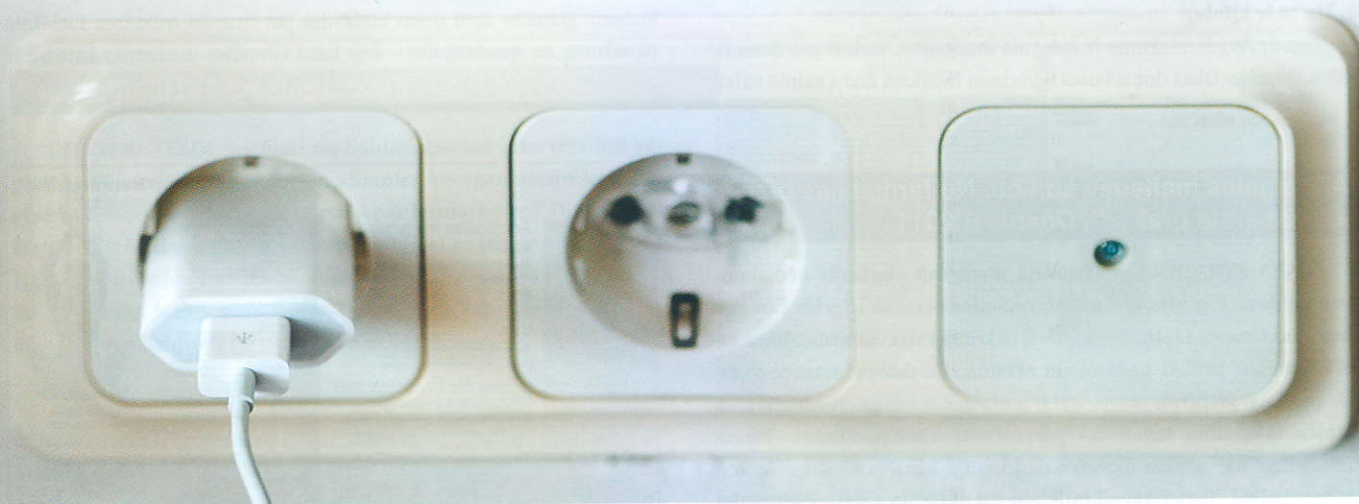




Lauma Prikšāne
Personāla vadības eksperte
SIA "O.D.A." vecākā konsultante

Cilvēka enerģija – ar ko atšķiramies no mobilā tālruņa?



“Medicīnas darbinieka profesija ir lielisks stresa noturības treniņu poligons”

■ **Pirmdienas rīts.** Uzgaidāmajā telpā drūzmējas pacienti, ik pa laikam veras durvis un kāds lūdz pieņemt ārpus pieraksta. Medmāsa ir izklaidīga, jo līdz vēlai naktij vārījusi avenu ievārījumu. Jau otro reizi viņa iedod jums nepareizo pacienta karti. Ir pagājusi stunda kopš darba nedēļas sākuma, bet nogurums ir sakrājies un šobrīd labāk gribētos visus labāk redzēt ejam nekā nākam.

Medicīnas darbinieku ikdienā psiholoģiski sarežģītu situāciju ir ne mazums – garas darba stundas, pieņemšanas vairākās vietās, augošs pacientu un valsts iestāžu prasību līmenis, pacientu sāpes, emocijas, hronisks laika trūkums. Pētījumi liecina, ka 30–60% ārstu kādā karjeras posmā piedzīvojuši izdegšanas sindromu. Tas rodas brīžos, kad ilgstoši piedzīvotas stresa situācijas, pēc kurām nav izdevies atjaunot enerģijas līmeni. Medicīnas darbinieka profesija ir lielisks stresa noturības treniņu poligons.

■ **Starptautiski pētījumi liecina, ka, strādājot ilgāk, ne vienmēr var padarīt vairāk.** Vairākumam cilvēku bijuši posmi, kad īsā laikā izdodas paveikt vairāk nekā citkārt garās darba stundās. Panākumu atslēga šādos gadījumos lielākoties ir spēja saprast, kurā brīdī nepieciešama pauze, lai atjaunotu enerģiju jaunam darba cēlienam.

Pretstatā laikam, kas rit neatkarīgi no mums, enerģija ir mūsu katra iekšējais resurss, kuru paši varam atjaunot un papildināt. Diemžēl daļa cilvēku par enerģijas atjaunošanu nerūpējas pienācīgi. Mēs regulāri uzlādējam mobilā tālruņa bateriju, apzināmies, ka mašīna bez degvielas tālāk nebrauks ne metru, bet esam neapmierināti ar sevi, kad neizgulējušies un izsīkuši nespējam ar pozitīvu attieksmi tikt galā ar sarežģītām situācijām darbā.

Ikdienā cilvēki tērē savu enerģiju četrās jomās – fiziskajā, emocionālajā, intelektuālajā un garīgajā. Vienlaikus katra no šīm jomām var būt mums lielisks enerģijas avots.

■ **Fiziskā enerģija.** Nesenā sarunā liela uzņēmuma augstākā līmeņa vadītāja atzina, ka jau krietnu laiku nav gulējusi ilgāk par sešām stundām diennaktī. Darbam viņa velta vidēji 11 stundas ik dienas. Viņa līdzīgi kā maza bērna māte, kurš arī brīvdienu rītos 7:00 mundri meklē sev rotaļu biedru, dzīvo konstantā miega badā. Vadītāja atzina, ka dažkārt sanāksmēs viņa neaizmiegt tikai tāpēc, ka pati šīs sanāksmes vada.

Ir skaidrs, ka šai vadītājai un viņai līdzīgajiem darbā ir grūtības koncentrēties, noturēt uzmanību un lietpratīgi risināt sarežģītus jautājumus. Zināms, ka nogurušam cilvēkam tikt galā ar emocijām ir daudz grūtāk.

Lai nodrošinātu fiziskās enerģijas rezerves, nav jādara nekas sarežģīts – vajadzīgs pietiekams un kvalitatīvs miegs, regulārs un sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes un adekvāts darba režīms, intensīva darba periodiem mijoties ar pauzēm un atpūtas brīžiem.

■ **Emocionālā enerģija.** Dzīvē mēdz būt situācijas, kad aizkaitināmumā vai dusmās izdarām ko tādu, ko vēlāk rūgti nožēlojam. Pēc tam esam spiesti veltīt laiku un enerģiju, lai dusmās sastrādāto atrisinātu.

Darbinieki, kas pievērsuši pastiprinātu uzmanību emociju ietekmei uz darba rezultātiem, atzīst, ka vislabāk izdodas strādāt pozitīvu emociju iespaidā. Uzturēt nepārtraukti pozitīvu noskaņojumu medicīnas darbinieka ikdienā ir neiespējamā misija. Tomēr, zinot emociju nozīmīgumu, ir vērts censties apzināti kļiedēt traucējošās izjūtas un kultivēt pozitīvās.

Viens no vērtīgākajiem emocionālās enerģijas avotiem ir pateicības un pozitīva vērtējuma izteikšana citiem. Sakot pelnītus pateicības vārdus kolēģim, mēs sagādājam pozitīvas emocijas gan viņam, gan sev.

Pētījumi liecina, ka cilvēki strādā labāk, ja saņem vismaz četras pozitīvas ziņas pretstatā katrai kritiskai. Vadītāju semināros daudzi to uztver ar skepsi. Tie, kas šo ideju ieviesuši praksē, atzīst, ka uzlabojas darbinieku motivācija un gatavība uzņemties grūtākus uzdevumus.

Īpaša uzmanība savai emocionālajai enerģijai jāvelta dežūrārstiem un medmāsām, kas strādā naktīs. Pētījumi liecina, ka naktsmaiņu darbinieki ir vieglāk aizkaitināmi, jūtīgāki pret kritiskām piezīmēm. Tāpēc, ja vēlas strādāt pozitīvi noskaņotu kolēģu vidū, pārējiem ir svarīgi pamanīt un uzteikt labo, ko viņi paveikuši.

Emocijas uzbango tad, ja kāds rikojas mūsu vērtējumā nepieņemami. Visvairāk tracina, ja to dara paši tuvākie – dzīvesbiedrs, bērni, vecāki. Te lieliski palīdz doma, ka pasaulē katram ir sava vieta, loma un izpausmes.

Piemēram, zoodārzā mēs pilnībā respektējam, ka čūska ir auksta un gluma, kamielis splauj, bet dzeloņcūka dur. Nav redzēti apmeklētāji, kas censtos čūskai iestāstīt, ka, kļūstot miksta un pūkaina, viņa dzīvē sasniegtu vairāk. Attiecībās ar cilvēkiem mēdzam uzvilkties, ja "čūska" paliek gluma par spīti mūsu regulāriem pūliņiem izklāstīt pūkainības priekšrocības. Saglabājot zoodārza apmeklētāja attieksmi attiecībās ar līdzcilvēkiem, sevi pasargājam no negatīvām emocijām.

■ **Prāta enerģija.** Prāta enerģijas noplūdes ikdienā rodas, veicot vairākus uzdevumus reizē. Pētījumi liecina – ārsti, pārtraucot uzklaut pacientu vizītē, lai atbildētu uz kolēģa tālruna zvanu, sarunu ar pacientu pagarina vidēji par 25 procentiem.

Lai efektīvi izmantotu prāta enerģiju, svarīgi pieradināt sevi ik brīdī koncentrēties uz vienu uzdevumu.

Otrkārt, prāta enerģijas pieplūdums ir viļņveida. Lielai daļai cilvēku, kas strādā tradicionālā darba režīmā, produktīvākie brīži ir dienas sākumā. Eksperti iesaka mērķtiecīgi plānot ilgtermiņā svarīgāko vai intelektuāli izaicinošāko uzdevumu veikšanu brīžos, kad enerģijas ir visvairāk. Apziņa, ka jau dienas sākumā paveikts dienas grūtākais darbs, vairo emocionālo enerģiju atlikušajai dienas daļai.

■ **Garīgā enerģija.** Šajā jomā mēs sevi neizbēgami izsmeļam, ja tas, ko darām ikdienā, ir pretrunā mūsu personiskajām vērtībām. Ir vērts uzdot sev jautājumu – kāpēc es izvēlējos kļūt par ārstu/medmāsu/farmaceitu? Kuros brīžos darbā esmu juties īpaši gandarīts? Vai tas bija brīdis, kad pacients beidzot sāka uzticēties un atklāja patiesās sajūtas, simptomus, kā rezultātā izdevās būtiski atvieglot viņa stāvokli? Vai tas ir pacients, kam noteicu precīzu slimības diagnozi pēc nesekmīgiem kolēģu pūliņiem?

Tikai retais ārsts profesiju izvēlēties tādēļ, lai gūtu iespēju rūpīgi dokumentēt savus lēmumus slimību vēsturēs. Tāpēc ikdienas darbā ir veselīgi pamanīt un izbaudīt mirkļus, kad darbs rit saskaņā ar vērtībām. Vienam tas būs sirsnīgs acu kontakts ar pacientu, citam – brīdis, kad izdevies nomierināt satrauktu mazuļa mammu. Enerģijas eksperti konstatējuši, ka tieši garīgā enerģija – gandarījums par sava darba rezultātu – ļauj izturēt garās nakts maiņas, kad fiziskā enerģija izsmelta. Pirms pāris mēnešiem, gaidot rindā pēc zālēm, apbrīnoju kādu farmaceiti, kura laipni konsultēja kādu kundziti, kas mocījās ar aizcietējumiem. Lai gan pircēju rinda auga, farmaceite mierīgi skaidroja, kā darbojas ārsta izrakstītais preparāts citas vainas ārstēšanai, un ieteica risinājumus, arī pārtikas produktus, atbildē-

ja uz klientes neskaitāmajiem jautājumiem par dažādām zālēm. Šajā nelielajā epizodē farmaceite, visticamāk, piedzīvoja nozīmīgu enerģijas apmaiņu. Pacietība sarunā noteikti prasīja mobilizēt emocionālos resursus, ko viņa saņēma atpakaļ, dzirdot: "Paldies, meitiņ!" Koncentrēšanās uz kundziti, ignorējot rindu, ļāva ātri atrast atbildes uz dažādajiem jautājumiem. Emocionālu lādiņu viņa un pārējie klienti saņēma brīdī, kad, vērsoties pie nākamajiem klientiem rindas kārtībā, farmaceite uzsmaidīja un klusi noteica: "Paldies par pacietību!" Lieki piebilst, ka visi gaidītāji no aptiekas izgāja smaidīdami.

■ **Enerģijas vadības rezultāti.** T. Švarcs, starptautiskā Enerģijas projekta (*Energy project*) veidotājs un prezidents, strādājis ar simtiem darbinieku slimnīcās, bankās un citās organizācijās. Projekta ietvaros darbinieki izvērtēja savu enerģijas līmeni, atrada enerģiju mazinošos ieradumus, lai tos aizstātu ar tādiem, kas uztur enerģiju ilgtermiņā.

Slimnīcās, kur darbinieki bija sākuši mērķtiecīgus enerģijas vadības pasākumus, uzlabojās attiecības kolektīvā, pieauga darbinieku motivācija. Iestādes vieglāk varēja aizpildīt vakances, jo darbinieki labprāt aicināja citus pievienoties komandai. Samazinājās arī nepareizu diagnožu skaits.

■ **Labāk mednis rokā...** Lai gan enerģijas vadības principi šķiet pašsaprotami, to ieviešana ikdienā mēdz aizķerties nepadarīto darbu sarakstos. Kā lai aiziet gulēt laikus, ja paliek virkne nesarakstītu dokumentu? Kad lai atrod laiku vēl arī treniņiem, regulārām ēdienreizēm?

"Attiecībās ar cilvēkiem mēdzam uzvilkties, ja "čūska" paliek gluma par spīti mūsu regulāriem pūliņiem izklāstīt pūkainības priekšrocības"

Enerģijas uzturēšanas panākumu atslēga ir pieeja "soli pa solim". Arī tad, ja iestājies totāls enerģijas deficīts un būtu jāmaina daudzi ieradumi, netērējiet enerģiju un nedariet visu uzreiz! Darot visu, visticamāk, neizdosies nekas.

Pieredze rāda, ka rezultātu sasniedz tie, kas līdztekus veido pāris jaunus ieradumus. Piemēram, regulārs septiņu stundu miegs un vismaz viena pateicība vai atzinība kolēģiem, bērniem vai kādam citam katru dienu. Lai jauni ieradumi nostiprinātos, tie jāatkārto vismaz 30 reizes. Daudziem palīdz, ja progresu fiksē kalendārā, piemēram, iezīmējot smaidiņu par katru pateiktu pozitīvu ziņu. Tikai tad, kad atzinības izteikšana kļuvusi par automātisku dzīves sastāvdaļu, proti, rutīnu, plānojiet jaunus pasākumus!

■ **Kurš atbildīgs?** Mobilais tālrunis var rēķināties, ka akumulatoru uzlādēs tā lietotājs. Ja neuzlādēs, tālrunim būs vienalga. Cilvēks par savas enerģijas atjaunošanu ir atbildīgs pats!

Katra rokās ir izvēle, kā rīkoties ar savu enerģiju. Var iztērēt visu uzreiz un vadīt dienas izdzīvošanas režīmā, taču mediķis var kļūt arī par pozitīvu paraugu pacientiem, bērniem un citiem, demonstrējot, kā uzturēt enerģiju aizraujošai dzīvei mūža garumā! ■

Ilustrācija: Inese Austruma