

Juhid ei tea, mis töötajatega toimub!



Helena Lass, psühhiaater, WellnessOrbit asutaja



Pilt on illustreeriv

FOTO: FOTO: PANTHERMEDIA/SCANPIX

Tööstress on tänapäeva töökohas kõige levinim tervisehäire liik, põhjustades üle poolte haiguspäevade (London Department of Health, 2014). Lisaks elukvaliteedi langusele, põhjustavad stress, läbipõlemine ja vaimse tervise probleemid ettevõtetele suuri kulusid, keskmiselt 710€ / aastas iga töötaja kohta.

Inimesed, kes tunnevad end tööl vaimset halvasti töid välja, et nad ei saa enam oma asju tehtud (62%), ei tunne end motiveerituna (62%) ega ole enam kaasatud (63%) (Global Wellness Institute 2016). Kuid isegi, kui kolleegile räägitakse oma sisemistest vaimsete funktsioonidega seotud raskustest sama sageli, kui arstile (24%), siis personalijuhile räägib nendest vaimset töövõimekust takistavatest faktoritest vaid 2% töötajatest (Data Science Institute of Imperial College, London 2017). Siit selgubki, mida on vaja teha, et päriselt soodustada inimeste kaasatust, motivatsiooni ning produktiivsust.

Inimesed ei saa rakendada teadmisi, mida neil ei ole.

Kui kannatab vaimne tervis, ei saa inimene teha vaimset, peaga tööd. Tööstressi puhul on **töö** ja sellega seotud ülesanded, väljakutsed, suhted jms. stiimuliks, päästikuteks. Need päästikud vallandavad töötaja sisemises vaimses sfääris reaktsioone, emotsionaalseid ja mentaalseid. Stress on olukord, kus tekkivate reaktsioonidega ei osata toime tulla viisil, et taastuks optimaalne toimimine. Siiani on püütud mõjutada päästikuid (töötingimused, ülesannete hulk jne), kuid välistest regulatsioonidest ei piisa. Stress tekib oskuste puudusest enda vaimseid funktsioone suunata ja tekkivaid reaktsioone hallata. Selle osa üle peaks iga inimene võtma isikliku vastutuse. Kuid olukorras, kus ühiskonnas puudub praktiline vaimse vormi kohane haridus, on naiivne oodata inimestelt nende oskuste rakendamist, mida nad pole õppinud. See hariduse defitsiit on globaalne, tingitud ennetuse senisest ebaolulisusest ning sisulisest taipamaatusest, et praktiliselt iga tööga seotud tegevus, tuleneb inimese enda ühest või teisest vaimsest funktsioonist. On vaja prioriteetide kaasajastamist ning innovatsiooni inimeses endas, mitte ainult innovatsiooni asjades ja tehnoloogias.

Ettevõtted korvavad ühiskondlikul ja riiklikul tasemel tegemata jäänud tööd.

Põhimõtteliselt on selle üliolulise hariduse puudus ühiskondlike ja riiklike prioriteetide tasandil tegemata töö. Ettevõtte pole sotsiaalsüsteem, mis peaks inimesele maksma palka ka siis, kui töötaja ei suuda oma ülesandeid täita. Palk tuleb ettevõtte toodete või teenuste müügist ja kui töötaja oma otseseid tööülesandeid ei soorita, siis kasumit millest palka maksta, ei tule. Samas ei ole ühelegi ettevõttele jätkusuutlik jääda kaotada stressi või läbipõlemise tõttu võimekaid inimesi. Taiplikke, tegusaid ja motiveeritud inimesi on kõikjal vaja. Kui tänapäevane haridussüsteem ei sisalda haridust, kuidas vaimset vormi hoida ning probleemseid reaktsioone õigeaegselt lahendada, siis selles tühimikus pole hetkel ühtegi teist instantsi peale ettevõtete, kes inimestele vastavate vaimsete töövahendite ning oskuste omandamist võimaldaks. Sellest võidaksid hetkel nii tööandjad kui töötajad. Eriti arvestades, et ka ettevõtjad on saanud sellesama hariduse osaliseks, teades vaimsest tervisest ning oskusest vaimset vormi hoida sama vähe, kui nende töötajad.

Füüsiline vorm üksi pole piisav, vaimne vorm on uus horisont.

Hea vaimne vorm on sama skaala teine äärmus, mis keskendub oskustele oma sisemisi vaimseid funktsioone edukalt juhtida, potentsiaalidele. Hea vaimse vormi korral väheneb häirete tekke risk iseenesest, see on loomulik ennetus. Kuna stress on eelkõige ebaoptimaalne sesisund vaimses sfääris ja alles ühise lõppteena kutsus esile muutuseid füüsilises kehas (stresshormoonide vabanemist jne.), siis tuleb ka sekkuda otseslt vaimset sfääri mõjutava tehnoloogiaga. Vaimset heas vormis inimene on teadlik inimene – inimene, kes teab, mis on sisemised vaimsed funktsioonid, oskab teadlikult rakendades tagada nende optimaalse toimimise ning eemaldada probleemseid emotsionaalseid-mentaalseid reaktsioone. Inimesed ei vaja motivatsioonikoolitusi, vaid praktilisi teadmisi, kuidas eemaldada ilmselgeid takistusi ja oma vaimset vormi kaitsta.

Praktilised oskused juhtida vaimseid funktsioone on kulda väärt ja haruldased.

Järeldame, et vaimne haridus on ülioluline ja ilmselt on vaja seda nüüd õpetama hakkama. Kuid oleks viga eeldada, et see on mingi laialdaselt olemaolev ja lihtsasti kättesaadav oskusteave, mis on siiani lihtsalt nurgas vedelenud. Olen isiklikult selles valdkonnas aastaid süvitsi tegutsenud ja kõiki teadmisi sidudes loonud ettevõtetele vastava digitaalse õppekeskkonna, aidates neil oma töötajate vajadusi täita. Siiski, uurima hakates leidub ülivähe neid spetsialiste, kes on reaalselt toimuvaid inimese sisemisi vaimseid funktsioone empiirilisel uurinud ja oskavad siin, sisulise ennetuse juures kaasa rääkida ja midagi praktiliselt toimivat õpetada. Sisuliselt on see teadus- ja tegevusvaldkond, mida pole veel sündinudki, kuigi vajadus on ammu põletav.

Läbipõlemine puudutab inimesi, kes tahavad saavutada ja teha kõike väga hästi.

Eriti oluline on tähelepanu pöörata just positiivsele stressile, sest esialgu tundub see meeldiv ja tekitab sõltuvust (mistõttu muutub krooniliseks). Stressreaktsioon füüsilises kehas vallandub aga samal moel, olenemata stressi liigist (positiivne või negatiivne) ja mõju füüsilisele tervisele on sama. Läbipõlemiseni jõuavad need, kes sõidavad positiivse stressi laineharjal, oskamata õigel ajal pidurdada. Läbipõlemine ei teki järsku, nagu välg selgest taevast. See on protsess, milles võib märgata 5 faasi. Neid faase on vaja tundma õppida ja ise regulaarselt monitoorida, millises tsoonis parasjagu ollakse. Tervislik on hoida end rohelises-kollases tsoonis.

Varased märgid, mille kaudu ära tunda, kas oled teel läbipõlemisele, on seotud püüdega hoida alal harjumuspärasest stresshormoonide taset veres:

- Kohvikogused suurenevad
- Suitsetamine sageneb
- Kasutusele võetakse narkootilised stimulandid ja alkohol
- Ennast pannakse korduvalt ekstreemsetesse & „närviködi“ olukordadesse

Soovitused:

1. Säti sisse endast hooliv jätkusuutlik elurütm – uni, toit, liikumine.
2. Hoolitse taastumise ja taas-laadimise eest – hovid, suhted, puhkus.
3. Teadvusta reaalselt toimuvat: oma hingamist, keha, helisid jm.
4. Tee tööpäeva jooksul mitu viie minutitist vaikset pausi.
5. Alusta esimesel võimalusel sellise hariduse omandamist, mis võimaldaks sisemisi vaimseid funktsioone juhtida ja probleemseid reaktsioone ennetada (teadlikkus ja selle rakendamine sisemaailma süstematiseeritud juhtimiseks).

Läbipõlemise ennetamiseks ei pea edust loobuma, vastupidi – edukad on inimesed, kes oskavad vaimset vormi säilitada ja oma sisemisi ressursse hästi kasutada.

Eestis tähistatakse vaimse tervise päeva täna kell 10.00-18.00 Rahvusraamatukogus messiga "Vaimne tervis töökohal: läbipõlemisest töörõõmuni". Messil saab kuulata erinevaid ettekandeid ja vestlusringe ja osaleda töötubades.