

1918  
**TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO**  
 TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY




---

**MEEDIKUTE TÖÖSTRESSI  
 JA LÄBIPÕLEMISE OHJAMINE**

**Prof. Mare Teichmann, Tallinna  
 Tehnikaülikool, P.&M. Curie Pariisi Ülikool,  
 Euroopa Töö- ja  
 Organisatsioonipsühholoogia Professorite  
 Nõukogu (ENOP)**

---

---

---

---


---

---

---

---

1918  
**TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO**  
 TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



**Tööstress**

- ... on pingeseisund, mille on põhjustanud tööl 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

**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

**Meedikute tööstressorid**

- Töötempo
- Vahetustega töö
- Pikad tööpäevad
- Töö- ja pereelu konflikt
- Vastutus
- Töötulemus võib olla kehv vaatamata pingutusele
- Suhted
- Pidevad muutused ja ümberkorraldused
- Madal palk
- Bürokratia ja paberitöö




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1918  
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO  
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

**Tööstressorid**

Eestis läbiviidud tööstressi uuringute tulemused (TTÜ 2005-2010)

Tööstressorid:	Prokuratuur	Insenerid	Juhid	Ametnikud
Töö tempo	25,2	23,9	23,8	22,8
Suhted töö	33	34,2	34	34,9
Kodu / töö tasakaal	19	20,7	21,3	19
Juhi rollid	13,6	14,2	14,2	13,5
Isiklik vastutus	16	16,1	15,9	15,5
Pisi-stressorid	14	13,7	13,7	13,1
Tunnustatus	15	16,1	15,6	16,5
Organisatsiooni sisekliima	15	15,5	15,2	15,5

\* Suurem number näitab suuremat stressorit

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1918  
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO  
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

**TOIMETULEK**

**Tegelik toimetulek**

**Esmaabi**

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Läbipõlemine ja esmaabi**

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

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

3. staadium: KROONILISED SÜMPTOMID




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1918  
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO  
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

**Toimetulek tööstressiga**

- Eesmärgid
- Probleemid
- Prioriteedid
- 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





---

---

---

---

---

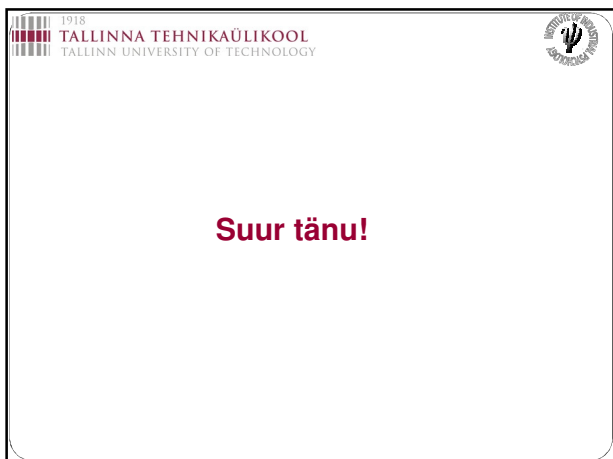
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---