

Psihohigiēna

Elita Lazda

Latvijas Nacionālās bibliotēkas

Bibliotēkas attīstības institūta

Bibliotēku pētniecības un informācijas nodaļas

galvenā bibliotekāre

Psihohigiēna – higiēnas nozare, kas pēta dzīves apstākļus, kas psihiski ietekmē cilvēku un izstrādā noteiktus paņēmienus, lai varētu saglabāt un nostiprināt psihi.

Psihohigiēnas prasības darbā – nepieciešami apstākļi, lai uzlabotu darba efektivitāti, jo cilvēka smadzeņu „rezerves” nav neizsmeļamas. Ir tādas slodzes, kas var izjaukt cilvēka normālo psihisko stāvokli, un ne tikai psihisko, bet arī vājināt vispārējo fizisko veselības stāvokli, tādejādi mazinot viņa darbaspējas.

Lai izstrādātu optimālas bibliotekāru psihohigiēnu no tradicionālajām pozīcijām, šīs problēma risināšanā jāiesaista speciālists, kurš ir ieguvis gan bibliotekāro, gan psihologa izglītību.

Psihohigiēna ar netradicionālajām metodēm lielākā vai mazākā mērā šodienas apstākļos ir atkarīga no katra pašpietakamības, no intereses un ticamības pakāpes.

Stresa grupas:

- fiziskais stress;
- psiholoģiskais stress.

Risinājums: psiholoģiska rakstura problēmas labāk risināt, pielietojot vairākus risinājuma veidus kopā, atkarībā no problēmas rakstura. Viens no veidiem – sarunas ar darbiniekiem var sniegt informāciju, kā darbinieks jūtas darba vietā, un kādas ir iespējas viņam palīdzēt, ja tas ir nepieciešams.

Savā profesionālajā darbā bibliotekārs tiek pakļauts vairākiem negatīvajiem informacionāli psiholoģiskajiem riskiem.

Risinājums: tiek noformulētas viennozīmīgas un reālas prasības bibliotēkas darbiniekiem, kā arī ir dota iespēja pārmaiņus veikt dažāda rakstura darba uzdevumus. Kolektīvā tiek sniegts darbabiedru un vadības atbalsts problēmas risināšana, piemēram, ka tā tiek uzskatīta par kopēju problēmu, ja kāds no darbiniekiem jūtas slikti.

Bibliotekārs var nogurt ne tikai no pārpūles vai stresa, bet arī no monotona darba un nogurdinošiem darba apstākļiem.

Risinājums: saglabāt līdzsvaru starp realitātes prasībām un darbinieka spējām šīs prasības apmierināt.

Nogurdinošos darba apstākļos bibliotekārs var zaudēt uzmanību, rasties nogurums, galvassāpes, līdz ar to pamazinās darbaspējas.

Risinājums: jāpievērš uzmanība gan tam, kā darba vieta ir iekārtota, gan veidam kā darbs tiek veikts.

Daudzu bibliotekāro procesu rutīnais raksturs, rada augstu psihisko spriedzi uz darbības emocionālā fona. Tādēļ reizēm bibliotekāri kontaktējoties ar apmeklētājiem mēdz būt saspringti un pat „neatvērti”.

Risinājums: nodrošināt, lai vienveidīgs rutīnas darbs nebūt jāveic ilgāk par 3-4 stundām dienā.

Darba pārslodze bieži vien noved pie „emocionālās sadegšanas”, kas iepaužas dažādi, piemēram:

- bezmiegā;
- negatīvā attieksmē pret apmeklētājiem;
- negatīvā attieksmē pret pašu darbu;
- nepamatotā medikamentu lietošanā;
- apetītes trūkumā vai tieši otrādi – pārēšanā;
- negatīvā „es-koncepcijā”;
- agresivitātē, kas izpaužas aizkaitinājumā;
- spriedzē, trauksmē, nemierā, dusmās;
- mainīgā garastāvoklī;
- cinismā;
- pesimismā;
- bezcerībā;
- apātijā;
- depresijā;
- jēgas neredzēšanā un pastāvīgā vainas izjūtās.

Četras izdegšanas pakāpes:

1.pakāpe – brīdinājuma pazīmes

Vispārējs satraukums, spriedze, apātija, daļēja norobežošanās no darbabiedriem.

2.pakāpē – viegla izdegšana

Samazinās spēja kontrolēt emocijas, palielinās vispārējs satraukums un spriedze, miega traucējumi aizkaitināmība, fiziski simptomi – galvassāpes, gremošanas traucējumi.

3.pakāpē – vidēja izdegšana

Vispārēja fizisks nespēks, izsitumi uz ādas, spēcīga nomāktība, paaugstināts asinsspiediens, apetītes trūkums, paaugstināta alkohola un narkotiku lietošana, emocionāli izvirdumi.

4.pakāpē – nopietna izdegšana

Nopietni veselības traucējumi.

Risinājums: Rūpēties par savu atpūtu, piemēram, piedalīties dažādā aktivitātēs. Vai arī – uzlaboti darba apstākļi varētu samazināt emocionālo sadegšanu.

Piecelieties un – uz priekšu!

Jau pats pamošanās brīdis ietekmē visu dienu. Diena, lai cik tā saspringta varētu būt, jāsāk ar smaidu un stiepšanās vingrojumiem.

Atliciniet sev kaut vai piecas minūtes, lai apēstu kaut ko garšīgu un aktivizējošu, - tas būs labs ievads jaunai darba dienai.

Ceļš uz darbu gandrīz vienmēr ir saistīts ar stresu un sasprindzinājumu.

Tomēr saglabājiet mieru.

Veiksme darbā

Pirmais noteikums, lai palielinātu enerģiju un radošās spējas, celtu darba ražīgumu un uzlabotu noskaņojumu, ir – padarīt darba vietu tik pievilcīgu un patīkamu, cik vien iespējams.

Jūs varat panākt it visu, ja jūsu attieksme pret notiekošo ir pareiza!

Pēc darba

Vakari un brīvdienas ir jūsu laiks.
Atpūties, priecāties un baudiet dzīvi.

Vienkāršas laika organizēšanas metodes
palīdzēs jums maksimāli sagatavoties
rītdienai, lai aizejot jūs būtu pilnīgā
pārliecībā, ka rīt darbs ritēs bez aizķeršanās.

Psihohigiēnas pamatā ir katra paša apņēmība tikt galā ar problēmām, un būt pārliecinātam par pozitīvu iznākumu.

Māka norobežoties,
māka pareizi uztvert apkārt notiekošo,
māka ticēt savām spējām.