

Ψυχική Υγεία στον Εργασιακό Χώρο & Αποφυγή Εργασιακής Εξουθένωσης.



Στόχοι Συνάντησης

- Να κατανοήσουμε τις διάφορες μορφές του στρες και τον αντίκτυπό τους στην ψυχικής μας υγεία και ψυχοκοινωνική ευεξία.
- Να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημάδια της εργασιακής εξουθένωσης.
- Να αξιοποιήσουμε τα εργαλεία και τις μεθόδους αυτοφροντίδας και διαχείρισης άγχους.

**Γιατί είναι σημαντικό να
μιλήσουμε για την ψυχική
υγεία στον εργασιακό χώρο
και για το εργασιακό στρες;**

Ίσως γιατί...

- ❖ Το περιβάλλον εργασίας μας είναι απαιτητικό και πιεστικό.
- ❖ Το αίσθημα ευθύνης είναι μεγάλο και αυτό μας κάνει να εργαζόμαστε υπερβολικά και να επιδεικνύουμε υπέρμετρη αφοσίωση.
- ❖ Ερχόμαστε αντιμέτωποι με τραυματικές ιστορίες ανθρώπων.

Ωστόσο,

- ❖ Για να μπορέσουμε να στηρίξουμε αποτελεσματικά τους άλλους, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε για τη δική μας ψυχική υγεία και ευεξία.
- ❖ Κάτι τέτοιο απαιτεί από εμάς να εντοπίσουμε τους στρεσογόνους παράγοντες στη ζωή μας και να καταλάβουμε πώς αυτοί μας επηρεάζουν καθώς και να αναζητήσουμε μεθόδους πρόληψης και αντιμετώπισης των αρνητικών επιπτώσεων αυτών των στρεσογόνων παραγόντων.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

- Το στρες είναι μια κατάσταση ψυχολογικής και σωματικής διέγερσης ως αποτέλεσμα απειλής, πρόκλησης ή αλλαγής στο περιβάλλον ενός ατόμου (Mitchell and Bray, 1990).

Καθημερινό στρες

- Είναι κάτι συνηθισμένο για όλους τους ανθρώπους
- Μέρος της καθημερινής διαδικασίας λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων.
- Δίνει το κίνητρο στους ανθρώπους να γίνουν πιο παραγωγικοί.
- Καλούμαστε να το διαχειριστούμε στην καθημερινότητά μας.
- Το στρες είναι μια **φυσιολογική και φυσική αντίδραση** του οργανισμού που σκοπό έχει να προστατεύσει, να διαφυλάξει και να βελτιώσει τη ζωή μας.

**Πότε το στρες σταματά να γίνεται παραγωγικό
και αρχίζει να δημιουργεί δυσκολίες;**



- ❑ Το παθολογικό στρες εκδηλώνεται όταν το στρες έχει υπερβολικά μεγάλη διάρκεια και συχνότητα ή είναι πολύ έντονο. Είναι η αντίδραση σε μια πρόκληση, απαίτηση, απειλή ή αλλαγή που υπερβαίνει το δυναμικό αντιμετώπισης που διαθέτουμε και οδηγεί σε απόγνωση.

Είδη παθολογικού στρες:

- **Συσσωρευτικό στρες**

Αποτέλεσμα παρατεταμένης, συσσωρευμένης και χρόνιας έκθεσης σε στρεσογόνα ερεθίσματα.

- **Στρες κρίσιμου συμβάντος**

Πυροδοτείται από έκτακτα γεγονότα τα οποία προκαλούν υψηλά επίπεδα στρες σε όλα τα εμπλεκόμενα άτομα.

- **Δευτερογενές τραυματικό στρες**

Αποτέλεσμα μιας κατάστασης στην οποία κάποιος βιώνει ή μαθαίνει για τις τραυματικές εμπειρίες κάποιου άλλου ατόμου που πυροδοτεί μια αντίδραση στην οποία αντικατοπτρίζεται εκείνη του επιζήσαντα.

ΣΥΣΩΡΕΥΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

- Αποτέλεσμα παρατεταμένης, συσσωρευμένης και χρόνιας έκθεσης σε στρεσογόνα ερεθίσματα.
- Είναι η πιο συνηθισμένη μορφή στρες που βιώνει το προσωπικό των ανθρωπιστικών οργανώσεων.
- Σε περίπτωση μη αναγνώρισης και διαχείρισής του, μπορεί να οδηγήσει σε εργασιακή εξουθένωση.

ΣΥΣΩΡΕΥΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ - ΑΙΤΙΑ

Ενδογενή αίτια: Ατομικά στοιχεία/ στοιχεία προσωπικότητας του επαγγελματία που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση του στρες.

Εξωγενή αίτια: Στρεσογόνα ερεθίσματα που σχετίζονται με τις συνθήκες εργασίας, την οργάνωση και τις σχέσεις εντός της οργάνωσης, το είδος της εργασίας και τα χαρακτηριστικά των πελατών/εξυπηρετούμενων.



Στρες κρίσιμου συμβάντος

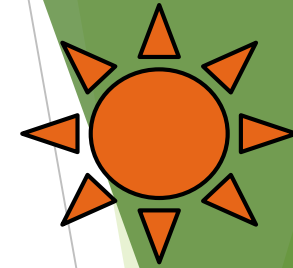
- Πυροδοτείται από έκτακτα γεγονότα και προκαλεί υψηλά επίπεδα στρες σε όλα τα εμπλεκόμενα άτομα.
- Εμφανίζεται ξαφνικά και προκαλεί μεγάλη ταραχή.
- Ενέχει πραγματική ή θεωρούμενη απειλή ή απώλεια.
- Προκαλεί ένα συναίσθημα τρωτότητας.
- Διαταράσσει την αίσθηση του ελέγχου και την αντίληψη του κόσμου ως ασφαλούς και προβλέψιμου.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΡΕΣ

- ▶ Υπάρχουν πολλά διαφορετικά συμπτώματα στρες και εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου και το στρεσογόνο ερέθισμα.
- ▶ Μπορεί είναι σωματικά, διανοητικά, ψυχικά, συμπεριφορικά ή πνευματικά/φιλοσοφικά.
- ▶ Μπορεί να εμφανιστούν αμέσως ή να καθυστερήσουν.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ



- ✓ Χωριστείτε σε τρεις ομάδες.
- ✓ Κάθε ομάδα θα αναλάβει έναν διαφορετικό τομέα όπου μπορεί να υπάρξει μια στρεσογόνος αντίδραση.
- ✓ Ως ομάδα, κάντε ένα brainstorming σχετικά με το ποιες μπορεί να είναι οι αντιδράσεις. Μην ξεχάσετε να σκεφθείτε συμπτώματα τόσο για το συσσωρευτικό στρες όσο και για το στρες κρίσιμου συμβάντος

Δευτερογενές τραυματικό στρες

Το δευτερογενές τραυματικό στρες (έμμεσο τραυματικό στρες) είναι μια διαδικασία αλλαγής που συμβαίνει όταν ο επαγγελματίας αρχίζει να ταυτίζεται με τον πελάτη/εξυπηρετούμενο της/του με αποτέλεσμα να υπάρξουν αλλαγές στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά της/του οι οποίες:

- Είναι ανάλογες με εκείνες των ατόμων που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες.
- Προκαλούνται από τις εμπειρίες των πελατών.
- Μεταφέρονται από τους πελάτες στους επαγγελματίες.
- Με τον καιρό, αυτό μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη σωματική, ψυχολογική, συναισθηματική και πνευματική σας ευεξία.
- Μπορεί να οδηγήσει σε πολύ υψηλές και πιθανόν μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό σας και τους άλλους.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Σωματικά	Ψυχικά	Συμπεριφορικά	Διανοητικά
<ul style="list-style-type: none">• Διαταραχές ύπνου	<ul style="list-style-type: none">• Άγχος• Άρνηση ή απάθεια• Κατάθλιψη• Αναβίωση προσωπικών παλαιών τραυμάτων	<ul style="list-style-type: none">• Κοινωνική αποξένωση• Εθισμός (αλκοόλ, ναρκωτικά, τυχερά παιχνίδια)	<ul style="list-style-type: none">• Εφιάλτες• Διπολική σκέψη• Εδραιωμένο αίσθημα κυνισμού• Εμμονή με κακούς ανθρώπους ή πράγματα



ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

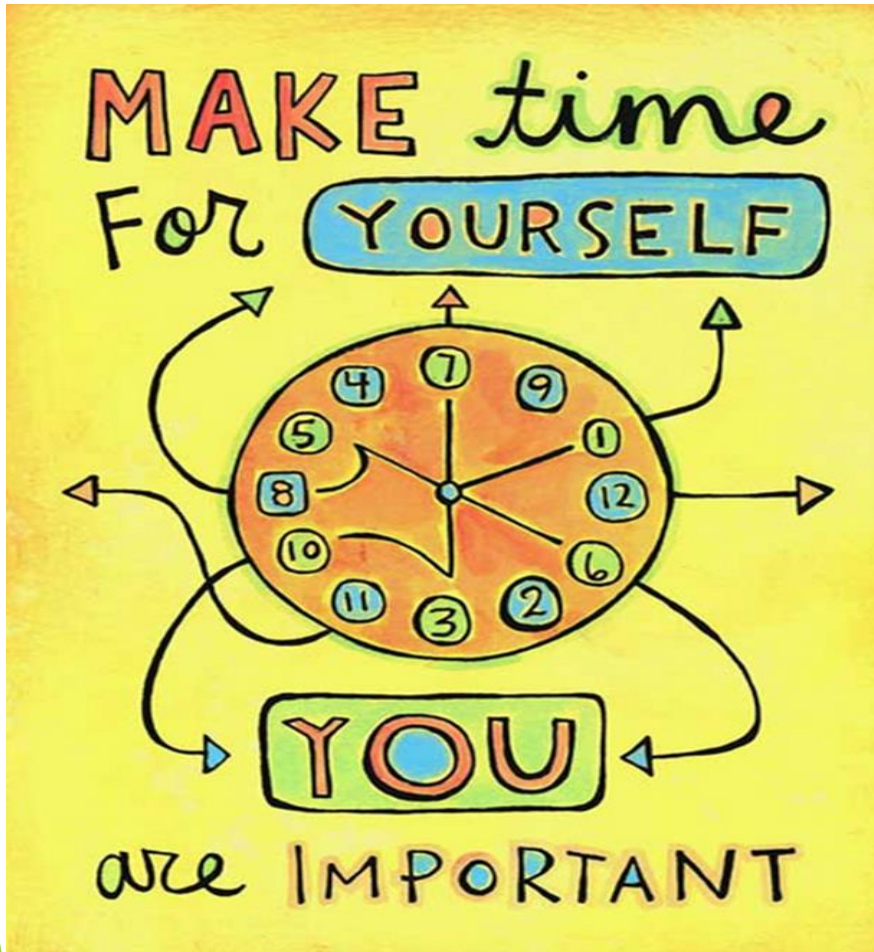
- Είναι ένα είδος αντίδρασης συσσωρευτικού στρες που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση σε στρεσογόνους εργασιακούς παράγοντες, όπως εκείνοι που προσδιορίστηκαν ως πηγές του συσσωρευτικού στρες.
- Πρόκειται για μια διαδικασία και όχι για ένα μεμονωμένο γεγονός.
- Εμφανίζεται καθώς η παρατεταμένη έκθεση σε συναισθηματικά απαιτητικές καταστάσεις χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη εξαντλεί σταδιακά τα φυσικά μέσα που διαθέτει το άτομο για την αντιμετώπιση του στρες και της πίεσης.
- Όπως και τα συμπτώματα του στρες, έτσι και τα συμπτώματα της εργασιακής εξουθένωσης μπορούν να εκδηλωθούν με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το άτομο.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Σωματικά	Ψυχικά	Συμπεριφορά	Στάση
<ul style="list-style-type: none">• Απώλεια ενέργειας, χρόνια κόπωση• Πονοκέφαλοι• Προβλήματα ύπνου• Έλκη, γαστρεντερικές διαταραχές• Μείωση ή αύξηση βάρους• Μυϊκός πόνος• Έντονο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο	<ul style="list-style-type: none">• Κατάθλιψη• Αίσθημα αβοηθητότητας• Αίσθημα παγίδευσης• Οξυθυμία/θυμός• Αίσθηση ματαιότητας• Φόβος ότι "θα τρελαθεί"• Ύπερ-αντίδραση/ύπο-αντίδραση	<ul style="list-style-type: none">• Συχνές απουσίες• Αυξημένη κατανάλωση (καφεΐνης, τσιγάρου, αλκοόλ, ναρκωτικών)• Ροπή σε ατυχήματα• Χαμηλή απόδοση/μειωμένη αποτελεσματικότητα• Υπερβολική δραστηριότητα/μειωμένη δραστηριότητα• Μείωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών	<ul style="list-style-type: none">• Απογοήτευση• Χαμηλό ηθικό• Επικέντρωση στις "αποτυχίες"• Απώλεια της συναισθηματικής σημασίας της εργασίας• Δυσπιστία• Κυνισμός απέναντι στους συναδέλφους και την οργάνωση, των αποδεκτών των υπηρεσιών, σχετικά με τον ίδιο/ίδια και τον ρόλο του/της

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

Αυτοφροντίδα



Ορισμός:

- Η ικανότητα να βελτιώνουμε προληπτικά την υγεία μας μέσω της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας μας και της πρόληψης ασθενειών και νόσων.

Ή

- Η δέσμευσή μας σε πράγματα που μας κρατούν σωματικά και ψυχικά υγιείς σε καθημερινή βάση!

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

- ▶ **A - Επίγνωση:** Μάθετε να συντονίζεστε με τις ανάγκες, τα όρια, τα συναισθήματα και τα αποθέματα σας. Εξασκηθείτε στην αυτοαποδοχή. Αναπτύξτε τη συνήθεια του " να αφουγκράζεστε τον εαυτό σας".
- ▶ **B - Ισορροπία:** Διατηρήστε μια υγιή ισορροπία μεταξύ των δραστηριοτήτων σας. Βρείτε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής ζωής, οικογένειας, ανάπαυσης και ψυχαγωγίας. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι σας αξίζει να έχετε μια ουσιαστική και απολαυστική ζωή εκτός εργασίας.
- ▶ **Γ - Επαφή:** Διατηρήστε υποστηρικτικές σχέσεις. Αναπτύξτε θετικές σχέσεις με συναδέλφους, φίλους και οικογένεια προκειμένου να έχετε υποστήριξη και να αποφύγετε την απομόνωση.

(Προσαρμογή από: *Reproductive Health Response in Crises Consortium, "Self-Care and Managing Stress"*)

ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

- ▶ *Η Διαχείριση του στρες* είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των αρνητικών επιπτώσεων του στρες που βιώνουμε στη ζωή μας. Συχνά ανατρέχουμε σε "τεχνικές" διαχείρισης του στρες για να απαλύνουμε το στρες, όπως οι βαθιές αναπνοές, ο διαλογισμός και η σωματική άσκηση.
- ▶ *Η Αυτοφροντίδα* χαρακτηρίζεται από μια προληπτική εστίαση. Είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο διερευνά τρόπους με τους οποίους μπορεί να αναλάβει την ευθύνη της προώθησης της προσωπικής του συνολικής ευεξίας.



ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο καθένας ξεχωριστά θα συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης αυτοφροντίδας. Αυτό θα σας βοηθήσει να σκεφθείτε τον βαθμό στον οποίο φροντίζετε τον εαυτό σας και πώς θα μπορούσατε να βελτιώσετε την προσωπική σας ευεξία.

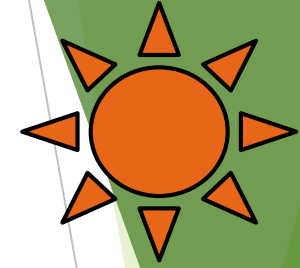
Καθορίστε 2 με 3 τεχνικές που θα προσπαθήσετε να υιοθετήσετε τον επόμενο μήνα για να βελτιώσετε τις προσωπικές σας πρακτικές αυτοφροντίδας.

Μετά από 10 λεπτά, θα επανέλθουμε μαζί ως ομάδα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Σωματικές	Ψυχικές/Διαπροσωπικές	Πνευματικές
Τακτική σωματική άσκηση	Ανάπτυξη σχέσεων	Γνώση των αξιών σας/των πραγμάτων που έχουν νόημα στη ζωή σας
Ύπνος	Επαφή με την οικογένεια/φίλους	Συμμετοχή σε μια ομάδα ειδικού σκοπού
Υγιεινή διατροφή	Συζήτηση	Τακτικές ώρες προσευχής, διαβάσματος, διαλογισμού
Λήψη νερού	Ομάδα συνεχούς υποστήριξης	
Γέλιο	Στοχασμός: καταγραφή σκέψεων σε ημερολόγιο, γράψιμο, διαλογισμός, ποίηση	Τραγούδι ή ακρόαση θεραπευτικής μουσικής
Περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ	Κινηματογράφος, βιβλία, μουσική	Ενασχόληση με την τέχνη, τη φύση ή τη μουσική
Θεραπευτικό μασάζ, σάουνα	Ψυχοθεραπεία	

Υποστήριξη Προσωπικού - Δραστηριότητα



Σε μικρές ομάδες, συζητήστε τι θα θέλετε να κάνει η οργάνωση στην οποία ανήκετε και οι προϊστάμενοί σας για να στηρίξουν την ευεξία σας. Πρόκειται για πράγματα που ήδη κάνουν ή που θα θέλατε να κάνουν για να στηρίξουν την εργασία σας. Για όσους είναι σήμερα προϊστάμενοι, σκεφθείτε τι κάνετε για να στηρίξετε το προσωπικό σας.

Μετά από λίγο, θα επανέλθουμε μαζί ως ομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Καθημερινή φροντίδα

Δημιουργία υποστηρικτικού κλίματος

Καθιέρωση καθημερινής ρουτίνας

Διαχείριση πληροφοριών

Παρακολούθηση της υγείας και της ευεξίας

Μέριμνα για τη διατροφή

Παροχή ευκαιριών για άσκηση

Παρακολούθηση επιπέδων στρες

Παρακολούθηση επιπέδων στρες

Υποστήριξη σε κρίσιμα συμβάντα

Προσοχή σε άτομα που υποφέρουν σιωπηρά ή που δεν εκδηλώνονται.

Μέριμνα για το προσωπικό

Οργάνωση δραστηριοτήτων για εκτόνωση

Παροχή ψυχολογικών παρεμβάσεων

- Ερωτήσεις;
- Απορίες;
- Σκέψεις;

**Ευχαριστώ για την
προσοχή και
συμμετοχή σας!**

