

Media: Politis Page: 66 Published at: 30-06-2019
Author: Άννα Παπαντώνη Surface: 506.58 cm²
Subjects: UCY, UCY ONLY



Προσοχή στο εργασιακό άγχος και στην επαγγελματική εξουθένωση

Το εργασιακό άγχος αποτελεί το δεύτερο πιο συχνό αναφερόμενο πρόβλημα υγείας και επηρεάζει 1 στους 4 εργαζόμενους. Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες το εργασιακό άγχος είναι η κύρια αιτία για 50-60% του χρόνου απουσίας από την εργασία. Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, με τη μείωση της ισορροπίας μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής παρατηρείται αύξηση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ας τα πάρουμε όμως από την αρχή.



Της Άννας Παπαντωνίη*

Το αίσθημα άγχους και διέγερσης, όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, αποτελεί έναν βασικό μηχανισμό επιβίωσης που προετοιμάζει τον οργανισμό να αντιμετωπίσει κινδύνους ή απειλές της καθημε-

ρινότητας. Η ερμηνεία των καταστάσεων και των κινδύνων γίνεται μέσα από τις λειτουργίες του εγκεφάλου συνειδητά ή και υποσυνείδητα. Η διαδικασία επεξεργασίας και ερμηνείας των καταστάσεων που οδηγούν στην αίσθηση του άγχους είναι η εξής: Αρχικά το άτομο έρχεται σε επαφή με ένα ερέθισμα, όπως για παράδειγμα οι υπερβολικές ευθύνες. Στη συνέχεια ακολουθεί μια γνωστική επεξεργασία, όπου φιλτράρεται το ερέθισμα. Μετά, σε συνδυασμό με τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. αισιοδοξία, αρνητισμός) και τη διαθεσιμότητα τρόπων αντιμετώπισης (π.χ. κοινωνική υποστήριξη, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων) του ατόμου το συγκεκριμένο γεγονός γίνεται αντιληπτό ως πιθανή απειλή. Σε περίπτωση που το θεωρήσει σημαντική απειλή, ακολουθούν σωματικές αντιδράσεις (π.χ. ταχυκαρδία), ψυχολογικές αντιδράσεις (π.χ. μείωση όρεξης, έλλειψη συγκέντρωσης, διατα-



ραχές του ύπνου) και αντίδραση σε επίπεδο συμπεριφοράς (π.χ. λάθη στην εργασία), με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η λειτουργικότητα του εργαζομένου.

Αναφορικά με το εργασιακό άγχος υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εμφάνισή του και προέρχονται από την εργασία και το περιβάλλον (εξωγενείς), αλλά και από το ίδιο το άτομο (ενδογενείς). Παραδείγματα παραγόντων που σχετίζονται με την εργασία είναι οι εργασιακές συνθήκες, το εργασιακό ωράριο, ο φόρτος εργασίας, η εισαγωγή νέας τεχνολογίας, η ασάφεια ρόλου, το κλίμα και η δομή της εργασίας και οι σχέσεις με συναδέλφους. Περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν ένα άτομο είναι ο θόρυβος, η θερμοκρασία, ο φωτισμός, οι υπερβολικές ευθύνες και τα οικογενειακά προβλήματα. Ενδογενείς παράγοντες που αφορούν το ίδιο το άτομο είναι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η ικανότητα διαχείρισης του χρόνου και η αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων του ίδιου του εργαζομένου. Όταν, λοιπόν, το εργασιακό άγχος βιώνεται σε υπερβολικό βαθμό και δεν αντιμετωπίζεται

Το αίσθημα άγχους και διέγερσης, όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, αποτελεί έναν βασικό μηχανισμό επιβίωσης που προετοιμάζει τον οργανισμό να αντιμετωπίσει κινδύνους ή απειλές της καθημερινότητας

έγκαιρα μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση σωματικών και ψυχολογικών ή συμπεριφορικών συμπτωμάτων. Σωματικά συμπτώματα είναι συνήθως οι πονοκέφαλοι, η ταχυκαρδία, η ναυτία, οι μυϊκοί πόνοι, η υψηλή πίεση κ.ά. Συνήθη ψυχολογικά συμπτώματα είναι η ανησυχία, η έλλειψη κινήτρων, ο θυμός και η καταθλιπτική διά-



θεση. Παραδείγματα συμπτωμάτων συμπεριφοράς είναι η υπερδραστηριότητα, η αύπνια, η επιθετικότητα, η τάση για ατυχήματα ή λάθη, η αύξηση κατανάλωσης ουσιών και φαρμάκων και οι διαταραχές διατροφής. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το μακροχρόνιο εργασιακό άγχος οδηγεί στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης ή παγκοσμίως κοινό ως "burnout". Συγκεκριμένα, το burnout εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση σε εργασιακό άγχος και περιλαμβάνει σωματική, συναισθηματική και πνευματική εξάντληση, η οποία συνοδεύεται από μείωση κινήτρων και απώλεια της θέλησης για προσωπική επίτευξη. Κατά τη διάρκεια εμφάνισης της επαγγελματικής εξουθένωσης το άτομο γίνεται πιο κυνικό, δεν νιώθει κανέναν ενθουσιασμό για τη δουλειά του, είναι δυστυχισμένο με αυτό που κάνει και χάνει το ενδιαφέρον του για καθημερινές δραστηριότητες και κοινωνικές σχέσεις. Το burnout μπορεί να διαρκέσει από μερικές βδομάδες μέχρι και αρκετά χρόνια. Σύμφωνα με ερευνητές τα άτομα που υποφέρουν από εργασιακό άγχος μπορούν να το αντιμετω-

πισουν με τους πιο κάτω τρόπους:

- Δραστηριότητες αναψυχής, όπως τα χόμπι, οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες και συνήθειες χαλάρωσης (π.χ. η yoga και η εκμάθηση διαφραγματικών αναπνοών).
- Φροντίδα εαυτού, όπως οι συνήθειες ύπνου, η φυσική άσκηση και η υγιεινή διατροφή.
- Κοινωνική υποστήριξη, όπως η αναζήτηση βοήθειας από συναδέλφους, η στήριξη από τον/τη σύντροφο, φίλους και οικογένεια.
- Γνωστικο-συμπεριφορικές διαδικασίες, όπως η αναγνώριση συναισθημάτων, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, οργάνωση και διαχείριση χρόνου και τήρηση προτεραιοτήτων.

Αν, λοιπόν, θεωρείτε ότι έχετε κάποια από τα πιο πάνω συμπτώματα και χρειάζεστε στήριξη για να τα αντιμετωπίσετε, αλλά και για να εφαρμόσετε τους πιο πάνω τρόπους αντιμετώπισης, τότε μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με έναν ειδικό υγείας, όπως ο κλινικός ή συμβουλευτικός ψυχολόγος. Τέλος, είναι πολύ σημαντικό το κάθε άτομο να θέτει τη σωματική και την ψυχική του υγεία ως προτεραιότητα και να διατηρεί μια ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Με αυτό τον τρόπο το εργασιακό άγχος όπως και η ακραία του μορφή, το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης μπορούν να προληφθούν στην καλύτερη περίπτωση αλλά και να αντιμετωπιστούν όταν έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αγχώδεις διαταραχές και συμμετοχή σε έρευνες του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, μπορείτε να απευθυνθείτε στο τηλέφωνο επικοινωνίας 22-895190 ή να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση cap@ucy.ac.cy

* Ειδική επιστήμονας στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, Πανεπιστήμιο Κύπρου