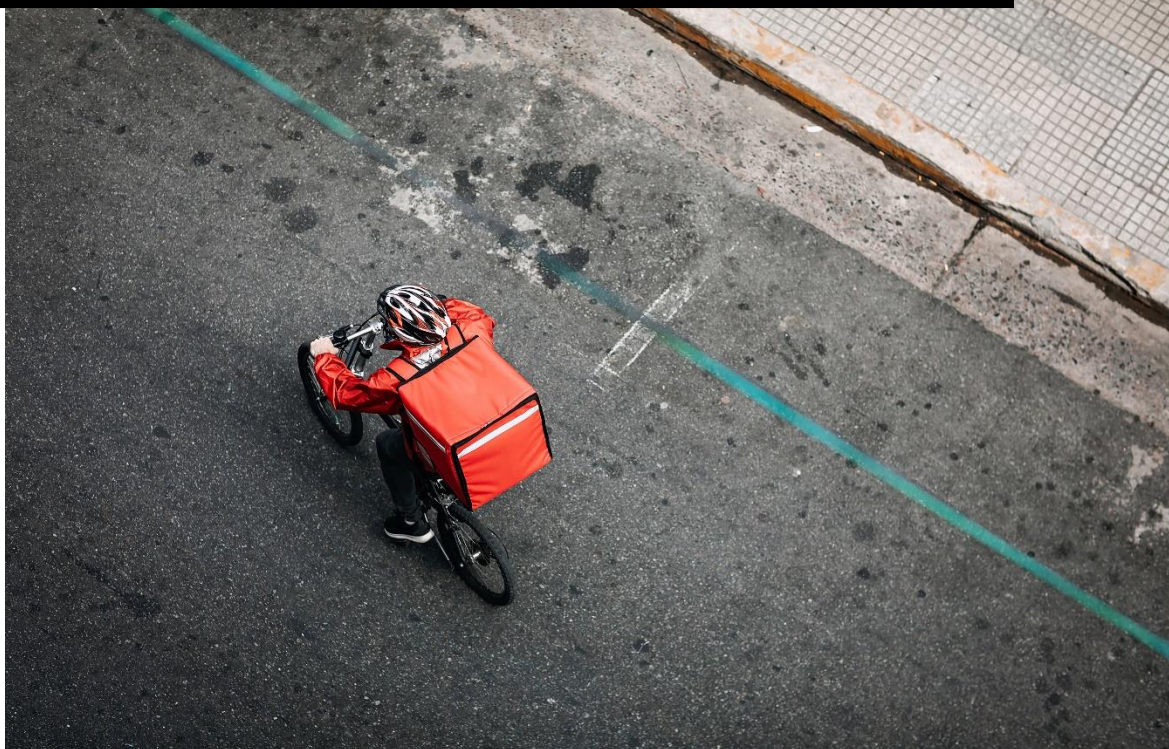


ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS DARBO VIETOSE REKOMENDACIJOS



Turinys

Įvadas	2
Alkoholio vartojimo prevencijos darbo vietose svarba	3
Alkoholio vartojimo darbe rizikos, padariniai	4
Prevencijos organizavimo darbovietėje principai	6
Alkoholio darbe, kaip rizikos veiksnio, šalinimo priemonės	9
Atmintinė darbuotojui	12
Literatūra	13

ĮVADAS

Alkoholio vartojimas yra rimta problema didelei dirbančių gyventojų daliai. Nacionaliniai Europos skaičiavimai rodo, kad nuo 5 iki 20 proc. darbuotojų yra priklausomi nuo alkoholio arba jiems gresia priklausomybės išsivystymas. Apsvaigimas nuo alkoholio gali turėti įtakos darbo našumui, sumažindamas produktyvumą ir teikiamų paslaugų kokybę, klaidas. Alkoholio vartojimas gali padidinti įvairių problemų darbo vietoje riziką, tokių kaip nelaimingi atsitikimai, traumos bei pravaikštos.



2020 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (toliau – Departamento) užsakymu atlikto tyrimo¹ duomenimis, alkoholinius gėrimus bent kartą per paskutinius 12 mėnesių vartojo 89 proc. dirbančiųjų ir 73 proc. nedirbančių apklaustųjų, bent kartą per paskutines 30 dienų – 66 proc. dirbančiųjų ir 49 proc. nedirbančių, o kasdien – 2 proc. dirbančių ir tokia pati dalis nedirbančių tyrimo dalyvių. Tad alkoholio vartojimas yra labiau paplitęs tarp dirbančių nei nedirbančių asmenų. Kadangi dauguma suaugusiųjų didelę laiko dalį praleidžia darbe, darbovietės suteikia galimybę pasiekti pačią produktyviausią visuomenės dalį, įgyvendinti jai skirtas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos strategijas bei sumažinti alkoholio vartojimo keliamą žalą.

Skiriant dėmesį darbuotojų alkoholio vartojimo problemai spręsti, gerėja ne tik jų sveikata, bet ir darbingumas, motyvacija, pasitenkinimas darbu. Darbdavys, investuojantis į darbuotojų sveikatos stiprinimo priemones, kurios atitinka darbuotojų poreikius, laimi didesnę jų pasitikėjimą ir lojalumą, efektyvesnį darbo procesą, taip pat tai prisideda prie teigiamo darbovietės įvaizdžio formavimo. 2021 m. Departamento atlikto tyrimo² duomenys parodė, jog, darbovietėse alkoholio vartojimo problema dažniausiai sprendžiama darbe pasirodžiusių neblaivių darbuotojų tą dieną nušalinimu nuo darbo (61 proc.), o 40 proc. – kad tokiu atveju darbuotojai gauna papeikimą. Gerokai rečiau buvo nurodoma, kad problemų dėl alkoholio vartojimo turintys ar priklausomi darbuotojai yra: konsultuojami (27 proc.), jiems sudaromos galimybės gydytis ir užtikrinama darbo vieta baigus gydymo/reabilitacijos programą (23 proc.).

Siekiant padėti taikyti sėkmingą alkoholio vartojimo prevenciją darbo vietose, Departamentas parengė šias rekomendacijas. Rekomendacijos skirtos profesinės sveikatos specialistams, įmonių ir įstaigų vadovams, specialistams atsakingiems už darbuotojų saugą ir sveikatą bei visiems suinteresuotiems saugia ir sveika darbo aplinka.

¹ Prevencija darbo vietose: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2014–2021 m. vykdytų tyrimų rezultatų apžvalga. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2021.

² „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos darbo vietose poreikis“. Darboviečių atstovų tyrimo ataskaita. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2021.

ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS DARBO VIETOSE SVARBA

Alkoholio vartojimo prevencija darbo vietose yra labai svarbi dėl kelių priežasčių:

Sauga: alkoholis pablogina mąstymą, koordinaciją ir reakcijos laiką, padidindamas nelaimingų atsitikimų ir sužalojimų darbo vietoje riziką. Užkirsdamos kelią alkoholio vartojimui, organizacijos gali padėti išlaikyti saugią darbo aplinką visiems darbuotojams.

Produktyvumas: alkoholio vartojimas gali turėti neigiamą įtaką darbo našumui. Dėl to gali sumažėti produktyvumas, pasireikšti dėmesio, sprendimų priėmimo sunkumai ir padaugėti pravaikštų. Alkoholio vartojimo prevencija padeda užtikrinti, kad darbuotojai galėtų efektyviai atlikti savo pareigas ir prisidėti prie organizacijos sėkmės.



Sveikata ir gerovė: piktnaudžiavimas alkoholiu gali turėti rimtų pasekmių fizinei ir psichikos sveikatai. Skatindamos alkoholio vartojimo prevenciją, organizacijos rodo įsipareigojimą savo darbuotojų gerovei, padėdami jiems išlaikyti gerą sveikatą ir bendrą savijautą.

Teisiniai atsakomybės aspektai: darbdaviai privalo užtikrinti saugią ir sveiką darbo vietą. Jei darbuotojas apsvaigęs nuo alkoholio padaro žalą sau ar kitiems, tai gali sukelti organizacijos teisinių atsakomybės problemų. Alkoholio vartojimo prevencijos priemonių įgyvendinimas padeda sumažinti šią riziką.

Darbuotojų tarpusavio santykiai: per didelis alkoholio vartojimas gali sutrikdyti komandos dinamiką, sukelti konfliktus ir sukurti sveikatai nepalankią darbo aplinką. Skatindamos alkoholio vartojimo prevenciją, organizacijos gali puoselėti teigiamą ir darnią darbo vietos kultūrą, gerinti darbuotojų komandinį darbą.



Reputacija ir įvaizdis: organizacijos, kurios sutelkia dėmesį ir taiko veiksmus alkoholio vartojimo prevencijai, demonstruoja savo įsipareigojimą vykdyti atsakingą verslo praktiką. Tai gali pagerinti jų reputaciją tarp klientų, partnerių ir visuomenės, padėti pritraukti ir išlaikyti gerus darbuotojus bei palaikyti teigiamus santykius su suinteresuotosiomis šalimis.

Alkoholio vartojimo prevencija darbo vietose yra svarbi siekiant skatinti saugą, produktyvumą, darbuotojų gerovę, įstatymų laikymąsi ir palankią darbo aplinką. Aktyviai sprendžiamos su alkoholiu susijusias problemas, organizacijos gali sukurti sveikesnę ir sėkmingesnę darbo vietą visiems darbuotojams.

ALKOHOLIO VARTOJIMO DARBE RIZIKOS, PADARINIAI

Tam tikri veiksniai darbo vietoje gali kurti palankesnę klimatą alkoholio vartojimui darbe. Pagrindiniai veiksniai, kurie gali lemti vartojimą:

- alkoholio prieinamumas darbe (pvz., alkoholio galima įsigyti darbo valgykloje, reguliariai vartojamas alkoholis švenčių metu ir kt.);
- alkoholio vartojimas tampa įprasta darbo kultūros dalimi: socialinės alkoholio vartojimo normos apima kolegų susirinkimus po darbo, susietus su alkoholio vartojimu, taip skatinant tarpusavio bendravimą; baimė netekti svarbios informacijos nedalyvaujant kolegų susibūrimuose susijusiuose su alkoholio vartojimu;



Pastarasis veiksnys taip pat apima darbo vietos kultūrą, kuri gali skatinti alkoholio vartojimą, siekiant pagerinti našumą ir susidoroti su dideliu darbo krūviu ir įtemptu tvarkaraščiu arba kurioje alkoholio vartojimas laikomas neatskiriama santykių su kolegomis ir (potencialiais) klientais stiprinimo dalimi. Be bendrųjų alkoholio vartojimo rizikos veiksnių, turinčių įtakos visai populiacijai, tikimybę, kad darbuotojas jį vartos, taip pat gali padidinti su darbu susiję veiksniai, pvz., dideli darbo reikalavimai, darbo kontrolės stoka ir nesaugumas. Taigi, alkoholis vartojamas siekiant sumažinti įtampą ir stresą, kad darbuotojas galėtų prisitaikyti prie situacijos darbe. Manoma, kad nuolatinis streso veiksnių poveikis lemia dažnesnį ir intensyvesnį alkoholio vartojimą, dažnai prieš pat darbo dieną, jos metu ar iškart jai pasibaigus.

Alkoholio vartojimo keliamos problemos gali būti tiesioginės arba netiesioginės. Tiesioginės problemos darbe pasireiškia dėl intoksikacijos alkoholiu ir pagirių. O netiesioginės problemos yra su alkoholio vartojimu siejamų ligų ir sutrikimų rezultatas. Nesaikingai alkoholį vartojantis darbuotojas neigiamai paveikia platesnę psichosocialinę aplinką, sukuria darbo vietos nesaugumo problemą, prastesnę darbuotojų psichologinę savijautą. Darbuotojų alkoholio vartojimas kelia ypač didelį susirūpinimą, kai šių darbuotojų darbas yra itin susijęs su sauga, pvz., kai darbuotojai yra atsakingi už kitų žmonių sveikatą ir gerovę (pvz., pilotai, gydytojai, saugos technikai) ir kai apsvaigimas nuo alkoholio gali sukelti rimtų pasekmių.

Darbuotojai, vartojantys alkoholį darbo vietoje, gali susidurti su įvairia rizika, įskaitant:

- **Sutrikęs sprendimų priėmimas:** alkoholio vartojimas veikia pažinimo funkciją, todėl pablogėja sprendimų priėmimo gebėjimai. Dėl to gali būti netinkamai pasirenkamos su darbu susijusios užduotys, saugos protokolai ar tarpusavio bendravimas.

- **Sumažėjęs produktyvumas ir našumas:** alkoholis pablogina koncentraciją, atmintį ir susikaupimą, todėl sumažėja produktyvumas ir darbo našumas. Darbuotojams gali būti sunku atlikti užduotis efektyviai, todėl gali atsirasti vėlavimų, klaidų.
- **Didesnė nelaimingų atsitikimų ir traumų rizika:** dėl susilpnėjusios koordinacijos, sulėtėjusių refleksų ir pablogėjusio situacijos suvokimo, asmenys labiau linkę darbo vietoje paslysti, nukristi ir pan., dėl ko gali susižaloti patys arba sužaloti kitus.
- **Pavojai visuomenės saugai:** tam tikrose pramonės šakose, tokiose kaip: statyba, gamyba ar transportavimas, alkoholio vartojimas kelia didelį pavojų visuomenės saugai. Sunkiųjų mechanizmų valdymas, transporto priemonių vairavimas ar sudėtingų užduočių atlikimas apsvaigus nuo alkoholio gali turėti sunkių pasekmių, keliančių pavojų ne tik darbuotojui, bet ir jo kolegoms bei visuomenei.
- **Sugadinta reputacija ir profesinis įvaizdis:** alkoholio vartojimas darbo valandomis arba darbo vietoje gali neigiamai paveikti darbuotojo profesinį įvaizdį ir reputaciją. Tai gali lemti neprofesionalaus elgesio suvokimą, įsipareigojimo stoką ir nepatikimumą, o tai gali pakenkti karjeros galimybėms.
- **Drausminės priemonės ir darbo praradimas:** pažeidus darbo vietos politiką, susijusią su alkoholio vartojimu, gali būti taikomos drausminės priemonės, įskaitant: įspėjimus, papeikimus ar net darbo sutarties nutraukimą. Organizacijos paprastai turi aiškias su alkoholiu susijusio netinkamo elgesio gaires ir pasekmes, kad išlaikytų saugią ir produktyvią darbo aplinką.
- **Pasekmės sveikatai:** reguliarius ar per didelis alkoholio vartojimas gali turėti neigiamą poveikį asmens fizinei ir psichikos sveikatai. Ilgalaikis piktnaudžiavimas alkoholiu gali sukelti kepenų pažeidimą, širdies ir kraujagyslių sutrikimus, psichikos sveikatos sutrikimus, priklausomybę ir bendrą asmens gerovės pablogėjimą.
- **Teisinės ir atsakomybės problemos:** jei darbuotojas, apsvaigęs nuo alkoholio, padaro žalą sau, kitiems ar darbovietės turtui, organizacija gali susidurti su teisinėmis ir atsakomybės problemomis. Tai gali būti ieškiniai, kompensacijos reikalavimai ir žala organizacijos reputacijai bei finansinei būklei.

Labai svarbu, kad darbuotojai suprastų su alkoholio vartojimu darbo vietoje susijusią riziką ir atsakingai pasirinktų savo gerovę, saugą ir profesinę sėkmę. Darbdaviai, įgyvendinantys alkoholio vartojimo prevenciją bei nusistatytą politiką, šviečiantys savo darbuotojus, atlieka svarbų vaidmenį, siekiant užkirsti kelią su alkoholio vartojimu susijusioms problemoms darbo vietoje spręsti. Aiški politika, darbuotojų švietimas ir aktyvi pagalba tiems, kurie kovoja su alkoholio problemomis, yra pagrindiniai elementai skatinant saugią ir sveiką darbo aplinką.

PREVENCIJOS ORGANIZAVIMO DARBOVIETĖJE PRINCIPAI

Prevencija darbo vietoje skirstoma į keturias pagrindines strategijas (1 pav.), žemiau pateikiami atskiri jų ypatumai:



1 pav. Prevencijos darbo vietoje strategijos

1. Bendroji prevencija – skirta visiems darbuotojams bendrai

- **Tikslas** – užkirsti kelią alkoholio vartojimo pradžiai ar ją atidėti, teikiant visą reikalingą informaciją ir ugdant reikalingus įgūdžius bei formuojant neigiamas nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu. Bendrosios prevencija skirta didelėms grupėms, neatliekant jokio išankstinio rizikos vartoti alkoholį įvertinimo. Bendroji prevencija paremta principu, kad visiems populiacijos nariams gresia vienoda rizika pradėti vartoti alkoholį.
- **Veiklos** – apimamos įvairios iniciatyvos, tokios kaip švietimas apie sveiką gyvenseną, streso valdymo mokymai, profilaktiniai sveikatos patikrinimai, darbo vietos politikos kūrimas, kuri formuotų neigiamas nuostatas į alkoholio vartojimą.
- **Pavyzdžiai** – sveikatos dienos organizavimas, mokymai apie streso valdymą, alkoholio žalą tiek fizinei, tiek psichikos sveikatai, informaciniai plakatai darbo vietoje apie sveiką gyvenseną ir kt.

2. Atrankinė prevencija – taikoma rizikos grupei priskiriamiems darbuotojams

- **Tikslas** – atrankinė prevencija orientuota į tam tikras darbuotojų grupes, kurios yra linkusios į didesnę alkoholio vartojimą arba kur yra didesnė rizika susidurti su alkoholio vartojimo susijusiomis problemomis. Atrankine prevencija siekiama sumažinti psichosocialinių rizikos

veiksnių įtaką, šalinant vartojimą skatinančius veiksnius ir siekiant sustiprinti sveikos gyvensenos įgūdžius.

- **Veiklos** – tai gali apimti specialius mokymus ir prevencines programas, skirtas konkrečioms profesinėms grupėms darbuotojų, kurie dirba atitinkamose aplinkose.
- **Pavyzdžiai** – darbuotojų mokymai apie alkoholio vartojimo poveikį darbo efektyvumui ir saugumui, profesinės rizikos vertinimo atlikimas specifinėse darbo vietose ir kt.

3. Tikslinė prevencija – taikoma pažeidžiamiesi/rizikos grupės asmenims

- **Tikslas** – tikslinė prevencija susijusi su individualiais darbuotojais, kurie jau rodo alkoholio vartojimo problemos požymius arba turi didesnę riziką tapti priklausomi.
- **Veiklos** – gydymo ir reabilitacijos programos, terapiniai susitikimai, asmeninės konsultacijos, skirtos tiems, kurie susiduria alkoholio vartojimo problemomis, siekiant užkirsti kelią priklausomybės išsivystymui.
- **Pavyzdžiai** – konsultacijos su psichologu, trumposios intervencijos ir kt.



Siekiant efektyviai įgyvendinti šias prevencijos strategijas darbo vietoje, svarbu sukurti atvirą bendradarbiavimo kultūrą, skatinti paramą ir suteikti galimybes darbuotojams dalyvauti prevencinėse programose. Bendradarbiavimas su specialistais, kurie gali teikti profesionalią pagalbą, yra esminis šio proceso komponentas.

Visapusiška prevencijos darbo vietose politika paprastai yra orientuota į tris pagrindinius tikslus: 1) darbo vietos aplinką; 2) socialinę sąveiką ir tarpusavio paramą; 3) atskirų asmenų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą (2 pav.). Kitaip tariant, politika ir prevencija darbo vietoje gali būti orientuota į kintančius asmeninius, socialinius ir aplinkos veiksnius, turinčius įtakos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atsiradimui. Visapusiška prevencija turėtų apimti visus tris toliau nurodytus tikslus.



2 pav. Visapusiška prevencija darbo vietoje

Darbo vietos aplinka

- parengiamos taisyklės dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo darbo vietoje;
- sukuriama darbo aplinka, kurioje būtų užtikrinta darbo aplinkos kokybė bei alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų neprieinamumas;
- apimama visa darbovietė.

Socialinė sąveika ir tarpusavio parama

- kuriamos kolegų palaikymo programos;
- sukuriama aiški socialinės kontrolės politika, susijusi su atvejais, kai psichoaktyviosios medžiagos vartojamos darbe, ir nusakanti nuostatas dėl alkoholio vartojimo.



Atskirų asmenų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

- užtikrinamas pagalbos prieinamumas darbuotojams;
- psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas akcentuojamas kaip sveikatos problema;
- atliekama konfidenciali, psichoaktyviasias medžiagas vartojančių asmenų, patikra ir nustatymas, po kurių skatinama kreiptis dėl gydymo ir grįžti į darbo vietą užbaigus gydymo programą.

ALKOHOLIO DARBE, KAIP RIZIKOS VEIKSNIO, ŠALINIMO PRIEMONĖS

Alkoholio vartojimo prevencija darbo vietose yra svarbus saugios ir produktyvios darbo aplinkos palaikymo aspektas. Norint pašalinti alkoholio vartojimą kaip rizikos veiksnį darbe, reikia visapusiško požiūrio, apimančio politikos vykdymą, švietimą, paramą ir teigiamos darbo aplinkos puoselėjimą. Labai svarbu, kad organizacijos pritaikytų šias priemones prie savo darbovietės situacijos ir prireikus ieškotų profesionalių patarimų.

Alkoholio vartojimo politikos darbo vietose įgyvendinimui rekomenduojama:

- Užtikrinti neblaivumo darbe prevencijos priemonių koordinavimą, paskiriant atsakingus asmenis ir nurodant jiems konkrečias funkcijas bei pareigas;
- Darbo vietos vidaus dokumentais patvirtinti nuolatinės Neblaivumo darbe prevencijos komisijas, suteikiant joms atitinkamus įgaliojimus tikrinti, surašyti nušalinimo nuo darbo aktus, siuntimus neblaivumui (apsvaigimui) nustatyti ir pan. Į komisijų sudėtis įtraukti administracijos, profesinių sąjungų, darbo tarybų ar išrinktus darbuotojų saugos ir sveikatos atstovus bei kitus specialistus;
- Numatyti blaivumo patikrinimų tvarką;
- Išsiaiškinti arčiausiai darbo vietų esančias sveikatos priežiūros (tarp jų – ir priklausomybės centrus) ar policijos įstaigas, į kurias, esant reikalui, būtų galima kreiptis dėl operatyvių priemonių nušalinant nuo darbo neblaivų darbuotoją.



Žemiau pateikiamos priemonės, kurias organizacijos gali įgyvendinti siekdamas užkirsti kelią alkoholio vartojimui darbo vietose:

Sukurkite aiškias taisykles	Sukurkite visapusišką alkoholio politiką, kuri aiškiai perteiktų lūkesčius ir gaires dėl alkoholio vartojimo darbe. Politikoje turėtų būti nurodyta, kad alkoholio vartojimas darbo valandomis ir įmonės patalpose yra draudžiamas.
Mokykite darbuotojus	Pasitelkiant specialistus organizuokite mokymus ar seminarus, kad supažindintumėte darbuotojus su alkoholio vartojimu susijusia rizika ir saugios bei produktyvios darbo aplinkos svarba. Pateikite informaciją tiems, kurie ieško pagalbos sprendžiant su alkoholiu susijusias problemas.
Rodykite pavyzdį	Vadovybė ir vadovai turėtų rodyti teigiamą pavyzdį, susilaikydami nuo alkoholio darbo valandomis ir su darbu susijusių renginių metu. Demonstruokite atsakingą elgesį.
Skatinkite palankią darbo kultūrą	Ugdykite darbo kultūrą, kuri skatina sveikatingumą, gerovę ir atsakingą elgesį. Skatinkite atvirą dialogą apie problemas, kurios susijusios su alkoholio vartojimu, psichikos sveikatą ir piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis. Suteikite pagalbos paslaugas tiems, kurie kovoja su alkoholio problemomis.
Siūlykite nealkoholinių alternatyvų	Pasiūlykite įvairių nealkoholinių gėrimų pasirinkimų darbo vietos renginiuose.
Skatinkite darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą	Jeigu yra galimybė, sudarykite lanksčias darbo sąlygas, informuokite apie streso valdymo metodus. Teigiamos darbo aplinkos sukūrimas gali sumažinti tikimybę, kad darbuotojai imsis alkoholio kaip streso įveikos mechanizmo.
Organizuokite socialinę veiklą be alkoholio	Suplanuokite socialinę veiklą ir komandos formavimo renginius, kurie nesusiję su alkoholio vartojimu. Skatinkite alternatyvią veiklą, pvz., sportą ar sveikatingumo programas, skatinančias sveiką darbo aplinką.
Atlikite atsitiktinį alkoholio vartojimo patikrinimą	Saugumui jautriose pramonės šakose ar pareigose apsvastykite galimybę atlikti atsitiktinį alkoholio vartojimo patikrinimą, kad užtikrintumėte alkoholio politikos laikymąsi ir saugią darbo aplinką.
Jei reikia, kreipkitės išorinės pagalbos	Jeigu su alkoholiu susijusios problemos išlieka arba kelia didelį susirūpinimą darbo vietoje, apsvastykite galimybę ieškoti išorės ekspertų, pvz.: profesinės sveikatos specialistų, psichologų, priklausomybės konsultantų arba organizacijų, kurios specializuojasi darbo vietų sveikatingumo programose. Jie gali teikti gaires, paramą ir pritaikytas strategijas, skirtas konkrečioms organizacijos iššūkiams spręsti.
Teikite pagalbos priemones	Informuokite darbuotojus apie jiems prieinamas pagalbos priemones pvz., konsultavimo paslaugas, pagalbos linijas ar paramos grupes, skirtas spręsti su alkoholiu susijusias problemas. Užtikrinkite, kad darbuotojai jaustųsi patogiai ieškodami pagalbos ir kad būtų gerbiamas jų privatumas.
Reguliariai peržiūrėkite ir atnaujinkite nuostatas	Periodiškai peržiūrėkite ir atnaujinkite alkoholio vartojimo darbe nuostatas, kad išspręstumėte kylančias problemas. Būkite informuoti apie geriausią praktiką ir teisinius reikalavimus, kad užtikrintumėte, jog darbo vietos politika išlieka aktuali ir veiksminga.

Kitos rekomenduojamos priemonės:

- Mokykite padalinių vadovus, Neblaivumo darbe prevencijos komisijų narius atpažinti su alkoholio vartojimu susijusius asmens požymius. Samdykite specialistus, kuriems teisės akty numatyta tvarka suteikta teisė atlikti medicininę apžiūrą neblaivumui (girtumui) ar apsvaigimui nuo psichiką veikiančių medžiagų nustatyti;
- Darbuotojus, linkusius vartoti alkoholį, esant galimybei, perkeltkite į darbus, kuriuose yra mažesnė nelaimingo atsitikimo darbe tikimybė;
- Analizuokite nelaimingų atsitikimų darbe, kurie įvyksta neblaiviams (apsvaigusiams) darbuotojams, sąlygas bei aplinkybes, šalinkite priežastis.

Kitos teisinės priemonės:

- Papildykite pareiginius nuostatus, darbo tvarkos taisykles ar darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijas nuostata, kad darbuotojas, pastebėjęs kitą neblaivų darbuotoją, privalo apie tai nedelsdamas pranešti administracijai ar Neblaivumo darbe prevencijos komisijai ir, esant reikalui, imtis priemonių galimai nelaimei užkirsti;
- Sudarant darbo sutartis (arba jas papildant), įtraukite nuostatas apie darbuotojo įsipareigojimą (jam sutikus) nevartoti darbo metu alkoholio ir apie jo sutikimą tikrintis blaivumą techninėmis priemonėmis (alkotesteriu);
- Esant pagrįstam įtarimui, kad darbuotojas neblaivus ar apsvaigęs nuo psichiką veikiančių medžiagų, darbdavys, ar darbdavį atstovaujantis ar jo įgaliotas asmuo turi darbuotoją nedelsiant nušalinti nuo darbo. Paprastai nušalinimas įforminamas nušalinimo nuo darbo dėl neblaivumo, apsvaigimo nuo psichiką veikiančių medžiagų aktu. (https://www.vdi.lt/PdfUploads/Nusalinimo_neblaiviu_apsvaigusiu_pavyzdine_forma.pdf).



ATMINTINĖ DARBUOTOJUI

- **Susipažinkite su darbovietės politika dėl alkoholio vartojimo.**
- Požymiams, kuriems esant galima įtarti, kad darbuotojas yra neblaivus – iš burnos sklindantis alkoholio kvapas, neadekvati elgsena, nerišli kalba, nekoordinuoti judesiai, nestabili laikysena ir pan., **darbdavys gali tikrinti jūsų neblaivumą.**
- **Gerbkite darbo aplinką:** svarbu visada elgtis pagarbiai ir atsakingai, kad užtikrintumėte teigiamą ir produktyvią darbo aplinką.
- **Ieškokite alternatyvų:** jeigu alkoholis vartojamas kaip būdas įveikti su darbu susijusį stresą ar iššūkius, svarbu ieškoti sveikesnių alternatyvų. Užsiimkite tokia veikla ar pomėgiais, kurie padeda atsipalaiduoti neparisikliaujant alkoholiu.
- **Būkite atidūs darbovietės įvaizdžiui:** atminkite, kad jūsų veiksmai atspindi ne tik jus, bet ir atstovaujamą darbovietę. Apsvarstykite, kaip jūsų elgesys, ypač susijęs su alkoholiu, gali paveikti jūsų profesinį įvaizdį ir organizacijos reputaciją.
- **Palaikykite kolegas:** jei pastebėjote, kad kolega susiduria su problemomis, susijusiomis su alkoholio vartojimu, svarbu jam padėti. Skatinkite juos ieškoti pagalbos arba nukreipkite juos į pagalbą teikiančias įstaigas/organizacijas ar specialistus.
- **Būkite atsakingas:** jei matote, bendradarbio alkoholio vartojimo požymius darbo vietoje, imkitės atitinkamų veiksmų. Informuokite vadovą, kad jis galėtų išspręsti situaciją ir užtikrinti visų darbuotojų saugumą ir gerovę.
- **Kita aktuali informacija darbuotojui Valstybinės darbo inspekcijos puslapyje:**
https://www.vdi.lt/Forms/Tekstas1.aspx?Tekstai_ID=180.



Svarbios nuorodos ieškantiems pagalbos

Struktūruota informacija apie įvairias psichikos sveikatos problemas ir priklausomybes	https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/
Savipagalbos grupės	https://www.aalietuvoje.org/
Respublikinis priklausomybių ligų centras	https://www.rplc.lt/filialai/vilniausfilialas/
Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai	https://pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai/

LITERATŪRA

1. Ames GM, Bennett JB. Prevention interventions of alcohol problems in the workplace. *Alcohol Res Health*. 2011;34(2):175-87.
2. European Agency for Safety and Health at Work. Managing performance-enhancing drugs in the workplace: An occupational safety and health perspective, Discussion paper, 2018. Prieiga per internetą: https://osha.europa.eu/sites/default/files/managing_performance.pdf
3. Europos prevencijos mokymo programa. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2019. Prieiga per internetą: [https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Europos%20prevencijos%20mokymo%20programa_www\(1\).pdf](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Europos%20prevencijos%20mokymo%20programa_www(1).pdf)
4. Good Practice Guidance on Managing Alcohol Misuse in the Workplace. Welsh government. Prieiga per internetą: <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-02/good-practice-guidance-on-managing-alcohol-misuse-in-the-workplace.pdf>
5. Jei darbe - neblaivus darbuotojas. Atmintinė darbdaviui. Valstybinė darbo inspekcija, 2013. Prieiga per internetą: https://www.vdi.lt/Forms/Tekstas1.aspx?Tekstai_ID=182
6. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. birželio 2 d. įsakymas Nr. A1-266/V-575 „Dėl Įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų pavyzdinių nuostatų patvirtinimo“.
7. Management of alcohol- and drug-related issues in the workplace. International labour office. Prieiga per internetą: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/normativeinstrument/wcms_107799.pdf
8. Managing drug and alcohol misuse at work. Health and safety executive. Prieiga per internetą: <https://www.hse.gov.uk/alcoholdrugs/index.htm>
9. Neblaivumas darbe – kokie padariniai? Atmintinė darbuotojui. Valstybinė darbo inspekcija. Prieiga per internetą: https://www.vdi.lt/AtmUploads/Neblaivumas_darbe_Atmintine_darbuotojui.pdf
10. Prevencija darbo vietose: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2014–2021 m. vykdytų tyrimų rezultatų apžvalga. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2021. Prieiga per internetą: <https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/PREVENCIJA/DV/DV2021.pdf>
11. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos darbo vietose rekomendacijos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014. Prieiga per internetą: <https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/rekomendacijos.pdf>

12. Rekomendacijos dėl alkoholio darbe, kaip rizikos veiksnio, šalinimo šalies įmonėse, įstaigose, organizacijose. Valstybinė darbo inspekcija. Prieiga per internetą: <https://www.vdi.lt/AtmUploads/RekomendacijosDelAlkoholioSalinimoIstaigose.pdf>
13. Substance Use: Prevention, Screening Tools and Workplace Policies. National safety council. Prieiga per internetą: <https://www.nsc.org/getmedia/faa1aa63-c295-4117-a434-0dab2bdce3d6/prevention.pdf>
14. Workplaces and drugs: health and social responses. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2022. Prieiga per internetą: https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/workplaces-and-drugs-health-and-social-responses_en