

Profesinis “perdegimas”: priežastys, simptomai Psichosocialinių veiksnių sukeltos ligos Lietuvoje

Dr. Rita Raškevičienė
2018-12-20, Vilnius

Ilgalaikio streso pasekmės darbuotojui

Ilgai trunkantis stresas išsekina organizmo resursus, pasireiškia:

- Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos
- Skeleto raumenų sistemos ligos
- Miego sutrikimai
- Pervargimas, “perdegimo” sindromas
- Depresija, nerimo sutrikimas
- Piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikais, rūkymas
- Suicidinės mintys

Profesinio “perdegimo” sindromas

Z73.0 Problemos, susijusios su gebėjimu įveikti gyvenimo sunkumus

- Pirmasis sąvoką panaudojo 1974 m. vokiečių psichoanalitikas Freudenbergė'is.
- Sindromas, kurį sukelia stresas, kylantis dėl ilgalaikio ir įtempto bendravimo darbe, patiriamų stiprių psichinių krūvių, pasireiškiantis emociniu išsekimu, darbingumo praradimu, pablogėjusia asmens fizine sveikata; patiriami įvairūs bendravimo sutrikimai

Profesinio “perdegimo” sindromo rizikos grupės

- **Socialinės bei sveikatos priežiūros darbuotojai** - gydytojai, slaugytojai, socialiniai darbuotojai, psichologai
- **Švietimo srities darbuotojai** - mokytojai, dėstytojai
- **Kiti asmenys, tiesiogiai dirbantys su žmonėmis** - policininkai, vadovai, konsultantai ir pan.

“Perdegimo” sindromo priežastys

- **Asmenybės bruožai**
 - Polinkis į perfekcionizmą
 - Noras daug pasiekti, noras visada laimėti, didelės ambicijos
 - Pesimistinis požiūris į save ir pasaulį
 - Noras viską kontroliuoti; nenoras dalintis su kitais
 - Didelė klaidų baimė, gėda pasirodyti silpnam arba nekompetentingam
- **Gyvenimo būdo ypatumai**
 - Pernelyg daug laiko praleidžiama darbe, per mažai laiko atsipalaidavimui ir bendravimui su žmonėmis
 - Prisiimama pernelyg daug pareigų, negaunant pakankamai pagalbos iš aplinkinių
 - Pernelyg dideli aplinkinių lūkesčiai
 - Artimų, palaikančių žmonių nebuvimas
 - Nepakankama miego trukmė

Su darbu susijusios “perdegimo” sindromo priežastys

- Jausmas, kad savo darbas mažai kontroliuojamas ar visai nekontroliuojamas
- Pripažinimo ar gero darbo įvertinimo stoka
- Neaiškūs lūkesčiai darbe ar pernelyg dideli reikalavimai
- Monotoniškas ar neįdomus darbas
- Darbas chaotiškoje aplinkoje ar esant dideliame spaudimui.
- Dėl komunikavimo technologijų dirbama namuose, po darbo valandų bei savaitgaliais
- Nuolatinis bendravimas ir atsakomybė už žmones

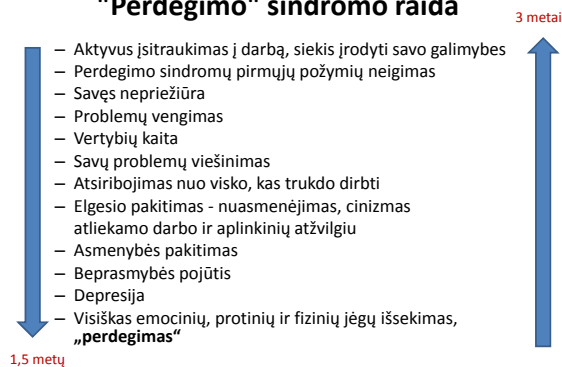
"Perdegimo" sindromo tipai

- **Persidirbimo tipas** - kai stengiamasi pasiekti tikslus, patenkinti ambicijas, dirbama vis intensyviau, kol pasiekama išsekimo riba.
- **Nepakankamai stimuliuojantis tipas** - kai darbas monotoniškas, nemotyvuojantis ir jaučiamas nuobodulys, asmeninio tobulėjimo trūkumas.
- **Išsekimo tipas**- kai susiduriama su nuolatinio stresu, pasitenkinimo, pripažinimo trūkumu ir atmetimu.

"Perdegimo" formavimosi fazės

- entuziazmas
- stagnacija
- priešinimasis
- apatija

"Perdegimo" sindromo raida



"Perdegimo" sindromo simptomų grupės

- psichofiziologiniai
- socialiniai-psichologiniai
- elgesio

Psichofiziologiniai simptomai:

- Nuolatinio, nepraeinančio nuovargio jausmas, kuris jaučiamas ir ryte, iškart atsikėlus (lėtinis nuovargis);
- Emocinio ir fizinio išsekimo pojūtis;
- Sumažėjęs reaktyvumas į aplinkos pokyčius (sumažėjęs domėjimasis naujais dalykais arba baimės nebuvimas pavojų keliančioje situacijoje);
- Bendra astenizacija (silpnumas, aktyvumo ir energijos sumažėjimas, kraujo biocheminių rodiklių pablogėjimas, hormonų pusiausvyros pakitimai);
- Dažni galvos skausmai; nuolatiniai virškinamojo trakto sutrikimai;
- Ryškus kūno svorio padidėjimas/sumažėjimas;
- Miego sutrikimai (greitas užmigimas ir ankstyvas prabudimas maždaug nuo 4 val. ryto arba, atvirkščiai, nesugebėjimas užmigti vakarais iki 2-3 val. nakties ir „sunkus“ kėlimasis ryte);
- Bendras sulėtėjimas, mieguistumas ir noras miegoti visą dieną;
- Oro trūkumo pojūtis ar kiti kvėpavimo sutrikimai, esant fiziniam ar emociniam krūviui;
- Ryškus vidinio ir išorinio sensorinio jautrumo sumažėjimas (regėjimo, klausos, uoslės, lytėjimo pojūčių pablogėjimas, vidinio kūno pojūčių sumažėjimas arba išnykimas).

Socialiniai-psichologiniai simptomai:

- Bereikšmiškumas, nuobodulys, pasyvumas ir depresija (sumažėjęs emocinis tonusas, prislėgtumo jausmas);
- Padidėjęs irzlumas;
- Dažni nerviniai „priepuoliai“ (nemotyvuoti pykčio protrūkiai arba atsakymas bendrauti, „pasinėrimas“ į save);
- Nuolatinis neigiamų emocijų be realaus pagrindo, išgyvenimas (kaltės jausmas, nuoskaudos, įtarumas, gėda, susikaustymas);
- Nepaaiškinamo nerimo pojūtis (atrodo, kad „kažkas ne taip“);
- Padidėjęs atsakomybės pojūtis ir nuolatinė baimė, kad nepavyks arba darbuotojas nesusitvarkys;
- Bendra negatyvi nuostata į gyvenimo ir profesinės veiklos perspektyvas (pvz.: „Kad ir kaip nesistengčiau, visvien nepavyks“);
- Nereikalingumo jausmas, entuziazmo sumažėjimas, nesidomėjimas rezultatais.

Elgesio simptomai:

- Jausmas, kad darbas tampa vis sunkesnis ir atlikti jį darosi vis sunkiau;
- Keičiasi darbo dienos režimas (anksti ateina į darbą ir vėlai išeina arba, atvirkščiai, vėluoja ir stengiasi išeiti namo anksčiau);
- Nepriklausomai nuo objektyvių priežasčių, imamas darbas namo, tačiau ten jis visvien nepadaromas;
- Vadovas vengia priimti sprendimus, nurodydamas įvairias priežastis sau ir kitiems;
- Svarbių, prioritetinių užduočių neatlikimas ir „užstrigimas“ ties smulkiais darbais;
- Daugiau laiko sugaištama atlikti automatinius ir elementarius veiksmus.

Pagrindiniai perdegimo sindromo požymiai (pagal Hackney)

- **Fiziniai požymiai:** miego sutrikimai, kraujospūdžio pakitimai, stiprūs galvos skausmai, migrena, virškinimo sutrikimai, neatsipalaidavimas, padažnęję peršalimai ar gripas, skausmai stuburo srityje, raumenų skausmai, gali lemti širdies smūgį
- **Emociniai požymiai:** dirglumo bei irzlumo padidėjimas, nerimas, atsiradęs nuobodulys, perdėta savikritika, prarastas pasitikėjimas savimi, nusivylimo jausmas, perdėtas įtarumas
- **Bendrieji požymiai:** dingęs noras dirbti, siekti tikslų, pamažėjęs susikoncentravimas, nenoras bendrauti, šiurkštus bendravimas su aplinkiniais, irzlumas, pastovus nuovargis, apatija

"Perdegimo" sindromo paplitimas

Tyrimė dalyvavo 1 393 gydytojai iš 12 Europos šalių:

- 43 proc. jaučia emocinį išsekimą,
- 35 proc. – depersonalizaciją / cinizmą,
- 32 proc. – darbingumo sumažėjimą,
- 12 proc. kenčia nuo visų grupių perdegimo sindromo simptomų

Profesinio „perdegimo“ sindromo paplitimas

JAV atliktas profesinio „perdegimo“ sindromo paplitimo tyrimas, kuriame dalyvavo 7715 slaugytojų, dirbančių onkologiniuose skyriuose:

- 61,7 % - išgyvena „perdegimo“ sindromą
- 78 % - patiria frustraciją
- 69 % - jaučia emocinį išsekimą
- 50 % - nepatenkintos darbu

- Didžiojoje Britanijoje paplitimas panašus kaip ir JAV atliktame tyrimė, tik žemesnis depersonalizacijos lygis (393 respondentai).

Profesinių ligų struktūra (2008–2017 m. vidurkis) HI Profesinių ligų valstybės registro duomenys

TLK-10- AM*	Asmenų skaičius	Asmenų procentai (n=3406)	Atvejų skaičius	Atvejų procentai (n = 5462)
A – Infekcinės ligos	32	0,94	32	0,59
B – Virusinės infekcijos	5	0,15	5	0,09
C – Navikai	3	0,09	5	0,09
D – Kraujo ir kraujodaros organų ligos	1	0,03	1	0,02
F – Psichikos sutrikimai	0,00	1		0,02
G – Nervų sistemos ligos	464	13,62	944	17,28
H – Ausies ligos	407	11,95	1201	21,99
H0 – Akies ligos	1	0,03	8	0,15
I – Kraujotakos sistemos ligos	5	0,15	15	0,27
J – Kvėpavimo sistemos ligos	86	2,52	130	2,38
K – Virškinimo sistemos ligos	2	0,06	2	0,04
L – Odos ligos	44	1,29	54	0,99
M – Jungiamojo audinio ir raumenų sistemos ligos	2346	68,88	3054	55,91
R – Simptomai, pakitimai	4	0,12	4	0,07
S – Kiti išorinių priežasčių padariniai	1	0,03	1	0,02
T – Toksinis poveikis	5	0,15	5	0,09

LR Profesinių ligų sąrašas

1. Cheminių medžiagų sukeltos ligos
2. Odos ligos, kurias sukelia cheminės medžiagos arba veiksniai, neįtraukti į kitus punktus
3. Ligos, kurias sukelia įkvėpiamos medžiagos ir veiksniai, neįtraukti į kitus punktus
4. Infekcinės ir parazitinės ligos
5. Ligos, sukeltos fizikinių ir ergonominių veiksnių

Profesinių ligų sergamumo rodikliai 100 tūkst. užimtų gyventojų pagal profesinių ligų grupes 2017 m.

HI Profesinių ligų valstybės registro duomenys

- Cheminių medžiagų sukeltos ligos 0,3
- Odos ligos, kurias sukelia cheminės medžiagos arba veiksniai, neįtraukti į kitus punktus 0,1
- Ligos, kurias sukelia įkvepiamos medžiagos ir veiksniai, neįtraukti į kitus punktus 0,3
- Infekcinės ir parazitinės ligos 0,3
- Ligos, sukeltos fizikinių ir ergonominių veiksnių 38,6

Profesinių ligų sergamumo rodikliai 100 tūkst. užimtų gyventojų pagal profesinių ligų grupes 2017 m.

- TLK–10–AM*
- (A00–B99) Infekcinės ligos - 0,3
- (C00–D48) Navikai - 0,1
- (G00–G99) Nervų sistemos ligos - 6,6
- (H60–H95) Ausies ligos - 7,6
- (I00–I99) Kraujotakos sistemos ligos - 0,1
- (J00–J99) Kvėpavimo sistemos ligos - 0,4
- (L00–L99) Odos ligos - 0,2
- (M00–M99) JASRL - 24,0
- (S00–T98) Išorinių poveikių padariniai -0,2

Profesinių ligų statistika Olandijoje, 2015 m.

- užregistruota atvejų 191/ 100 000 darbuotojų, iš jų:
 - Psichologiniai sutrikimai – 86/100 000,
 - Skeleto raumenų sistemos ligos – 57/100 000,
 - 2 631 su stresu susiję sutrikimai:
 - 76 % - perdegimas / išsekimas
 - > 10 % - potrauminio streso sutrikimas
- Didžiausias profesinių psichologinių sutrikimų skaičius finansų sektoriuje > 262 pranešimai / 100 000 darbuotojų per metus.

Šaltinis: <https://www.occupationaldiseases.nl/content/statistics-occupational-diseases-2016>

Potrauminio streso sutrikimas

- nustatomas 8–19 proc. policijos pareigūnų, kurie darbe buvo patekę į kritinius įvykius
- dar trečdaliui po kritinio įvykio gali būti subklinikinio lygio potrauminio streso požymių

(E. Kazlauskas, V. Kuodienė, M. Skerytė-Kazlauskienė, I. Starinskaitė. Policijos pareigūnų patiriamas trauminis stresas ir su juo susiję psichosocialiniai veiksniai)

- Gydytojai turi didesnę tikimybę susirgti psichikos sutrikimais, priklausomybės ligomis, nusižudyti.
- Palyginti su bendrąją populiacija, gydytojai turi 25 proc. didesnę tikimybę susirgti depresija, ypač moterys (39 proc.).
- vyrų gydytojų savižudybių dažnis yra 1–1,5 k. didesnis, o moterų gydytojų – 2 k. didesnis nei bendrojoje populiacijoje .

• Šaltinis: A. Šileikaitė. Perdegimo sindromas. Internistas. 2017, Nr. 1, p. 17-19

Depresijos paplitimas Lietuvoje, proc.

2014 m. Lietuvos gyventojų sveikatos statistinis tyrimas, n=5 205

	Nejautė depresinių sutrikimų	Jautė depresijos simptomus:		
		švelnius	vidutinius	vidutinio sunkumo ir sunkius
Iš viso	88	9	2	1
pagal amžiaus grupes, metais:				
15–24	96	3	1	-
25–34	94	5	1	0,1
35–44	93	5	1	1
45–54	88	9	2	1
55–64	84	13	2	1
65–74	81	15	3	1
> 75	67	23	6	4
Vyrai	92	7	1	0,4
Moterys	84	12	3	1
Mieste	87	10	2	1
Kaime	89	8	2	1
pagal išsilavinimo lygį:				
žemas	81	12	4	3
vidutinis	87	10	2	1
aukštas	92	7	1	0,2

- Apklausti 243 sveikatos priežiūros ir 239 švietimo darbuotojai.
- Stresą darbe nurodė 77 % sveikatos priežiūros darbuotojų ir 71 % švietimo darbuotojų.
- Labai didelį stresą darbe patiria daugiau švietimo darbuotojų nei sveikatos priežiūros darbuotojų ($p < 0,05$).
- Depresija sirgo 8 sveikatos priežiūros ir 29 švietimo darbuotojai, ($p < 0,05$).
- Depresiskumas pasireiškia 65 proc. sveikatos priežiūros ir 72 % švietimo darbuotojų.
- Vidutinio laipsnio depresiskumas dažnesnis tarp sveikatos priežiūros darbuotojų ($p < 0,05$).
- Skirtingo intensyvumo nerimas vargina 41,8 % sveikatos priežiūros ir 53,1 % švietimo darbuotojų ($p < 0,05$).
- Streso, nerimo, depresiskumo paplitimui statistiškai reikšmingos įtakos turėjo šie psichosocialiniai darbo veiksniai: darbuotojo savijauta, atsižvelgimas į darbuotojo nuomonę, sunkūs periodai darbe, darbo svarbumas ir prasmingumas, šeimos parama, stresas darbe, sveikatos būklė lyginant su bendraamžiais, pasitenkinimas darbu ir gyvenimu, nuovargis, nepakantumas, prislėgta nuotaika, nervingumas, vienišumas, koncentracijos sutrikimai ($p < 0,05$).
- R. Kuodytė - Kazilienė, L. Užaitė, R. Palinauskienė, ir kt. Streso, depresiskumo, nerimo paplitimas tarp sveikatos priežiūros ir švietimo darbuotojų Panevėžio mieste

Kiek kainuoja stresas?

15 ES valstybių su stresu ir psichinės sveikatos problemomis susijusios išlaidos:

- 3-4 proc. Bendrojo nacionalinio produkto
- 265 mlrd. EUR kasmet (Levi, 2002).
- Didžiosios Britanijos išlaidos dėl naujų su darbu susijusių streso sukeltų ligų sudarė apie £ 5,2 mlrd. per metus, t.y. apie 55% iš £ 9,4 mlrd. visų naujų su darbu susijusių sveikatos sutrikimų išlaidų 2013/2014 m.
- 2014/2015 m. su darbu susijęs stresas, nerimas ar depresija sąlygojo 9.9 milijonų nedarbo dienų, vidutiniškai 23 d./ asmeniui. Tai sudarė 35% visų nedarbo dienų dėl ligos.
- sveikatos ir socialinių paslaugų, švietimo, viešojo administravimo ir gynybos srityse buvo didžiausias sergamumas dėl su darbu susijusio streso (HSE, 2015).

Išlaidos naujiems stresu, depresijai ir nerimui atvejams 2013/14 m. (2013 m. kainos)

	Didžiosios Britanijos išlaidos dėl naujų streso, depresijos ir nerimo atvejų (milijonai svarų, 2013 m. kainos)			
	visuomenė ^a	asmenys ^b	darbdaviai ^c	vyrų išlaidos ^d
< 6 d. nedarbingumas	80	37	12	35
> 7d. nedarbingumas	5 100	2 800	1 100	1 200
Iš viso	5 200	2 900	1 100	1 200

Pastaba.

a. Visuomenės išlaidos - visos išlaidos, atskaitčius pervedimus tarp grupių, pvz., išmokas, mokesčių įplaukas ir kompensacijas.
 b. Išlaidos privatiems asmenims apima: darbo pajamų praradimą dėl nedarbo, išmokų ir kompensacijų išmokėjimą; piniginių gyvenimo kokybės vertinimų, tiesiogines sveikatos priežiūros išlaidas.
 c. Išlaidos darbdaviams apima: darbo reorganizavimo išlaidas dėl darbuotojo nebuvimo; ligos išmokas; darbdavių atsakomybės privalomo draudimo (ELCI) išlaidas; administravimo ir teisinės išlaidas.
 d. Valdžios išlaidos apima: valstybės kompensacijų išmokas; mokesčių pajamų praradimą; sveikatos sektoriaus gydymo išlaidas

Šaltinis: <http://www.hse.gov.uk/statistics/adhoc-analysis/esau-costs-to-britain-supplementary.pdf>

Karōshi (過勞死)

- mirtis nuo persidirbimo
- 1978 m. pasiūlytas terminas apibūdinti didėjančiam mirčių nuo insultų ir infarktų, susijusių su persidirbimu, skaičiui
- Japonijoje atlikti 2 atvejo kontrolės tyrimai, kuriuose nustatyta padidinta ūmaus MI rizika darbuotojams, dirbantiems >11 val./d. arba >60 val./sav.
- Japonijoje darbo ministerija kasmet kompensuoja 20-60 mirčių dėl Karoshi
- Mirčių priežastys:
 - Smegenų infarktas
 - Kraujo išsiliejimas į smegenis
 - ŠN, MI

Karōshi

- pirmasis atvejis aprašytas 1969 m. 29 m. vyras, dirbęs didžiausios Japonijos laikraščių kompanijos paskirstymo skyriuje, mirė nuo insulto.
- sąvoka išpopuliarėjo 1980-ųjų viduryje ekonominio burbulu metu, kai keli klestinčio verslo aukščiausio rango vadovai staiga mirė be ankstesnių ligos požymių. Šis naujas reiškinys iš karto buvo įvertintas kaip rimta grėsmė darbo jėgai.
- 1987 m. Japonijos darbo ministerija pradėjo skelbti karoshi statistiką.
- 1988 m. Darbo jėgos tyrimas nustatė, kad beveik ketvirtadalis dirbančių vyrų dirbo > 60 val. per savaitę.
- Buvo pripažinta, kad darbuotojai negali dirbti >12 val. per d., 6-7 d. per sav. be fizinių ar psichinių kančių.

- „Pradžioje žmogus aukoja savo sveikatą siekdamas uždirbti pinigų. Paskui jis leidžia tuos pinigus sveikatai sugrąžinti. Jis taip nerimauja dėl savo ateities, kad niekada neturi laiko mėgautis dabartimi. Tad jis negyvena nei dabartyje, nei ateityje. Žmogus gyvena taip, lyg niekada nemirtų, o mirdamas gailisi, kad taip ir negyveno.“

Dalai Lama

