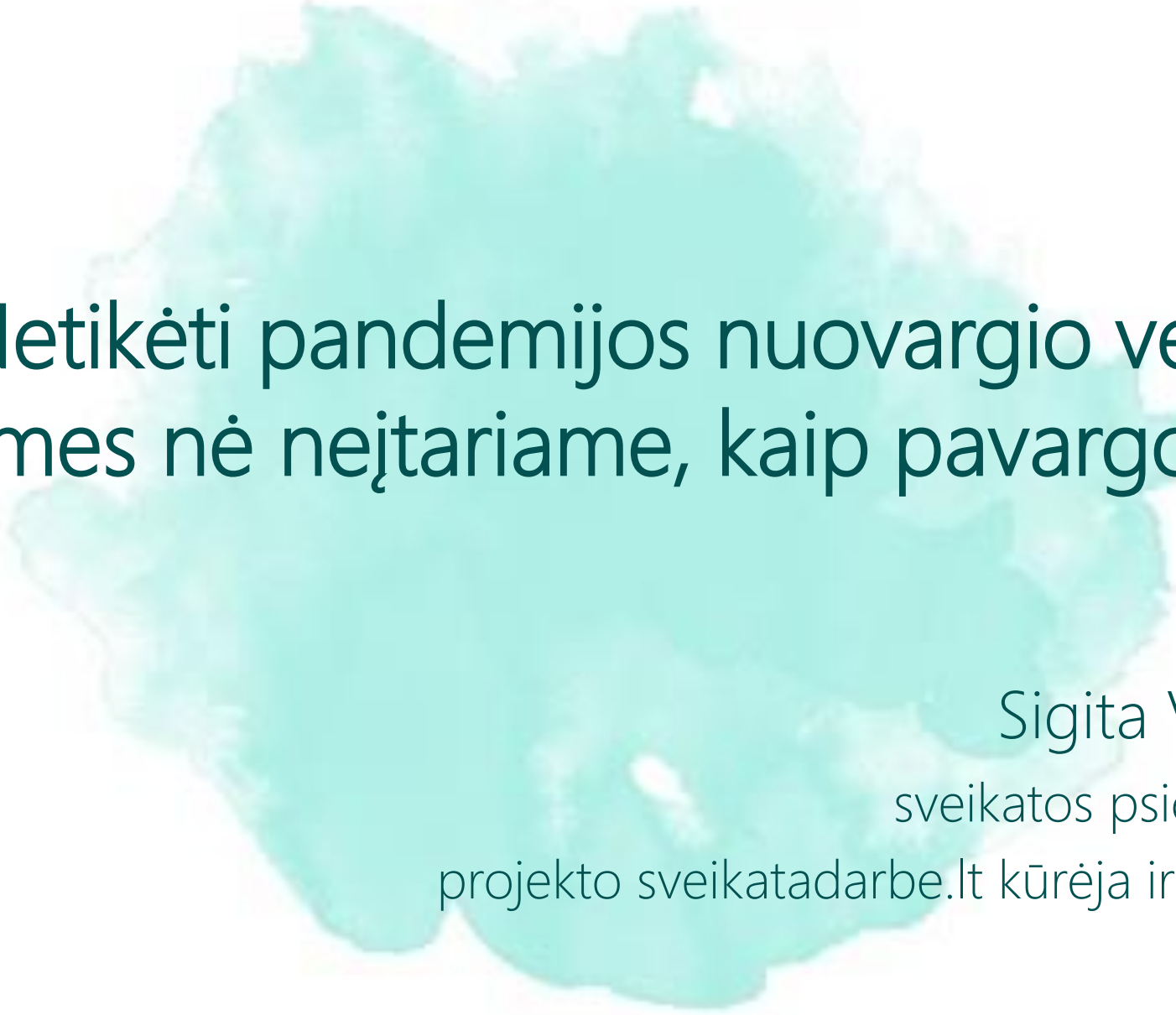




Netikėti pandemijos nuovargio veidai: mes nė neįtariame, kaip pavargome

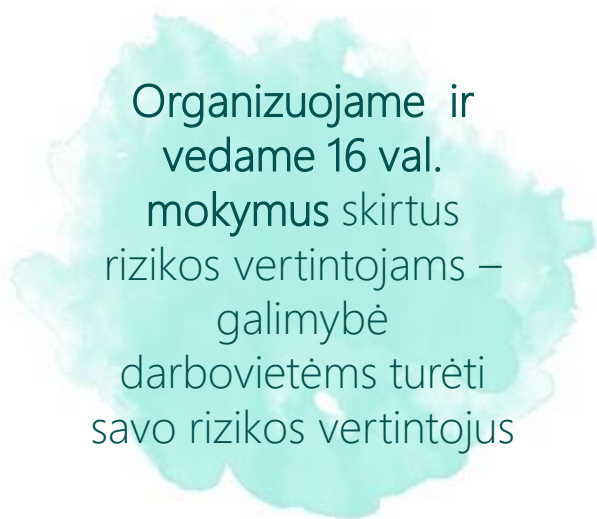
Sigita Vičaitė
sveikatos psichologė
projekto sveikatadarbe.lt kūrėja ir vadovė

Projektu sveikatadarbe.lt

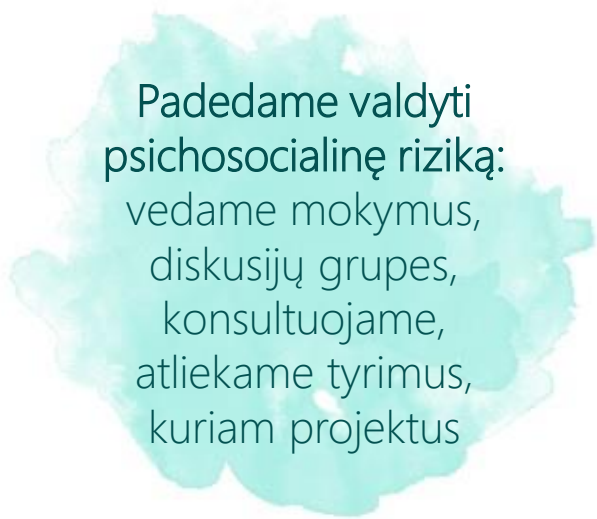
- Suvienijome darbo medicinos, visuomenės sveikatos ir psichologijos mokslo atstoves
- Padedame kurti sveiką darbo aplinką ir rūpintis darbuotojų psichikos bei fizine sveikata



Atliekame
psichosocialinės rizikos
vertinimą darbovietėse
kaip išoriniai ekspertai



Organizuojuame ir
vedame 16 val.
mokymus skirtus
rizikos vertintojams –
galimybė
darbovietėms turėti
savo rizikos vertintojus



Padedame valdyti
psichosocialinę riziką:
vedame mokymus,
diskusijų grupes,
konsultuojame,
atliekame tyrimus,
kuriam projektus

Sunku priimti sprendimus

Motyvacijos trūkumas
pabaigti pradėtus darbus

Galvos skausmai, nemiga,
nervingumas, virškinamojo trakto
sutrikimai

*Atrodo, kad nėra laiko pailsinti
ir nieko nedarymui*

**Atrodo, kad visko tiesiog per
daug (net vienas nereikšmingas
klausimas gali išvesti iš proto)**

sveikatadarbe.lt

**Užmirštami maži, bet
svarbūs dalykai**

SUNKU SUTELKTI DĖMESĮ

Klampus mąstymas
arba „tuščia galva“

Padidėjęs emocinis
jautrumas

*Neįdomu kas vyksta
aplink, apatiškumas*

N
U
O
V
A
R
G
I
S

Kaip atsiranda nuovargis?



Skirtingi pandemijos nuovargio veidai



Kaukių / apsauginių
priemonių nuovargis



ZOOM / video
konferencijų
nuovargis



Sprendimų priėmimo
nuovargis

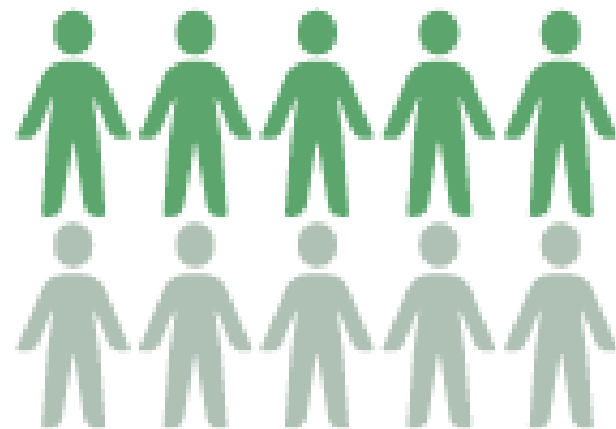
Daugialypio nuovargio tyrimas: kas ir kodėl pavargo daugiausia?

- Tyrimas atliktas 2021 m. balandžio - gegužės mėn.
- Tyrimą atliko VŠĮ „Pozityvios sveikatos komanda“
- Tyrimo tikslas - išnagrinėti dirbančiųjų vertinamą daugialypio nuovargio intensyvumą bei jo sąsajas su patirtomis emocijomis, psichosocialiniais darbo aplinkos veiksniais bei demografiniais rodikliais.
- Metodika - Daugiamatis nuovargio inventorių (MFI-20), klausimai apie patirtas emocijas, miego patirtį, psichosocialinę darbo aplinką ir demografiniai klausimai.

Daugialypio nuovargio tyrimo dalyviai

VISO: 1229 respondentai

46 proc. dirbo valstybinėse,
54 proc. - verslo įstaigose

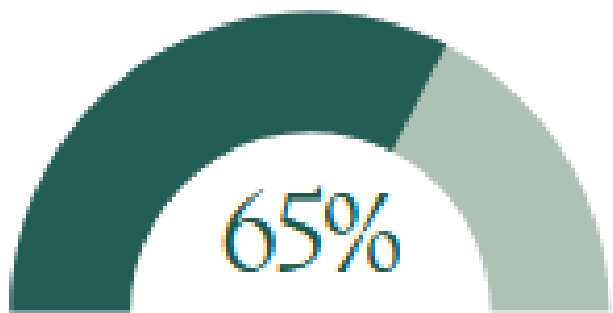


80 proc. moterų
20 proc. vyrų

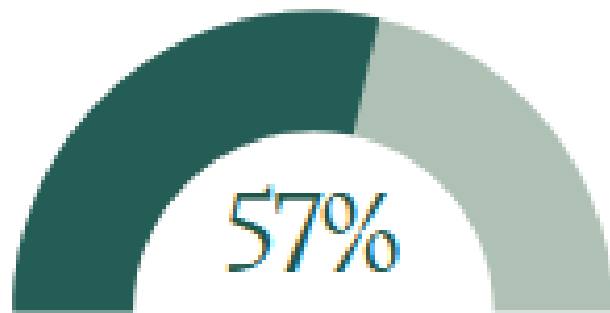
83 proc. specialistai /darbuotojai
17 proc. vadovai

Daugialypio nuovargio tyrimas: kas ir kodėl pavargo daugiausia?

Nuovargis vertinamas 100 balų skalėje. 50 ir daugiau balų buvo laikoma esant ryškioms nuovargio apraiškoms.



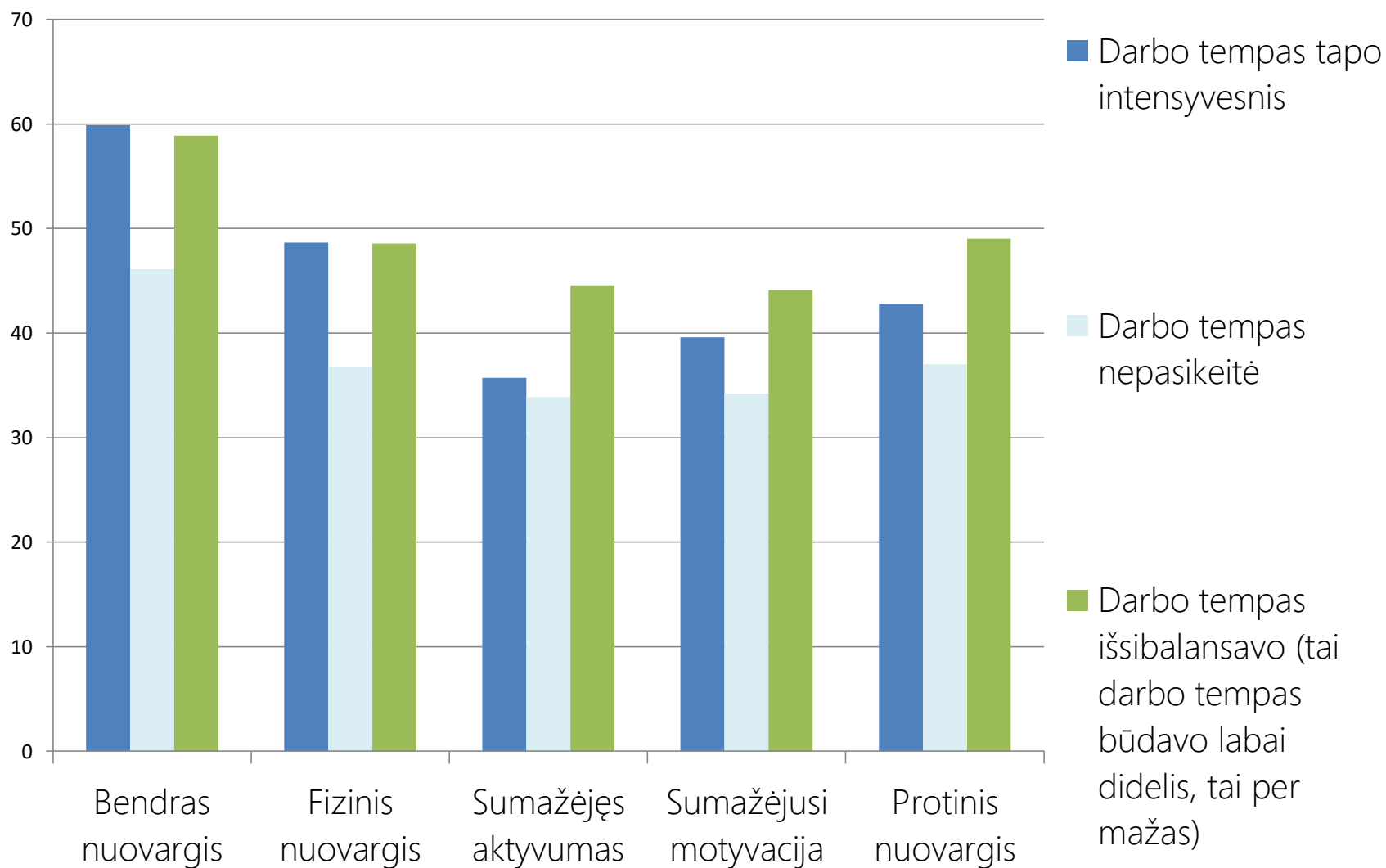
Valstybiniam sektoriuje



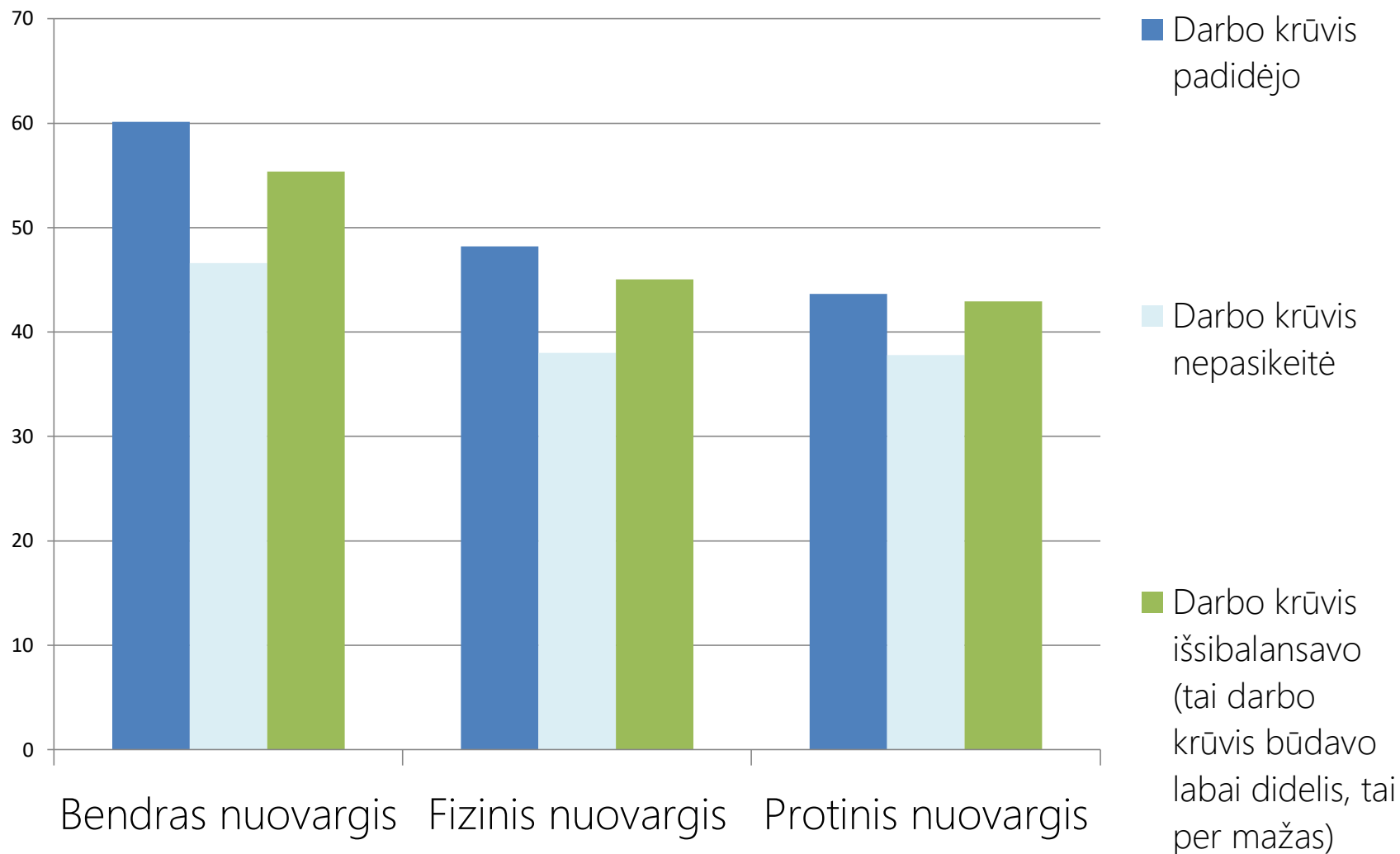
Verslo sektoriuje

Išsiskyrė **tiriamųjų** iki 45 m. nuovargis, kuris yra penktadaliu didesnis valstybinėse įstaigose.

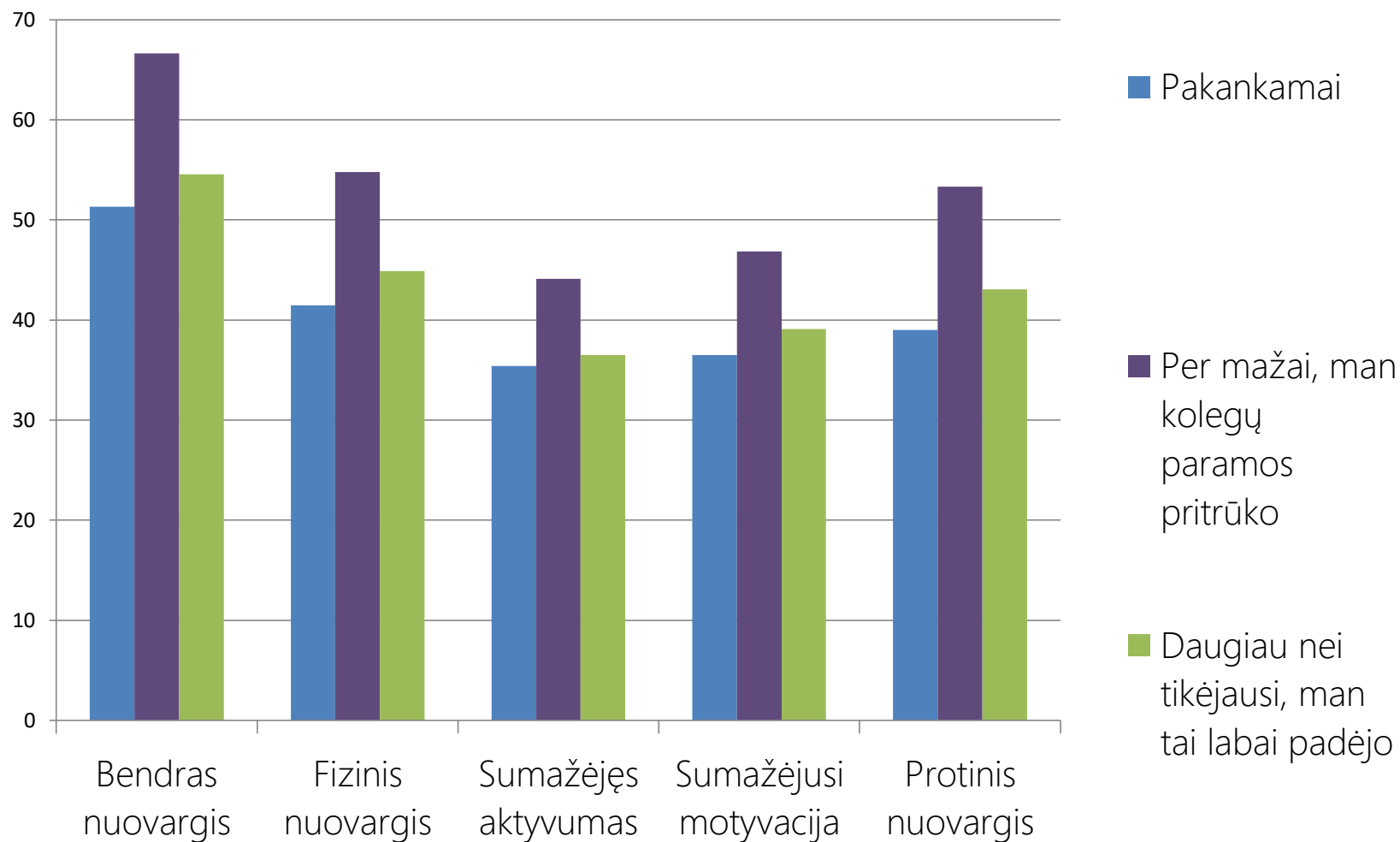
Nuovargis ir darbo intensyvumas



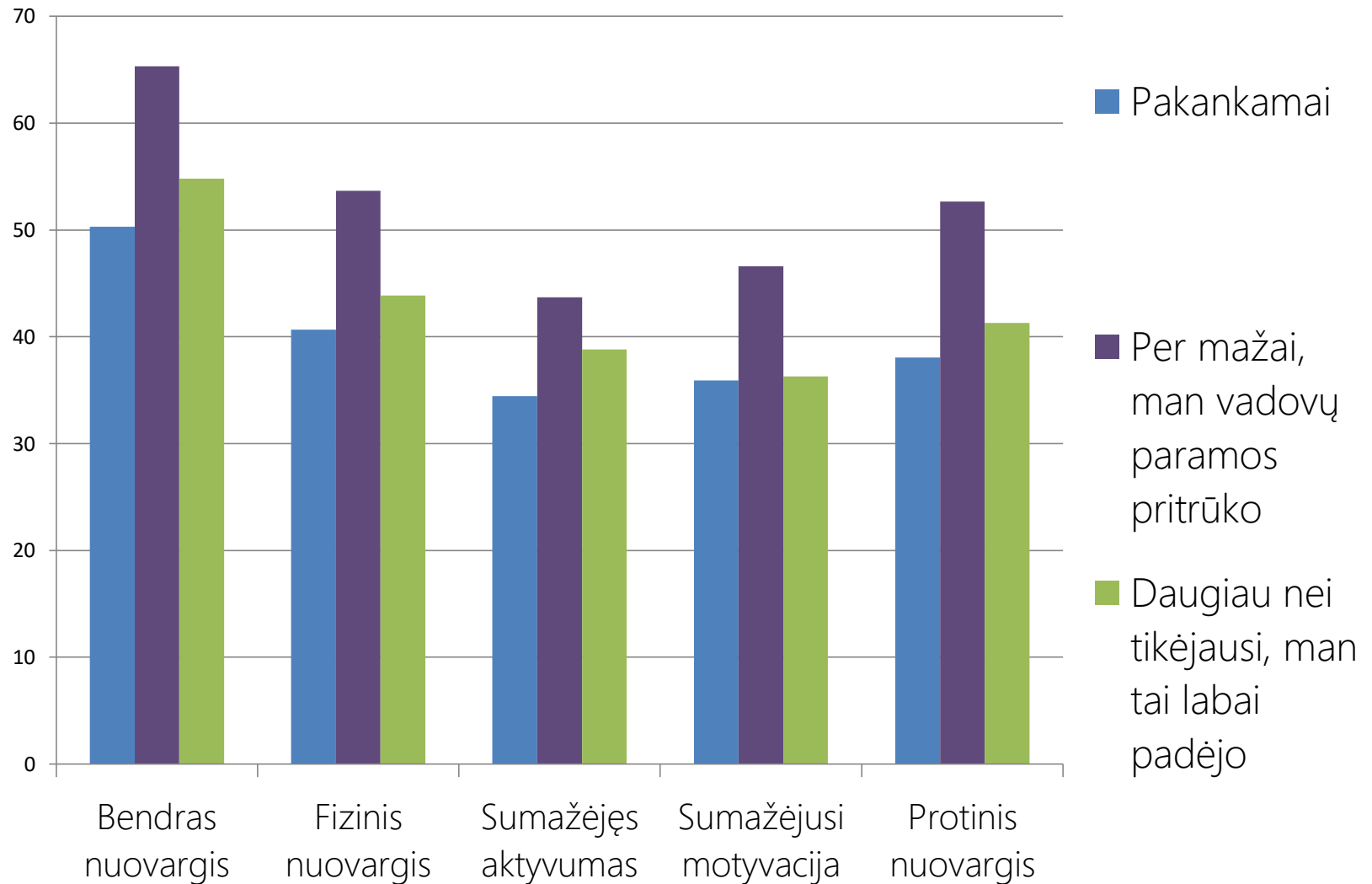
Nuovargis ir darbo krūvis



Nuovargis ir kolegų parama



Nuovargis ir vadovų parama



PABAIGAI

Pusiausvyra

Parama



AČIŪ!

KONTAKTAI

+37067141457

sveikatadarbe@gmail.com

<https://sveikatadarbe.lt>

FB: [@sveikatadarbe.lt](#)

Linkedin: [sveikatadarbe.lt](#)