



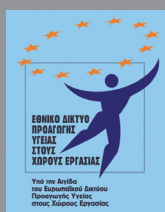
εργασία.
σε αρμονία
με τη ζωή.
η ευρώπη σε κίνηση

Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στο Εργασιακό Περιβάλλον

- Οδηγός για εργαζομένους -



ΕΝΩΗΡ



ΕΔΠΥΧΕ

Περιεχόμενα

1. Γιατί η ψυχική υγεία στην εργασία είναι σημαντική για όλους σελ. 04
2. Τι μπορείτε να κάνετε για να προάγετε την ψυχική σας υγεία σελ. 05
3. Η διαχείριση του στρες σελ. 07
4. Πως να υποστηρίξετε συναδέλφους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας σελ. 08
5. Μέτρα που μπορείτε να λάβετε στο χώρο εργασίας για τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας σελ. 10



Πηγή:
BKK Bundesverband / ENWHP Secretariat
Kronprinzenstraße 6
45128 Essen

Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας
στους Χώρους Εργασίας (ΕΔΠΥΧΕ)

Λαμψάκου 5, 115 28 Αθήνα
Τηλ: 210 72 22 727
Fax: 210 74 87 658
e-mail: info@ispm.gr
website: www.edpyxe.gr

Αθήνα 2010

Ο κάτωθι οδηγός δε στοχεύει να αντικαταστήσει κανένος είδους εθνικών οδηγιών για την απασχόληση. Συνεπώς, καμία πρόταση που περιλαμβάνεται σε αυτόν δεν αποτελεί υπόδειξη ή υποκατάσταση της εθνικής εργασιακής νομοθεσίας. Το δίκτυο και οι συνεργάτες του καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίσουν ότι οι προτάσεις και οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται είναι επαρκείς. Ωστόσο, δεν αποτελούν νομικές συμβουλές και δεν είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε απώλεια ή βλάβη προκύψει, άμεση ή έμμεση.



1. Γιατί η ψυχική υγεία στην εργασία είναι σημαντική για όλους

Ως εργαζόμενος έχετε το δικαίωμα να περιμένετε από τους εργοδότες και τους προϊσταμένους σας να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την προάσπιση της ψυχικής υγείας στον εργασιακό σας χώρο.

Ωστόσο, είστε και ο ίδιος υπεύθυνος για την ψυχική σας υγεία φροντίζοντας τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας.

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ENWHP) συνεργάζεται με οργανισμούς από όλη την Ευρώπη για την υλοποίηση μιας ευρωπαϊκής εκστρατείας στους χώρους εργασίας με τίτλο « Εργασία: σε αρμονία με τη ζωή – Η Ευρώπη σε κίνηση».

Η εκστρατεία αυτή στοχεύει :

- στην προαγωγή της θετικής ψυχικής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον
- στην κατανόηση και πρόληψη των στρεσογόνων παραγόντων και των προβλημάτων ψυχικής υγείας
- στην υποστήριξη των εργαζόμενων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας
- στη δημιουργία και ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών και πολιτικών για την επανένταξη και απασχόληση των εργαζόμενων που έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας.

Τι εννοούμε με το όρο ψυχική υγεία ;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τη θετική ψυχική υγεία ως «μια κατάσταση ευεξίας κατά την οποία τα άτομα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες που έχουν, μπορούν να αντιμετωπίζουν τις καθημερινές πιέσεις της ζωής, μπορούν να εργαστούν παραγωγικά και αποδοτικά και παράλληλα δύνανται να προσφέρουν στην κοινότητα της οποίας είναι μέλη. Οι εργαζόμενοι που έχουν καλή ψυχική υγεία αποδίδουν καλύτερα στην εργασία τους». Πρόκειται, δηλαδή, για τον τρόπο που σκέφτεστε, αισθάνεστε και συμπεριφέρεστε. Πολλοί άνθρωποι δε νιώθουν άνετα να μιλούν για τα

συναισθήματά τους αλλά είναι υγιές να τα κατανοείτε και να τα μοιράζεστε με τους άλλους. Υπάρχουν κάποια βήματα που μπορείτε να ακολουθείτε για να προάγετε την καλή ψυχική υγεία και να μειώνετε το στρες.

Τι εννοούμε με τον όρο κακή ψυχική υγεία;

Ο όρος «κακή ψυχική υγεία» καλύπτει ένα μεγάλο εύρος προβλημάτων που επηρεάζουν την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να εμφανιστούν στον οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την παιδεία του, και επιδρούν ταυτόχρονα στη ζωή των ανθρώπων γύρω του, όπως, για παράδειγμα, της οικογένειας και των φίλων του. Η πλειοψηφία των ατόμων μπορεί να τα ξεπεράσει και όντως το πράττει. Περίπου ένας στους τέσσερις άνθρωποι θα παρουσιάσουν στο πέρας ενός έτους κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας. Από αυτούς, όμως, μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός θα διαγνωσθεί με κάποια σοβαρή και χρόνια ψυχική ασθένεια. Κοινές ψυχικές διαταραχές αποτελούν η κατάθλιψη και το άγχος, ενώ πιο σοβαρές ασθένειες είναι η σχιζοφρένεια και οι διαταραχές προσωπικότητας. Με κατάλληλη υποστήριξη, οι περισσότεροι άνθρωποι ξεπερνούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν και για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να καταικήσουμε τον στιγματισμό που συχνά συνοδεύει τις ψυχικές νόσους στον εργασιακό χώρο.

2. Τι μπορείτε να κάνετε για να προάγετε την ψυχική σας υγεία

Μιλήστε για τα συναισθήματά σας

Μιλώντας για τα συναισθήματά σας μπορείτε να διατηρήσετε μια καλή ψυχική υγεία. Σας βοηθά, επίσης, να αντιμετωπίσετε τα αισθήματα ανησυχίας που μπορεί να βιώνετε. Το να μιλάτε στους συναδέλφους σας για το πώς νιώθετε ή να μοιράζεστε μαζί τους ένα πρόβλημα, δεν είναι σημάδι αδυναμίας. Αντίθετα, είναι ένας τρόπος για να διατηρήσετε θετική ψυχική υγεία και να έχετε εσείς τον έλεγχο της ευεξίας σας. Θα νιώθετε υποστήριξη, δέσιμο και λιγότερη απομόνωση, όταν σας ακούν οι άλλοι. Κάτι τέτοιο δε χρειάζεται να είναι μέρος μιας επίσημης διαδικασίας αλλά περισσότερο κομμάτι της καθημερινής επαφής με τους συναδέλφους σας.

Εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα στην εργασία σας ή νιώθετε πίεση, είναι καλό να το πείτε σε κάποιον. Ακόμη κι αν τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε δεν σχετίζονται με τη δουλειά σας, επηρεάζουν το πόσο καλά ανταπεξέρχεστε σε αυτήν.

Παρότι μπορεί να φαντάζει δύσκολο να μιλάτε ανοιχτά για τα συναισθήματά σας, έχετε κατά νου ότι μιλώντας για κάτι που σας ενοχλεί μπορεί να καταφέρετε:

- να λύσετε το πρόβλημα ή να το δείτε από άλλη οπτική γωνία
- να εκτονώσετε την ένταση και να δείτε με άλλη ματιά την κατάσταση στην εργασία σας που προκαλεί το πρόβλημα
- να συνειδητοποιήσετε ότι δεν είσατε μόνοι και ότι και άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοια συναισθήματα
- να αναγνωρίσετε, με τη βοήθεια ενός συναδέλφου, επιλογές και λύσεις που δε βλέπατε πριν.

Όταν μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με τους συναδέλφους σας μπορεί να τους ενθαρρύνετε να κάνουν και εκείνοι το ίδιο. Είναι σημαντικό να διαθέτετε χρόνο για να ακούσετε τους άλλους με προσοχή και σεβασμό. Εξασκηθείτε στο να μιλάτε

και να ακούτε, καθώς είναι και τα δύο τρόποι για να συνδέεστε με τους άλλους και να μοιράζεστε μαζί τους συναισθήματα και ανησυχίες.

Υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα

Το να έχουμε φίλους, οικογένεια και κοινωνικό περίγυρο που είναι υποστηρικτικοί προς εμάς, μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε τη ζωή και να μειώνουμε το αίσθημα της απομόνωσης. Μας παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, διασκέδαση και εναλλακτικές προοπτικές.

Τα κοινωνικά δίκτυα προάγουν τη θετική ψυχική υγεία και βοηθούν στην πρόληψη τυχόν προβλημάτων. Συχνά όμως παραβλέπουμε το γεγονός ότι περνάμε ένα μεγάλο μέρος της ημέρας μας στην εργασία μας.

Συνεπώς, στις περιπτώσεις που αυτό είναι εφικτό, πρέπει να καλλιεργούμε επαφές και να δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό δίκτυο και στο εργασιακό μας περιβάλλον. Κάτι τέτοιο μπορεί να έχει τη μορφή κοινών διαλειμμάτων με συναδέλφους ή τη συμμετοχή σε κοινές κοινωνικές ομάδες και δραστηριότητες.

Μηδενική ανοχή

Μεγάλο μέρος του άγχους και της πίεσης στην εργασία οφείλεται στον εκφοβισμό και στην κατάχρηση της εξουσίας. Ο εκφοβισμός μπορεί να λάβει ακραίες μορφές όπως είναι η σωματική και η λεκτική επιθετικότητα ή πιο ήπιες, όπως είναι η κοροϊδία, ο αναίτιος αποκλεισμός από ευκαιρίες και η υπονόμηση. Οποιοσδήποτε μπορεί να είναι θύμα ή θύτης εκφοβισμού και συχνά είναι δύσκολο να καθοριστεί πότε συμβαίνει.

Ωστόσο, κάποιοι εργαζόμενοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε τέτοιες καταστάσεις εξαιτίας παραγόντων, όπως είναι το φύλο, το χαμηλό οικονομικό επίπεδο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η εθνικότητα, η ηλικία και τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Εξίσου ευάλωτοι



σε συνθήκες εκφοβισμού είναι και οι εργαζόμενοι που έχουν συμβάσεις ορισμένου χρόνου ή είναι ανασφάλιστοι. Ως εργαζόμενοι, καταστήσετε σαφές πως δεν συναινείτε σε καμία μορφή εκφοβισμού. Εάν, μάλιστα, γνωρίζετε άτομα στην εργασία σας που αντιμετωπίζουν τέτοιες καταστάσεις, υποστηρίξτε τους και συνεργαστείτε με τους συναδέλφους σας, ώστε να αναπτυχθούν και να υιοθετηθούν πολιτικές καταπολέμησης τέτοιων φαινομένων.

Προστάτεψε τη σωματική υγεία και την ευεξία σου

Η βελτίωση της σωματικής σας υγείας μπορεί να προάγει και τη θετική ψυχική υγεία. Το πρώτο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να είστε σωματικά δραστήριοι στην εργασία σας. Η συστηματική καθημερινή άσκηση θα τονώσει την αυτοπεποίθησή σας και θα βοηθήσει να κοιμάστε και να λειτουργείτε καλύτερα. Δείτε το καθημερινό σας πρόγραμμα στη δουλειά και προσπαθήστε να βρείτε πού θα μπορούσατε να εντάξετε σύντομες δραστηριότητες που θα βελτιώσουν τη φυσική σας κατάσταση.

Μπορείτε:

- να περπατάτε ένα μέρος της απόστασης για τη δουλειά ή να αποφεύγετε να παίρνετε το αυτοκίνητο όταν είναι εφικτό
- να χρησιμοποιείτε ποδήλατο για κοντινές αποστάσεις
- να χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα
- να κάνετε κάποιες ασκήσεις πριν ή μετά τη δουλειά ή μπορείτε να γραφτείτε σε κάποιο γυμναστήριο μαζί με συναδέλφους.

Η ψυχική υγεία σχετίζεται και με τη διατροφή. Ένα υγιεινό, ισορροπημένο διατολόγιο μπορεί να βελτιώσει τη γενική διάθεση και τα επίπεδα συγκέντρωσής σας ενώ, παράλληλα, προστατεύει από συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης. Χάνοντας γεύματα στην εργασία, τρώγοντας βιαστικά ή επιλέγοντας σνακ με

πολλή ζάχαρη και ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη, αυξάνετε τις πιθανότητες να βιώσετε στρες.

Για αυτό διασφαλίστε ότι:

- τρώτε πολλά και μικρά γεύματα
- χαλαρώνετε και υποβοηθάτε τη διαδικασία της πέψης με μια πολύ ήπια δραστηριότητα μετά το γεύμα
- πίνετε αρκετό νερό.

Συχνά, πίνουμε αλκοόλ για να αλλάξουμε τη διάθεσή μας ή να αντιμετωπίσουμε το αίσθημα της μοναξιάς. Η αυξημένη, όμως, κατανάλωση αλκοόλ επιφέρει σωματικές βλάβες και συχνά οδηγεί σε προβλήματα ψυχικής υγείας.

3. Η διαχείριση του στρες

Είναι σημαντικό να εργαζόμαστε σε αρμονία με τη ζωή και αυτό συνεπάγεται να είμαστε σε θέση να ελέγχουμε το στρες στην εργασία μας.

Το στρες είναι:

«Οι δυσλειτουργικές αντιδράσεις που έχουν οι άνθρωποι όταν αντιμετωπίζουν πιέσεις ή άλλου είδους απαιτήσεις σε υπερβολικό βαθμό».

(Πηγή: Health and Safety Executive UK)

Το στρες δεν είναι ασθένεια αλλά, εάν είναι υπερβολικό ή/και παρατεταμένο, είναι πιθανό να προκαλέσει σωματική ή/και ψυχική νόσο. Η εργασία λειτουργεί θετικά για τους ανθρώπους όταν είναι καλά οργανωμένη, αλλά μπορεί να αποτελέσει και πηγή μεγάλης πίεσης. Η πίεση αυτή, όμως, μπορεί να είναι και θετικός παράγων που κινητοποιεί τους εργαζόμενους, καθώς τους βοηθά να επιτύχουν τους στόχους τους και να αποδίδουν καλύτερα. Το στρες είναι μια φυσική αντίδραση των ανθρώπων όταν η πίεση φτάνει σε πολύ υψηλά επίπεδα. Οποιοσδήποτε μπορεί να αντιμετωπίζει εργασιακό στρες ανεξάρτητα από το αντικείμενο της δουλειάς του.

Εσείς είστε αγχωμένος;

Το στρες σχετίζεται με ένα εύρος ενδείξεων και συμπτωμάτων. Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα με κάποια από αυτά τα συμπτώματα. Εάν νιώθετε πως η στάση ή η συμπεριφορά σας αλλάζει εξαιτίας μιας κατάστασης που λαμβάνει χώρα στην εργασία ή στο σπίτι σας και βιώνετε τα παρακάτω, τότε αυτό μπορεί να σημαίνει πως βιώνετε στρες και καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Αλλαγές στη συμπεριφορά σας

- Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε.
- Έχουν αλλάξει οι διατροφικές σας συνήθειες.
- Καπνίζετε ή πίνετε αλκοόλ περισσότερο.
- Αποφεύγετε τους φίλους και συγγενείς σας
- Έχετε σεξουαλικά προβλήματα.

Αλλαγές σε ψυχικό και νοητικό επίπεδο

- Είστε πιο αναποφάσιτος.
- Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε.
- Έχετε δυσκολίες μνήμης.
- Αισθάνεστε ανεπαρκής.
- Έχετε χαμηλή αυτο-εκτίμηση.

Αλλαγές σε σωματικό επίπεδο

- Κόπωση
- Δυσπεψία και ναυτία
- Πονοκέφαλοι
- Μυαλγίες
- Ταχυκαρδία

Αλλαγές σε συναισθηματικό επίπεδο

- Είστε ευερέθιστος, θυμωμένος.
- Είστε αγχωμένος.
- Νιώθετε νωθρότητα.
- Είστε υπερευαίσθητος, απαθής και χωρίς ενέργεια.

Εάν θεωρείτε πως αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας ή βιώνετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα, θα ήταν καλό να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Θα ήταν, επίσης, χρήσιμο να μιλήσετε στον υπεύθυνο του τομέα σας, σε κάποιον από το τμήμα διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού ή στον ιατρό εργασίας της εταιρείας σας. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι καλό να αντιμετωπίζονται εγκαίρως. Προσπαθήστε να εντοπίσετε παράγοντες της καθημερινής σας ζωής που φαίνεται να λειτουργούν επιβλαβή. Ένας τέτοιος παράγοντας μπορεί να είναι ο εργασιακός φόρτος, όταν, δηλαδή κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα ή παίρνετε δουλειά για το σπίτι. Δείτε το τμήμα αυτού του φυλλαδίου που αφορά στη θετική ψυχική υγεία και να πάρετε ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε, ώστε να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία.



4. Πως να υποστηρίξετε συναδέλφους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

Κάποιοι άνθρωποι θα αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας, ακόμα και όταν λαμβάνονται μέτρα για την προαγωγή της θετικής ψυχικής υγείας και της διαχείρισης του στρες. Τα προβλήματα αυτά είναι συνήθη και μπορεί να εμφανιστούν στον οποιονδήποτε. Για παράδειγμα, κάθε χρόνο, το 10% των εργαζόμενων βιώνει κατάθλιψη. Υπάρχουν διαφορετικές μορφές της κατάθλιψης και διαφέρουν από το να νιώθεις απλά πεσμένος/η ή λυπημένος/η.

Το άτομο μπορεί να βιώνει έντονη κόπωση, αρνητικότητα, άγχος, ανημπόρια, δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένη αποδοτικότητα στην εργασία του. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχει και κάποιος παράγοντας που συμβάλλει άμεσα στην εμφάνιση μιας ψυχικής ασθένειας, όπως θέματα σχέσεων, ανησυχία για οικονομικά θέματα ή ανεργία. Αίτια αποτελούν και τα προβλήματα στον εργασιακό χώρο, όπως ο υπερβολικός φόρτος, η ελλιπής υποστήριξη ή η σύγκρουση με συναδέλφους ή/και προϊστάμενους. Άλλες φορές πάλι δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος λόγος για την εμφάνιση ψυχικών νόσων. Σε κάθε περίπτωση, οι περισσότεροι άνθρωποι με κατάλληλη υποστήριξη, καταφέρνουν να τις ξεπεράσουν με επιτυχία.

Αναζητήστε υποστήριξη εγκαίρως

Είναι δύσκολο να πάρετε την απόφαση για το πότε να ζητήσετε βοήθεια. Περιστασιακά, όλοι νιώθουμε πιεσμένοι, αγχωμένοι ή πεσμένοι, αλλά εάν αυτά τα συναισθήματα διαρκέσουν για κάποιο διάστημα (παραπάνω από δύο εβδομάδες) και επιδρούν αρνητικά στην όρεξη, στον ύπνο, στην εργασία, στην ποιότητα των σχέσεών σας ή σας κάνουν να θέλετε να βλάψετε τον εαυτό σας, τότε καλό θα είναι να αναζητήσετε βοήθεια. Απευθυνθείτε σε υπηρεσίες υγείας ή στον εργοδότη σας.

Προβλήματα που σχετίζονται με το φόρτο εργασίας, τη στήριξη ή τη σχέση με τους συναδέλφους μπορούν να επιβαρύνουν την ψυχική σας υγεία και

ο εργοδότης σας έχει την υποχρέωση να παρέμβει. Αυτό μπορεί να γίνει βέβαια μόνο εφόσον τον ενημερώσετε για το τι συμβαίνει.

Στηρίξτε τους συναδέλφους σας

Όταν κάποιος συνάδελφός σας αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας, μπορείτε να είστε υποστηρικτικοί ακούγοντάς τον. Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε πως τα άτομα που βιώνουν αυτές τις δυσκολίες έχουν την ευκαιρία να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε κάθε είδος κοινωνικής δραστηριότητας. Σε περίπτωση που απουσιάσουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα από την εργασία, κρατήστε επαφή μαζί τους.

Ενημερωθείτε

Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής της Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ΕΔΠΥΧΕ)
Πληροφορίες: 210 722 27 27
www.edpyxe.gr / www.neahygeia.gr

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ)
Γραμμή Επικοινωνίας για την κατάθλιψη
Πληροφορίες: 210 651 56 00
www.depressionanxiety.gr

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)
ΚΕΘΕΑ – ΑΛΦΑ
Για προβλήματα με τις νόμιμες εξαρτήσεις, το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια.
Πληροφορίες: 210 921 57 76 – 210 923 77 77
www.kethea-alfa.gr

ΟΚΑΝΑ
Γραμμή άμεσης κοινωνικής και ψυχολογικής υποστήριξης στα προβλήματα των ναρκωτικών
Πληροφορίες: 1031
www.okana.gr

Πρόγραμμα καταπολέμησης του στίγματος
"Open the Doors"
www.openthedoors.com

Υγεία – Ε.Ε. Η πύλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης

για τη δημόσια υγεία – Ψυχική Υγεία

http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/mental_health/index_el.htm

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης

<http://www.yyka.gov.gr/health/links/psy3c7ik-ygeia>

5. Μέτρα που μπορείτε να λάβετε στο χώρο εργασίας για τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας

Οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας στη δουλειά σας εξαρτώνται από το κατά πόσο το περιβάλλον εργασίας σας φροντίζει την ψυχική σας ευεξία και λαμβάνει μέτρα για τη μείωση του στρες.

Εργασιακές απαιτήσεις

Μερικά από τα πιο κοινά αίτια για το εργασιακό στρες είναι η χρονική πίεση, ο υπερβολικός φόρτος και η έλλειψη προσωπικού, που όλα οδηγούν στην ύπαρξη πολλών απαιτήσεων από τον εργαζόμενο.

Μαζί με τους συναδέλφους σας, τους υπευθύνους του τμήματος ασφάλειας και υγιεινής καθώς και τον ιατρό εργασίας μπορείτε να ελέγξετε τα εξής:

- Το μέγεθος και την πολυπλοκότητα της εργασίας σας. Μπορείτε να αντεπεξέλθετε; Έχετε τον κατάλληλο εξοπλισμό και το χρόνο για να τη φέρετε σε πέρας;
- Τους στόχους. Είναι ρεαλιστικοί και προσιτοί, τόσο οι ατομικοί σας στόχοι όσο και αυτοί του τμήματος στο οποίο εργάζεστε; Είναι χρήσιμο να ζητάτε να αξιολογούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Το εργασιακό σας περιβάλλον. Εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τον θόρυβο, τον εξερισμό, την υγρασία ή τη θερμοκρασία, συζητήστε το και αναζητήστε τρόπους βελτίωσης.
- Τις ανταμοιβές σας. Εάν νιώθετε πως δεν ανταμείβετε επαρκώς για την εργασία που φέρνετε εις πέρας επιτυχώς όχι μόνο σε επίπεδο μισθού αλλά και επιδομάτων αναγνώρισης και ευκαιριών για εξέλιξη, γνωστοποιήστε το.
- Τις ώρες που εργάζεστε. Πρέπει να διασφαλίζετε πως θα παίρνετε τα ρεπό σας αμέσως μετά αφού έχετε εργαστεί υπερωρίες ενώ θα πρέπει να λαμβάνετε κανονικά τις άδειές σας.

Εργασιακός έλεγχος

Η δυνατότητα να έχετε έλεγχο επάνω στη δουλειά σας και να επηρεάζετε το περιβάλλον εργασίας σας, μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του εργασιακού στρες. Συνεργαστείτε με τους συναδέλφους σας, τους υπεύθυνους του τμήματος ασφάλειας και υγιεινής και τον ιατρό εργασίας για να βρείτε τρόπους, όταν αυτό είναι εφικτό, για:

- Να έχετε περισσότερη ποικιλία και εναλλαγή στο αντικείμενο της εργασίας σας.
- Να έχετε λόγο στον τρόπο διεξαγωγής και υλοποίησης της δουλειά σας.
- Να λαμβάνεται υπόψη η άποψή σας για τον τρόπο οργάνωσης της εργασιακής ημέρας σας.
- Να έχετε κάποιον έλεγχο στο περιβάλλον εργασίας σας, όπως, για παράδειγμα, το πού κάθεστε και πώς οργανώνετε το γραφείο σας.
- Να έχετε καλύτερη ισορροπία μεταξύ δουλειάς και της υπόλοιπης ζωής σας. Αυτό αφορά τον έλεγχο στο πόσο, πού και πόσο εργάζεστε, ώστε να είστε σε θέση να έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής. Εάν νιώσετε πως δεν υπάρχει ισορροπία μεταξύ της δουλειάς σας και της υπόλοιπης ζωής σας, διερευνήστε για τις πιθανές εναλλακτικές που μπορεί να έχετε.

Εργασιακοί ρόλοι

Οι υποχρεώσεις και οι ρόλοι που έχετε στην εργασία σας πρέπει να έχουν προσδιοριστεί με σαφήνεια.

- Φροντίστε να έχετε μια ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με το αντικείμενο της δουλειάς σας.
- Εάν χρειάζεται να αναφέρεστε σε περισσότερους από έναν προϊσταμένους, διασαφηνίστε ότι υπάρχουν πολλαπλές απαιτήσεις που πρέπει να ικανοποιήσετε, ώστε να υπάρχουν ρεαλιστικές προσδοκίες από εσάς.
- Εξασφαλίστε επαρκή εκπαίδευση και καλλιέργηστε κατάλληλες δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να φέρετε εις πέρας με επιτυχία την εργασία σας.

Αλλαγές σε επίπεδο οργανισμού

Οι συνεχείς αλλαγές στο εργασιακό γίνεσθαι και η ανασφάλεια στην απασχόληση έχουν συσχετιστεί με την αύξηση εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας. Συχνά, οι δραστηριότητες αλλαγών στις επιχειρήσεις δεν μπορούν να αποφευχθούν. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να παρέχονται στους εργαζόμενους ακριβείς πληροφορίες για τα δεδομένα που αλλάζουν και, ως ένα βαθμό, η δυνατότητα συμμετοχής στον σχεδιασμό των επικείμενων αλλαγών. Εάν θεωρείτε πως στην εργασία σας δε σας παρέχεται επαρκής

ανατροφοδότηση, ζητήστε την. Συγκεντρώστε μαζί με τους συναδέλφους σας ερωτήσεις που αφορούν στην επερχόμενη αλλαγή και συζητήστε τις στις συναντήσεις προσωπικού.

Κοινωνική υποστήριξη στην εργασία

Το υποστηρικτικό περιβάλλον και οι θετικές σχέσεις στην εργασία σας βοηθούν να έχετε καλή ψυχική υγεία και ευεξία. Είναι σημαντικό να νιώθετε πως μπορείτε να εμπιστευέστε τους άλλους και ότι, όταν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια.

Μπορείτε επίσης:

- Να αναζητήσετε στήριξη από υπηρεσίες και τμήματα εντός της εργασίας σας, όπως για παράδειγμα από τον ιατρό εργασίας ή/και από συμβούλους και επαγγελματίες υγείας.
- Να συζητήσετε με τους προϊσταμένους σας, τους υπευθύνους υγιεινής και ασφάλειας ή το τμήμα διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού σχετικά με λογικές αναπροσαρμογές στην εργασία σας, όπως τη μείωση ωρών εργασίας, τη λήψη άδειας για να παρακολουθήσετε συνεδρίες συμβουλευτικής, την αύξηση της εποπτείας στη δουλειά σας, την πραγματοποίηση εναλλαγών στα καθήκοντα και στο ρόλο σας στην εταιρεία, τη δυνατότητα εργασίας από το σπίτι και τη σταδιακή επανένταξη στην εργασία, μετά από παρατεταμένη απουσία λόγω ασθένειας.



εργασία.
σε αρμονία
με τη ζωή.
η ευρώπη σε κίνηση



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΥΓΙΕΙΝΗΣ, ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ