



1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



TÖÖSTRESS JA LÄBIPÕLEMINE

© 2012, Mare Teichmann

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Tööstress

- ... on pingeseisund, mille on põhjustanud tööle esinevad stressorid
- ... on kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile töö sisu, töökorraldus ja töökeskkonnas erinevad faktorid

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY




Läbipõlemine

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



1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY




EESTI

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)

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



EUROOPAS ja USA-s

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)

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
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


1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



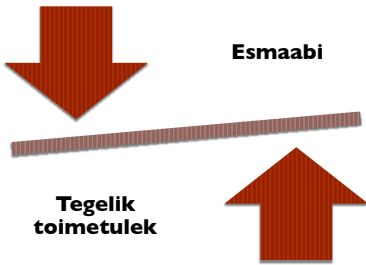
Tööstressi ja läbipõlemise ohjamine

Blank lined area for notes.

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



TOIMETULEK



Tegelik toimetulek

Esmaabi

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY





Läbipõlemine ja esmaabi

1. staadium: MESINÄDALAD
2. staadium: ÕLI TULLE VALAMINE

- rahulolematuse tööga
- töö efektiivsuse langus
- **rollikäitumise vääristumine**
- unehäired
- närvilisus
- mikrotraumatism
- suitsetamise, alkoholi tarbimise harjumuste muutmine
- ostupalavik
- lohutussöömine

3. staadium: KROONILISED SÜMPTOMID

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Toimetuleku strateegiad

Probleemile suunatud tegevused

Emotsionaalsele seisundile suunatud tegevused

Põgenemisstrateegiad

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Toimetulek tööstressiga

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

Oskused
Aja juhtimine
Isiklike finantsressursside juhtimine
Emotsioonide juhtimine



1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Töö ja pere tasakaal

TÖÖ JA ELU BALANSS

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



1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Aja kasutamine



Meil kõigil on ööpäevas 24 tundi!!!

1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Emotsioonide juhtimine



1978
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Staatuse-sündroom & Saare naise kompleks

MINA

VÕRDLU- ehk REFERENTGRUPP
