

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Δημοτικό Κοινωνικό
Πανεπιστήμιο Ιλίου
(Δη.Κοι.Π.Ι.)



16/03/2022

Διαχείριση εργασιακού άγχους

Υπεύθυνη διαλέξεων

Δρ. Κατερίνα Μανιαδάκη

Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχοπαθολογίας

Δρ. Ασημένια Παπουλίδη

Αναπτυξιακή Ψυχολόγος

Μεταδιδακτορική ερευνήτρια

Περιεχόμενα



1

Ορισμός και πηγές εργασιακού άγχους

2

Το αρνητικό και το δημιουργικό άγχος

3

Συμπτώματα εργασιακού άγχους

4

Στρατηγικές αντιμετώπισης
εργασιακού άγχους

Τα οφέλη της εργασίας



«Να αγαπάς και να εργάζεσαι»
S. Freud

«Το να δημιουργείς είναι σαν να ζεις δυο φορές»
Albert Camus





VS



«Depart pour le Travail» (Πηγαίνοντας στη Δουλειά),
του Γάλλου ζωγράφου Jean-François Millet

Σύγχρονος τρόπος εργασίας

Εργασιακό στρες



STRESS

Ο αγγλικός όρος **'stress'** προέρχεται από τον λατινικό όρο **'stringere'** που σημαίνει «σφίγγω, συμπιέζω, δεσμεύω».

Ο όρος 'στρες' χρησιμοποιείται με τρεις έννοιες:

α) ως αιτία (π.χ. η φύση της εργασίας είναι στρεσογόνα),

β) ως αποτέλεσμα (π.χ. όταν βρίσκομαι στη δουλειά νιώθω ένταση)

γ) ως διαδικασία (π.χ. όταν βρίσκομαι σε καταστάσεις πίεσης νιώθω στρες).

*“Stress is not what happens to us. It's our response to what happens.
And response is something we can choose at any moment.”*

Maureen Killoran

ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Η βλαβερή σωματική και συναισθηματική αντίδραση, που παρατηρείται όταν οι εργασιακές απαιτήσεις δεν ταιριάζουν:

- με τις ικανότητες,
- τους πόρους ή
- τις ανάγκες του εργαζόμενου.

Τι είναι εργασιακό
άγχος;



Στην Αρχαία Ελληνική γλώσσα, το ρήμα «άγχω» σήμαινε
«πιέζω δυνατά τον λαιμό, πνίγω, στραγγαλίζω»

FIGHT

Flight



Stand your ground, defend
your position, attack, dig in,
persevere!

or



Give way, retreat, discard,
remove yourself, give up,
move on.

Η αξία του άγχους στην επιβίωση

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία



- ❖ **28%** των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση (**1 στους 3 εργαζόμενους**) βιώνουν επαγγελματικό άγχος.
- ❖ Αποτελεί το **2^ο** σε **συχνότητα πρόβλημα υγείας**, που συνδέεται με την εργασία, αμέσως μετά την οσφυαλγία.
- ❖ Ποσοστό από **50% έως 60%** του συνόλου των **χαμένων εργάσιμων ημερών** σχετίζονται με το εργασιακό άγχος.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Πηγές εργασιακού άγχους





Το αρνητικό άγχος

Απόδοση

Μειωμένη παραγωγικότητα
Γνωστική έκπτωση



Υγεία

Επιβάρυνση ανοσοποιητικού
Καρδιαγγειακές νόσοι
Υπογονιμότητα



Ευζωία

Συγκρούσεις
Ψυχικές διαταραχές
Κατάθλιψη





Το δημιουργικό άγχος



Απόδοση
Αυξημένη μνήμη
Αυξημένη εγκεφαλική λειτουργία

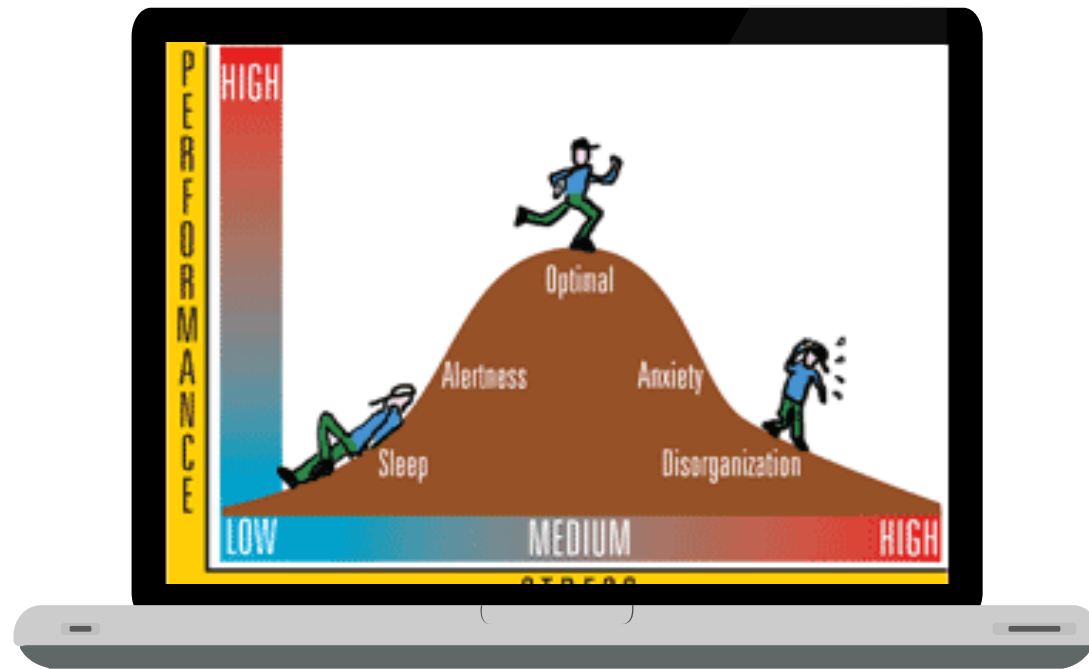


Υγεία
Ενίσχυση ανοσοποιητικού
Γρηγορότερη αποκατάσταση
Σωματική ανθεκτικότητα



Ευζωία
Μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή
Πιο ουσιαστικές σχέσεις





Επίδραση σε:	Δημιουργικό άγχος	Αρνητικό άγχος
Αντίληψη	Θετική πρόκληση	Αρνητική απειλή
Συναισθήματα	Ενθουσιασμός	Άγχος
Παραγωγικότητα	Κίνητρο	Αναβλητικότητα
Απόδοση	Ενίσχυση	Μείωση

Η καμπύλη
του άγχους

Προβληματισμοί

Είμαι
ικανοποιημένος/η
από την τωρινή
κατάσταση της
εργασίας μου;

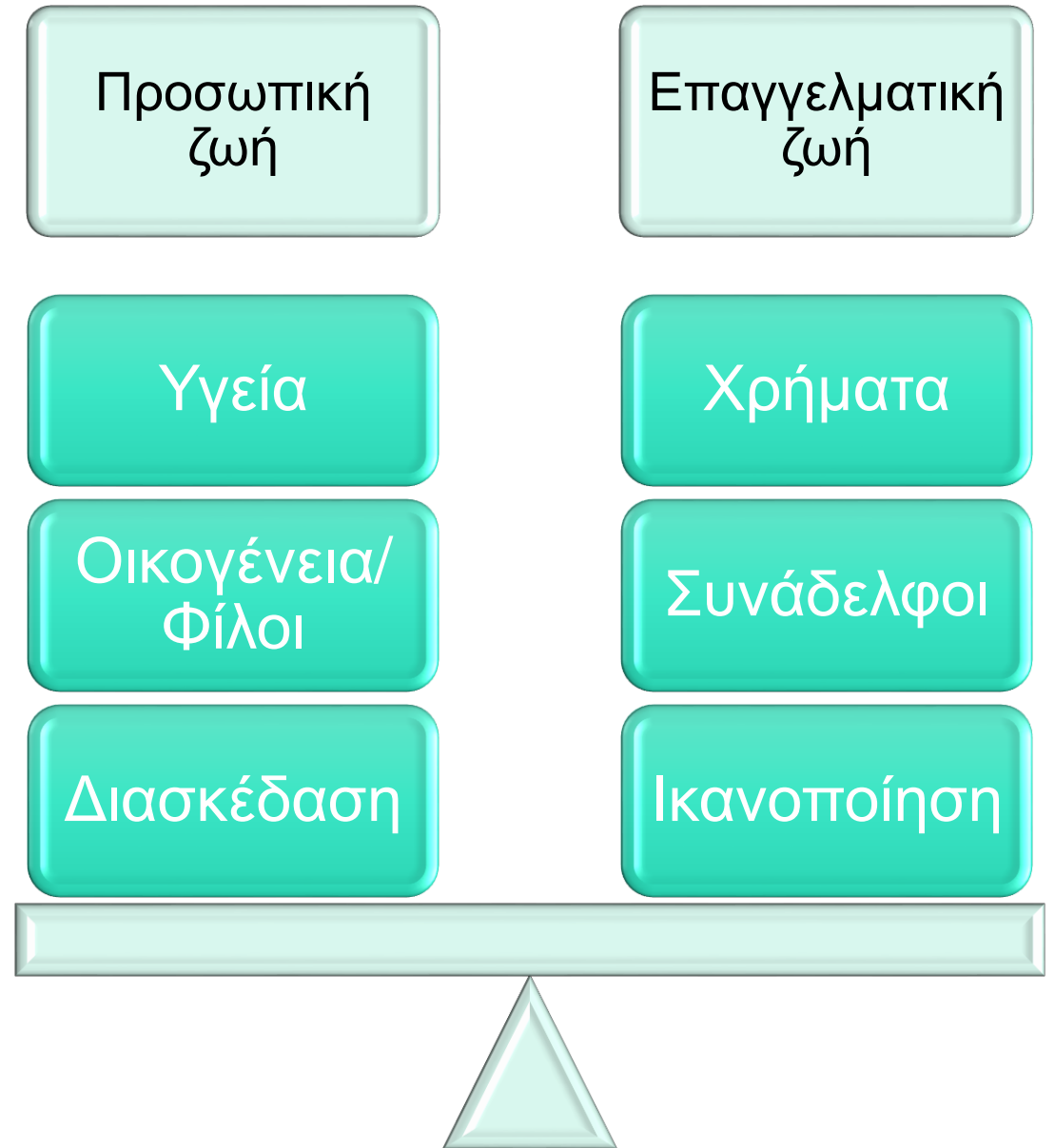
Είμαι οικονομικά
ασφαλής;

Έχω χρόνο να
ξεκουραστώ και
να διασκεδάσω;

Αισθάνομαι ότι
η ζωή μου έχει
σκοπό και
νόημα;



Είναι σε ισορροπία
η προσωπική και
επαγγελματική μου ζωή;



Εργασιακό άγχος

Υπερβολική
ανησυχία

Υπερβολικές
αντιδράσεις



Δυσκολία
στον ύπνο

Κόπωση

Ξηρό στόμα

Εφίδρωση

Αναστάτωση

Νευρικότητα

Ταχυκαρδία

Δυσκολία
συγκέντρωσης



Συμπτώματα εργασιακού άγχους



Συνεχές αίσθημα
κόπωσης



Απώλεια
ενδιαφέροντος
για τη δουλειά

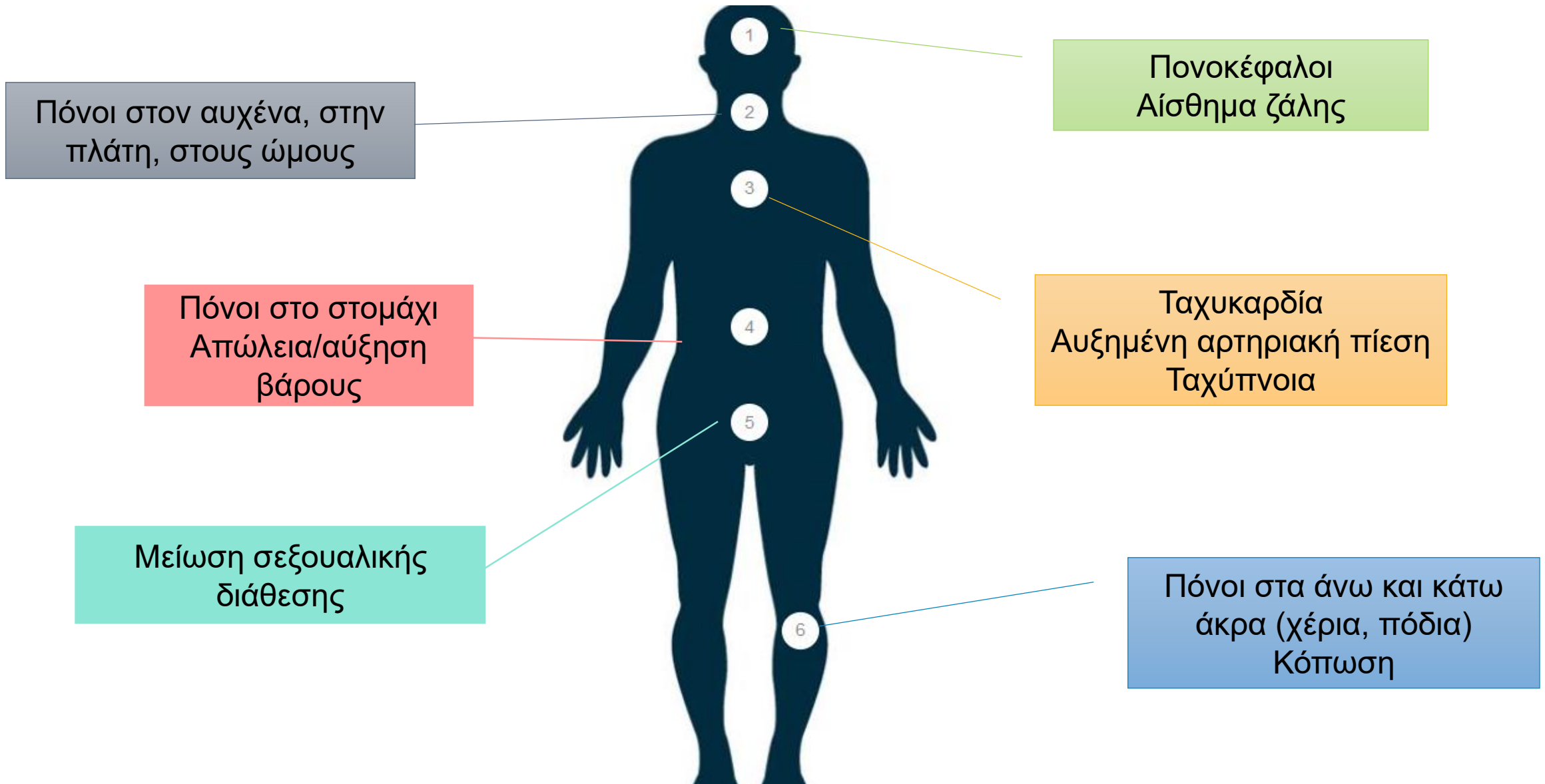
Δυσκολία
συγκέντρωσης



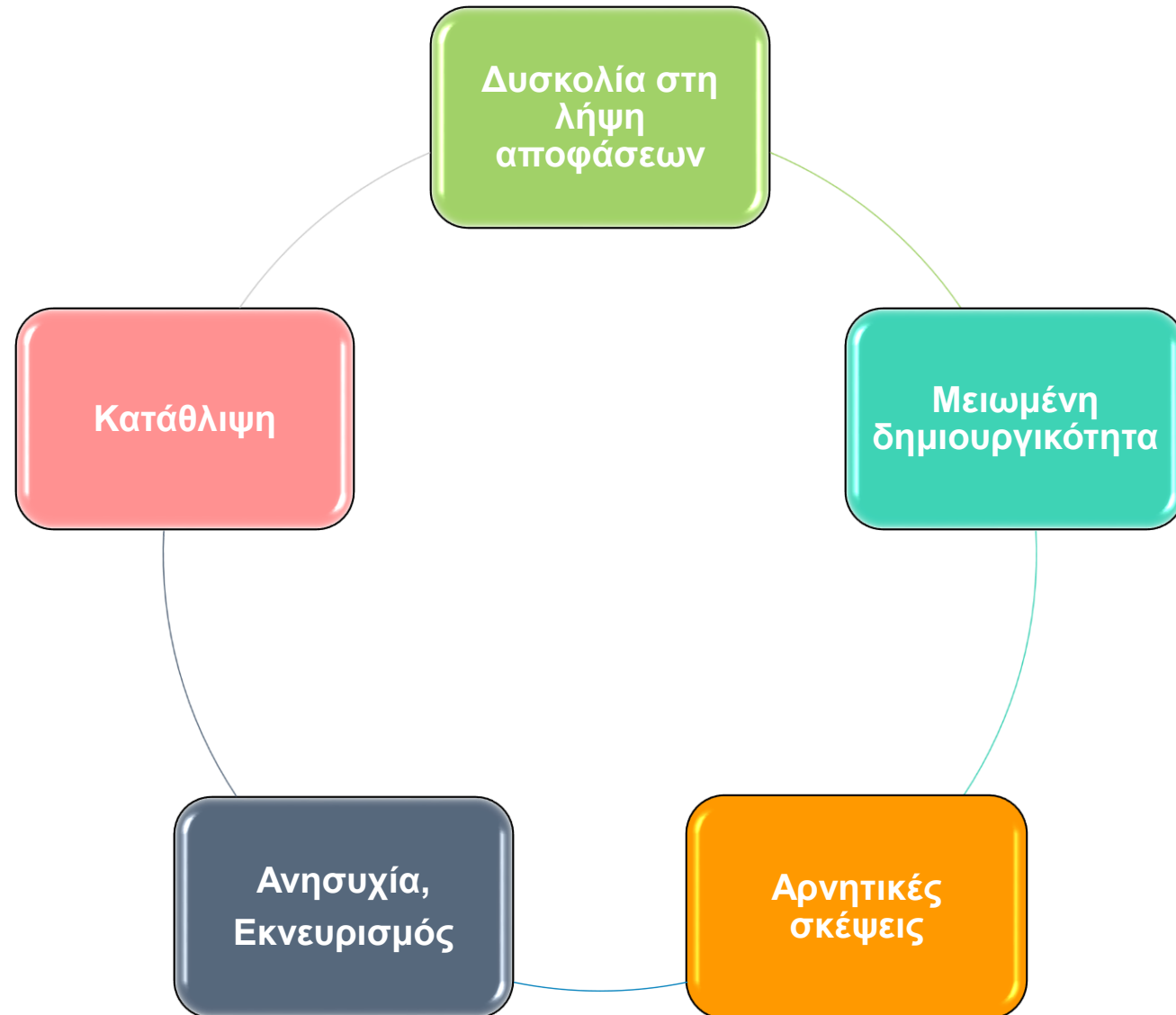
Ευερεθιστότητα



ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Έλλειψη χρόνου για ξεκούραση/αναψυχή

Συχνές απουσίες/Αύξηση εργασιακών ατυχημάτων

Κακή διαχείριση χρόνου

Απομόνωση

Προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις

Παραβατική συμπεριφορά

Αυξημένη κατανάλωση ουσιών (αλκοόλ/ κάπνισμα)

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT)

1

Συναισθηματική
εξάντληση

2

Αποπροσωπο-
ποίηση

3

Έλλειψη προσωπικών
επιτευγμάτων



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γράψτε τρεις δραστηριότητες στον εργασιακό σας χώρο, που όταν ασχολείστε με αυτές έχετε πολύ άγχος.

- 1)
- 2)
- 3)

Γράψτε τρεις δραστηριότητες στον εργασιακό σας χώρο, που όταν ασχολείστε με αυτές δεν έχετε άγχος.

- 1)
- 2)
- 3)

Γράψτε με ποιους τρόπους – μέχρι τώρα – έχετε προσπαθήσει να μετριάσετε το άγχος σας.

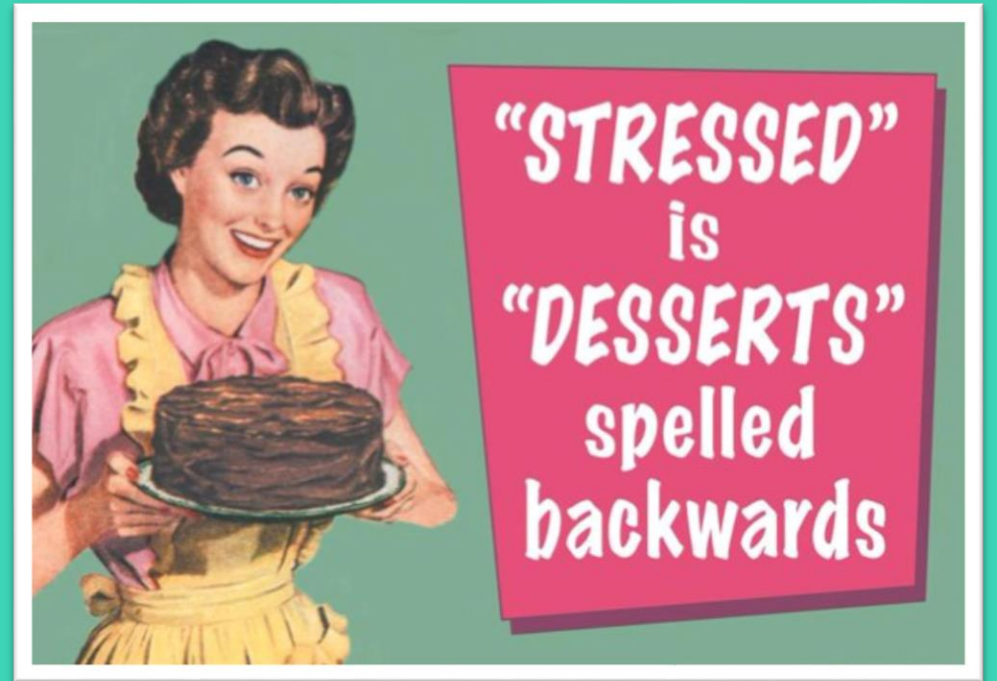
- 1)
- 2)
- 3)

Περίγραψε ποιες αλλαγές στον εαυτό σας νομίζετε ότι χρειάζεται να γίνουν για να μειωθεί το άγχος σας;

- 1)
- 2)
- 3)

**ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ**

Στρατηγικές διαχείρισης εργασιακού άγχους



Αλλαγή της πεποίθησης για το άγχος

Είμαι....

Ο κόσμος είναι...

Οι Άλλοι είναι...



Ο κύκλος των Σκέψεων, των Συναισθημάτων και των Συμπεριφορών



Τι
προηγείται;



Η συμπεριφορά ενισχύει
τις σκέψεις



Οι σκέψεις γεννούν
συναισθήματα



Τα συναισθήματα
δημιουργούν
συμπεριφορές

Αποδοχή vs Αποφυγή του άγχους



Αποτελεί εμπόδιο
σε άλλες πτυχές της ζωής



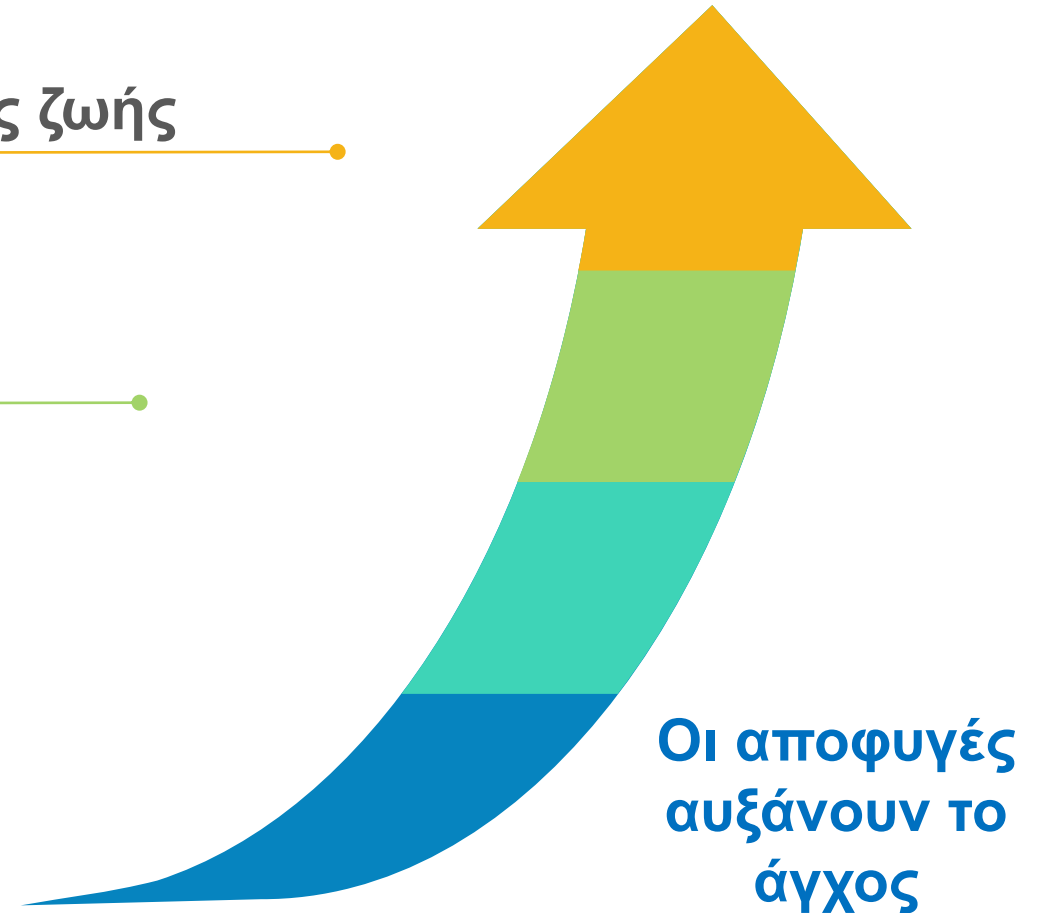
Περιορίζει τη βίωση
του «εδώ και τώρα»

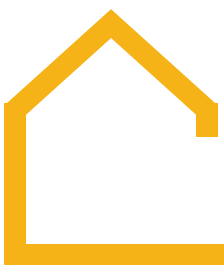


Ενισχύει την πεποίθηση
ότι το άγχος είναι αρνητικό



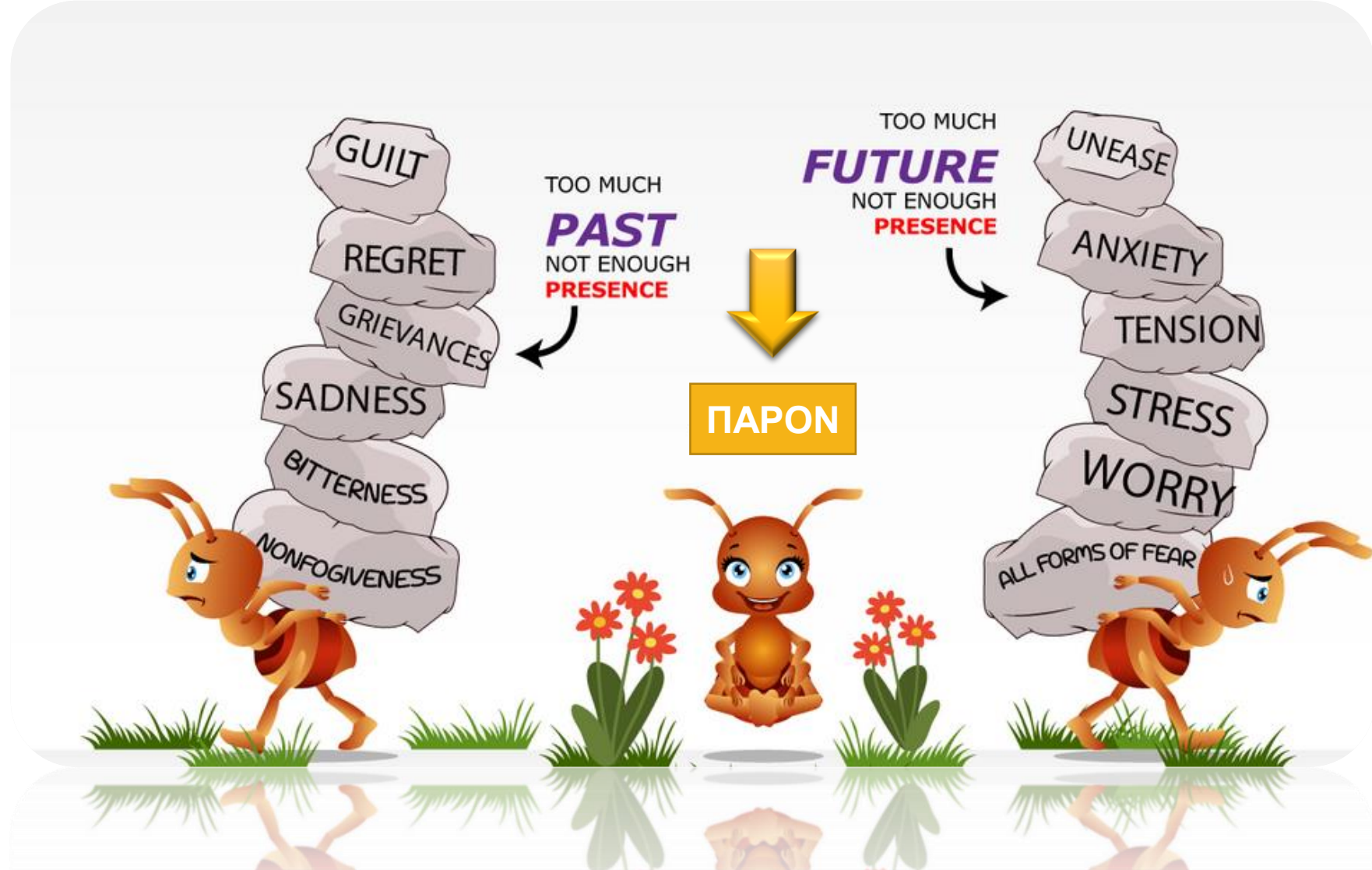
Αποτελεί προσωρινή
μόνο «λύση»

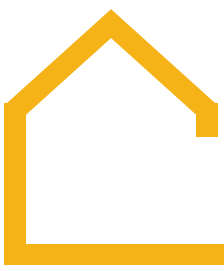




Έμφαση στο «εδώ και τώρα»

«Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά, αρνήθηκα να συνεχίζω να ζω στο παρελθόν μου και να ανησυχώ για το μέλλον μου»
McMillen





Στρατηγικές αντιμετώπισης άγχους

Σε ατομικό επίπεδο



Βελτίωση διαχείρισης χρόνου και οργανωτικών ικανοτήτων



Ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμα



Νευρομυϊκή χαλάρωση



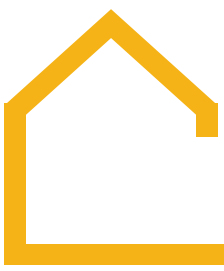
Εκπαίδευση στην αποτελεσματική επικοινωνία



Σωστές διατροφικές συνήθειες



Σταθερό πρόγραμμα ύπνου



Στρατηγικές αντιμετώπισης άγχους

Σε οργανωσιακό επίπεδο



- Ξεκάθαρη περιγραφή καθηκόντων
- Παροχή κινήτρων
- Εργασιακή ασφάλεια
- Συμμετοχή εργαζομένων σε αποφάσεις ή δράσεις που επηρεάζουν την εργασία τους
- Φόρτος εργασίας ανάλογος δυνατοτήτων και πόρων
- Βελτίωση φυσικών εργασιακών συνθηκών και κοινωνικού περιβάλλοντος
- Εκπαίδευση και κατάρτιση των εργαζομένων

Προτάσεις για δημιουργική εργασιακή ζωή

Ανάπτυξη μιας νέας προσωπικής εξουσίας στα πράγματα (έχουμε την ικανότητα να καθορίζουμε εμείς τα πράγματα και όχι αυτά εμάς)!





Ευχαριστώ για την προσοχή σας!