja kurbus
- ✓ Ärritatus
- ✓ Abitus
- ✓ Tavalistest tegevustest saadava heaolu kadumine
- ✓ Äraolek – tajukogemus "unenäoline", "tunnelnägemine", "automaatpiloot"



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Füsioloogilised sümptomid

- ✓ Väsimus
- ✓ Unetus
- ✓ Unehäired
- ✓ Üliaktiivsus
- ✓ Somaatilised vaevused
- ✓ Alanenud immuuniteet
- ✓ Peavalud
- ✓ Gastroloogilised probleemid
- ✓ Vähenenud isu
- ✓ Vähenenud libiido
- ✓ Kergesti ehmatatav



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY


Tunnetuslikud (kognitiivesd) sümptomid

- ✓ Vähenenud kontsentreerumisvõime
- ✓ Vähenenud otsuste tegemise võime
- ✓ Mäluhäired
- ✓ Uskumatus
- ✓ Segadus / hämming
- ✓ Vähenenud enesehinnang
- ✓ Vähenenud suutlikkus
- ✓ Enesesüüdistamine
- ✓ Pealetükkivad mõtted ja mälestused
- ✓ Muretsemine

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Suhtlemise iseärasused

- ✓ Võõrdumine
- ✓ Sotsiaalne eemaletõmbumine
- ✓ Kõrgenenud konfliktus suhetes
- ✓ Võimetus tööd teha
- ✓ Võimetus koolis õppida
- ✓ Suurenenud läheduse otsimine



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Akute- ja posttraumaatilise stressi epidemioloogia

<p>Üksikud sümptomid ~ 100%</p> <p>Akute stressihäire 7 - 33%</p> <p>3. päeva – 1 kuu</p>	<p>Sümptomid puuduvad</p> <p>Üksikud sümptomid 20 - 60%</p> <p>Post-traumaatiline stressihäire 5 - 26%</p> <p>6 kuu pärast</p>
---	--

Häire esinemise sagedus on seotud õnnetuse mõjudega inimesele

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Tööstress

... on pingeseisund, mille on põhjustanud töö esinevad stressorid

... on kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile töö sisu, töökorraldus ja töökeskkonnas erinevad faktorid

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Läbipõlemine

... inimestel, kes oma töökohustuste täitmisel on sunnitud suhtlema paljude inimestega



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Tööstressi ja läbipõlemise staadiumid

1. staadium: MESINÄDALAD
2. staadium: ÕLI TULLE VALAMINE
 - rahulolematus tööga
 - töö efektiivsuse langus
 - rollikäitumise väärastumine
 - unehäired
 - närvilisus
 - mikrotraumatism
 - suitsetamise, alkoholi tarbimise harjumuste muutmine
 - poodlemine
 - lohutussöömine (õgardlus)
3. staadium: KROONILISED SÜMPTOMID
4. staadium: KROONILISTE HAIGUSTE ÄGENEMINE


TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Tööstress Euroopas ja USA

SKT vähenemine EL liikmesriikides (1999) 2,6 – 3,8%,
kulutused 185 – 269 miljardit EUR aastas ja 5 - 10%
(Cooper, 2006)


28% Euroopa töötajatest leiab, et stress mõjustab nende tervist ja töövõimet (Cooper, 2002)

USA - 80% ameeriklastest arvab, et kontrollib oma elu "päris palju", st stressis on ca 20% (RoperASW poll, 2002)

 TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Tööstress Suurbritannias


National Council of Compensation Insurance reports that stress at work now represents 11% of all occupational disease claims, and is increasing - and at a time when the other claims are declining (Cooper, 2011)

 TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Eesti uuringud

Stressis olevate inimeste hulk – 87%
70% inimestest puutub kokku tugeva pingelise Stressiga kord aastas, 14% on pidevas pingelises stressis (Sotsiaal- ja turuuringute firma Saar Poll, 2002)

Stressis olevate inimeste hulk 38% (Sotsiaalministeerium, 2002)

 TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Eesti uuringud

(Uute ja tekkivate riskide alane Euroopa ettevõtete uuring ESENER, 2010)

Suureks või mõningaseks probleemiks on juhtide arvates:

- luu-lihaskonna vaevused (70%; EL-79%); 70% (EL-86%)
- tööstress (66%; EL-79%); 68% (EL-83%)
- müra ja vibratsioon (52%; EL-61%); 60% (EL-74%)
- õnnetused (42%; EL-79%) - kõige vähem nähakse selles suurt probleemi Eestis ja Taanis 49% (EL-84%)
- ohtlikud ained (36%; EL-58%); 56% (EL-71%)
- vägivald või sellega ähvardamine (8%; EL-37%); 5% (EL-53%)
- kiusamine või ahistamine (7%; EL-37%). 8% (EL-61%)

Töötajate töökeskkonnaesindajate hinnangud samadele riskiprobleemidele rohelisega.

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Eesti uuringud

(Uute ja tekkivate riskide alane Euroopa ettevõtete uuring ESENER, 2010)

- ✓ Psühhosotsiaalseid riske tekitavatest teguritest on Eesti juhtide põhimure keeruliste klientidega, patsientidega jne suhtlemine (56% ; Tsehi Vabariigis 79 %)
- ✓ Ajasurvet nimetatakse kõige sagedamini probleemina 54% käitistes (Rootsis 80 %)
- ✓ Juhtkonna ja töötajate vahelist viletsat suhtlemist 23% käitistes (Tsehi Vabariigis 65 %)
- ✓ Töökaaslaste vahelises koostöös nähti meil probleemi 14 % käitistes (Tsehi Vabariigis 62 %)
- ✓ Mis tahes diskrimineerimist riskitegurina märgati aga kõigest 1% käitistes (Tsehi Vabariigis 29 %)

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Tööstressorid

Eestis läbiviidud tööstressi uuringute tulemused (TTÜ 2005-2010)


Tööstressorid:	Prokuratuur	Insenerid	Juhid	Ametnikud
Töö tempo	25,2	23,9	23,8	22,8
Suhted tööl	33	34,2	34	34,9
Kodu / töö tasakaal	19	20,7	21,3	19
Juhi rollid	13,6	14,2	14,2	13,5
Isiklik vastutus	16	16,1	15,9	15,5
Pisi-stressorid	14	13,7	13,7	13,1
Tunnustatus	15	16,1	15,6	16,5
Organisatsiooni sisekliima	15	15,5	15,2	15,5

* Suurem number näitab suuremat stressorit

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Stressorite tüübid

1. Muutused elus
2. Krooniline stress
3. Igapäeva elu pisi-stressorid
4. Frustratsioon = pinget, mis tekib tegevuse sunnitud katkestamisel enne eesmärgi saavutamist
5. Konfliktid



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Inimese reaktsioon

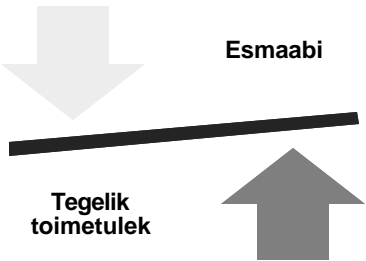
Võitle
Põgene



Muutunud ei ole inimene, muutunud on keskkond ja reaktsioonid stressile ei ole sobivad ja kasutatavad uutes tingimustes

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

TOIMETULEK



Esmabi

Tegelik toimetulek

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY


ESMAABI

1. Relaksatsioon ja lõõgastustreeningud
2. Teraapiad
 - aroomiteraapia
 - muusikateraapia
 - kunstiteraapia
 - akupunktuur
 - autosugessiooniteraapia
 - homeöpaatia
 - hüpnooteraapia

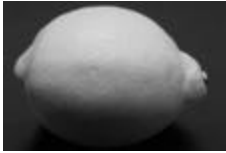
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

ESMAABI

- Masaaž
- Jooga
- Meditatsioon
- Loodus
- Sport
- Kultuuri-vitamiinid (kino, kontserdid, teater, kirjandus, muuseumid jms.)
- Hobid (kokkamine, käsitöö jms.)



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY




TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Toimetulek tööstressiga

- Eesmärgid
- Probleemid
- Prioriteetid
- Töö ja pereelu tasakaal
- Suhted

Oskused
Aja juhtimine
Isiklike finantsressursside juhtimine
Emotsioonide juhtimine



TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Toimetuleku strateegiad

PROBLEEM
EMOTSIOONID
PÕGENEMINE

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Aja kasutamine

Meil kõigil on ööpäevas 24 tundi!!!

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Emotsioonide juhtimine

VÕITLUS-REAKTSIOON

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Staatuse-sündroom & Saare naise kompleks

MINA

VÕRDLUS- ehk REFERENTGRUPP

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Paljud uuringud (Ashforth, B.E. & Humphrey, R.H., 1995; Williams, W.M. & Sternberg, R.J., 1988; Eysenck, S.B., Pearson, P.R., Easting, G. & Allsopp, J.F., 1985) on näidanud olulist seost järgmiste juhtide treeningu ja kompetentsuse vahel:

1. enesejuhtimine
2. saavutusele orienteeritus
3. enda isiksuse tundmine
4. Empaatia (EQ)
5. sotsiaalsed suhtlemisoskused

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töörahalolu

Empiirilistes uuringutes on tõestatud:

- seos töörahalolu ja töömotivatsiooni vahel - mida suurem töörahalolu, seda kõrgem töömotivatsioon;
- seos töörahalolu ja töötaja töö tulemuslikkuse, vahel - mida suurem töörahalolu, seda suurem töö tulemuslikkus (Cropanzano, Wright, 1999; 2000)
- seos töörahalolu ja töötaja töölt puudumiste vahel (*absenteism*) - mida suurem töörahalolu, seda vähem töölt puudumisi (Hackett and Guion, 1985)
- seos töörahalolu ja töölt lahkumise vahel - mida suurem töörahalolu, seda vähem ilmutatakse soovi töölt lahkuda (Griffeth, Horn, Gaertner, 2000)

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Tööraahulolu

Empiirilistes uuringutes on tõestatud:

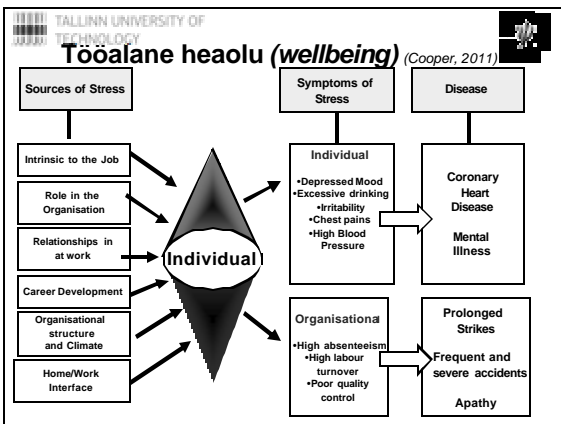
- seos tööraahulolu ja töölase kontrollkeskme (*Work Locus of Control*) vahel - mida internaalsem kontrollkeske, seda suurem tööraahulolu (*Spector, Cooper, et al., 2002*)
- seos tööraahulolu ja tööstressi vahel - mida suurem tööraahulolu, seda madalam tööstressi tase (*Cooper, Dewe, 1988; Spector et al., 2005; Sullivan, Baghat, 1992; Azman, et al., 2009; Delp, L. et al., 2010; Hamidi, Eivazi, 2010*)

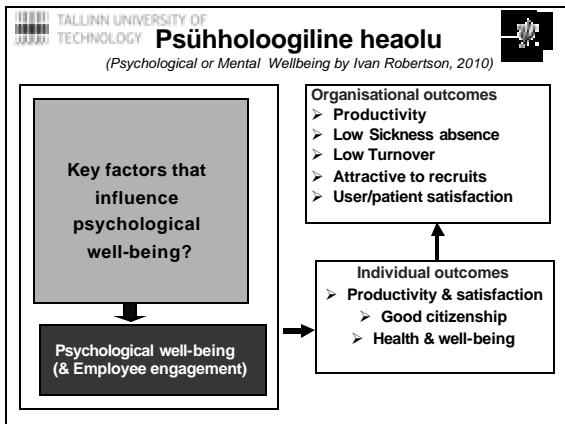
TALLINNA TEHNIKAKOOL

Evidences

(European Foundation for the Improvement Living and Working Conditions, 2009)

Job satisfaction





TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töölane heaolu

(Robertson, 2011)

Traditsioonilised teemad:

- ✓Töö on hea ja kasulik inimestele
- ✓Positiivne vaimne heaolu toob kasu organisatsioonidele ja üksikisikutele
- ✓Strateegiline lähenemine on vajalik
- ✓Töökoha võtmetegurid mõjutavad psühholoogilist heaolu
- ✓Juhtimine/juhtide käitumine on oluline

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töölane heaolu

(Robertson, 2011)

90% inimestest, kellel on vaimse tervise probleeme, soovivad töötada

Põhjused:

- ✓Raha ja materiaalne heaolu
- ✓Sotsiaalne identiteet ja staatus
- ✓Struktuur (päevakava) ja eesmärk (midagi kasulikku teha)
- ✓Isikliku edu ja saavutuste tunnetamine
- ✓Sotsiaalsed kontaktid ja toetus

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Psühholoogiline heaolu

(psychological or mental wellbeing)

W/Being Score Category	% Colds
Positive W/being scores	~17%
Moderate W/Being scores	~28%
Low W/Being scores	~34%

Cohen et al., *Psychosomatic Medicine*, 2003

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töölane heaolu

(Roberstson, 2011)

Suurema psühholoogilise heaoluga inimesed:

- ✓ On paindlikumad ja originaalsemad
- ✓ Vastavad mõistlikumalt ebasoodsale tagasisidele
- ✓ Annavad rohkem positiivseid hinnanguid teiste kohta
- ✓ On enam pühendunud ja organisatsiooniga sidustunud

✓ Neil on tõenäosus elada kauem ... olla haige harvem ... olla õnnelikumad tööl ja kodus elus

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Vaimne tervis (Mental Health)

Vaimne tervis on tasakaal, mida võivad mõjutada neli tegurit (Gebert, 2010):

- ✓ ebasoovitavate geenide olemasolu
- ✓ tekkinud trauma(d)
- ✓ pinged (pinge allikad, stressorid) isiklikus elus
- ✓ tööstress

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Miks "töö ja elu tasakaal" ei ole korrektne?

Work-life balance is a concept including proper prioritizing between "work" (career and ambition) and "lifestyle"

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töö ja eraelu tasakaal ei tähenda võrdset tasakaalu töö ja isikliku elu tegevuste vahel (sama tundide arv vms. on mitterealistik)

Tasakaal on ebapüsiv

- ✓ varieerub erinevatel eluperioodidel (lapsed väikesed või juba suured)
- ✓ varieerub erinevatel tegevusperioodidel (aasta lõpp, puhkus jms.)

See tähendab, et parim töö ja eraelu tasakaal on igaühe jaoks erinev antud ajaperioodil

Igapäevaselt tuleks meeles pidada kahte märksõna:

- ✓ saavutamine (*Achievement*)
- ✓ nautimine, rõõmutundimine (*Enjoyment*)

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töö ja pereelu tasakaal

1. Rollide ümbersõnastamine, teiste ootused rollide täitmisele
2. Edu mõiste, enda ootused edule
3. Supernaine ehk saare naise kompleks
4. Tööjaotus ja olme organiseerimine
