

Θ Ε Μ Α

01

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Η κατανόηση των εννοιών του στρες και της εξουθένωσης είναι το κλειδί για την αποτελεσματική διαχείριση και πρόληψη αυτών των προκλήσεων. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε για τα βασικά στοιχεία του άγχους και της εξουθένωσης καθώς και τα χαρακτηριστικά τους.



Τα περιεχόμενα του παρόντος είναι μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται για ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να συμβουλευέστε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για οποιεσδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ
ΥΠΟΨΕΙ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ
ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Ορίζοντας το άγχος

Κατανοήστε και χωρίστε το στρες σε διάφορες κατηγορίες, συμπεριλαμβανομένου του καθημερινού στρες και του χρονιαίου στρες, όπως συζητείται στο εκπαιδευτικό υλικό.

02

Κατανοήστε τις αιτίες του εργασιακού στρες

Αναλύστε τις αιτίες του εργασιακού στρες, συγκεκριμένα πώς οι απαιτήσεις στο χώρο εργασίας μπορούν να υπερβούν την ικανότητα του εργαζομένου να αντεπεξέλθει.

03

Ορίζοντας την Εξουθένωση

Μάθετε να διακρίνετε μεταξύ των τριών τύπων επαγγελματικής εξουθένωσης: εξουθένωσης λόγω υπερφόρτωσης, εξουθένωσης λόγω αμέλειας και εξουθένωσης υπό αμφισβήτηση

04

Κατανοώντας το άγχος VS την εξουθένωση

Εξερευνήστε τις βασικές διαφορές μεταξύ του στρες και της εξουθένωσης όσον αφορά τη διάρκεια, την ένταση και τον αντίκτυπο στην προσωπική και επαγγελματική λειτουργία.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 01 **Ενσυναίσθηση:** Ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων του άλλου.
- 02 **Διαπροσωπική ευαισθησία:** Δείξτε ότι έχετε επίγνωση των άλλων και του περιβάλλοντος, καθώς και την επιρροή που ασκείται και στους δύο. Αναπτύξτε μια συμπεριφορά που αντανάκλα την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, δείχνοντας ενσυναίσθηση απέναντι στις διαφορετικές καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε προσωπικές σχέσεις με υπαλλήλους ή συνεργάτες.
- 03 **Διαπροσωπικές Δεξιότητες:** Επιδεικνύει αποδεκτά πρότυπα επαγγελματικής συμπεριφοράς. Ακούει με προσοχή. Αναπτύσσει και διατηρεί θετικές εργασιακές σχέσεις με όλα τα μέλη.
- 04 **Αυτοαντίληψη:** Παρατηρήστε και ερμηνεύστε τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και χρησιμοποιήστε αυτές τις παρατηρήσεις και ερμηνείες για να αυτοπροσδιορίζετε.
- 05 **Αυτορρύθμιση:** Ικανότητα να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τη συμπεριφορά σας και τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας.
- 06 **Ανοχή στο στρες:** Συνεχίστε να ενεργείτε αποτελεσματικά υπό πίεση χρόνου, αντιμετωπίζοντας διαφωνίες, εναντίωση και αντιξοότητες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Εισαγωγή

Η συνεχής πίεση της καθημερινότητάς μας μπορεί μερικές φορές να μας αφήνει να νιώθουμε υπερφορτωμένοι και εξαντλημένοι. Προέρχεται από όλες τις πτυχές της ζωής: εργασία, οικογένεια, οικονομικά κλπ. Καθώς οι απαιτήσεις της καθημερινότητάς μας συνεχίζουν να αυξάνονται, ιδίως στη εποχή μετά την πανδημία, η κυριαρχία του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης έχει καταστεί προτεραιότητα στην ατζέντα των ευρωπαϊκών κοινωνιών, στην επιδίωξη μιας πιο ολοκληρωμένης και

παραγωγικής ζωής. Η κατανόηση των εννοιών του άγχους και της εξουθένωσης είναι το κλειδί για την αποτελεσματική διαχείριση και πρόληψη αυτών των προκλήσεων.

Πιο κάτω, προσφέρουμε μια γενική ιδέα και σύγκριση μεταξύ αυτών των δύο διαφορετικών εννοιών.



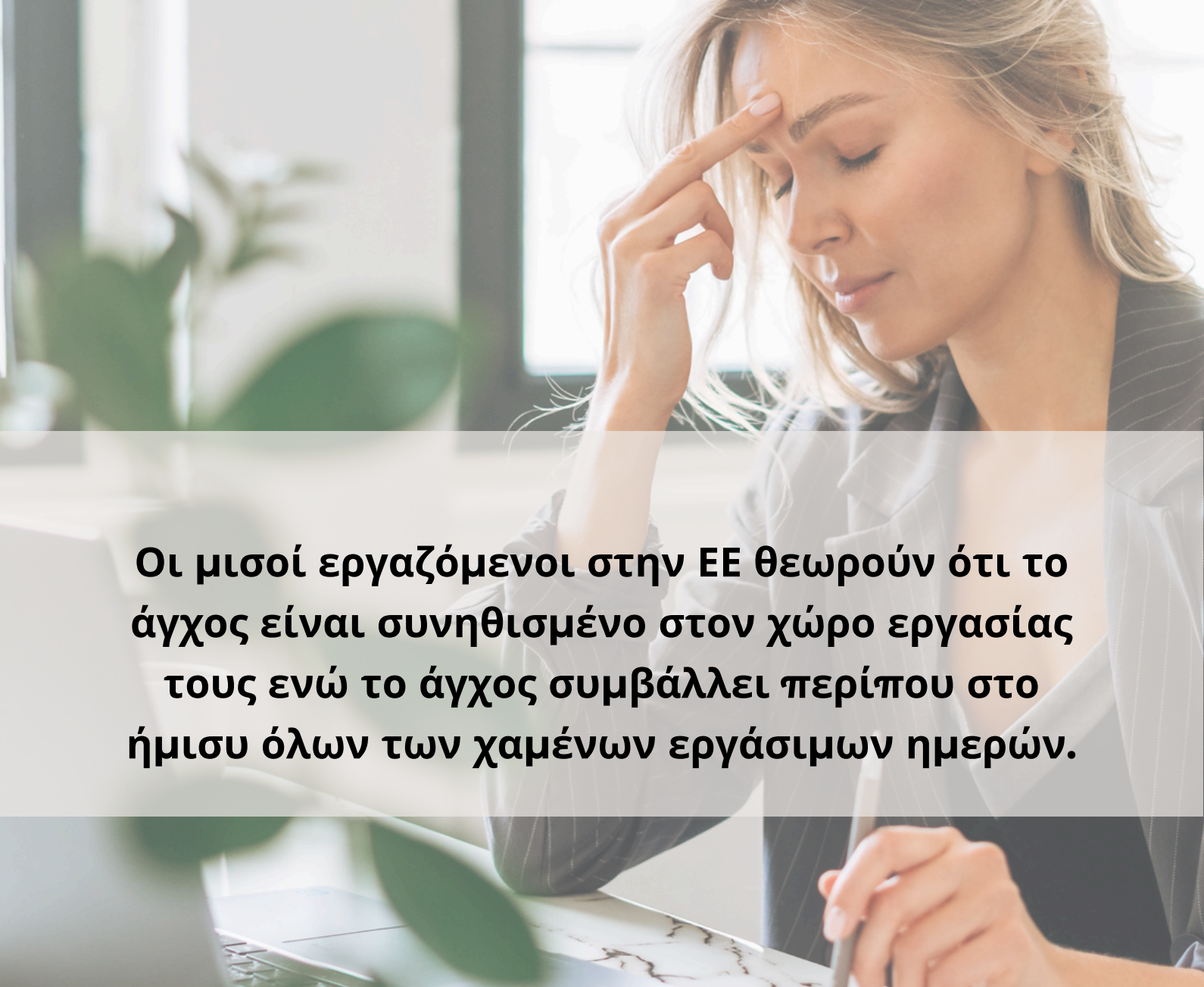
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (2023), το άγχος μπορεί να οριστεί ως «μια κατάσταση ανησυχίας ή ψυχικής έντασης που προκαλείται από μια δύσκολη κατάσταση. Είναι μια φυσική ανθρώπινη αντίδραση που μας ωθεί να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και τα νήματα που αντιμετωπίζουμε.» Αν και το άγχος μπορεί να είναι φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση, το υπερβολικό ή για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να προκαλέσουν άγχος - το άγχος που προκαλείται από τις απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος ορίζεται ως εργασιακό άγχος και αναφέρεται στην περίπτωση όπου «οι απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος υπερβαίνουν την ικανότητα του εργαζομένου να τις αντιμετωπίσει ή να τις ελέγξει» (Στρατηγικό Πλαίσιο ΕΕ για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία 2021-2027).

Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι στρες και δεν θεωρούνται όλοι οι τύποι αρνητικοί (Scott, 2024). Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι διαφορετικοί άνθρωποι έχουν διαφορετικούς ορισμούς για το άγχος και αυτό που κάποιος αισθάνεται δύσκολο μπορεί να μην είναι έτσι, για κάποιον άλλο. Θα μιλήσουμε περισσότερο για αυτό στο Θέμα 4, συμπεριλαμβανομένου του αντίκτυπου των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και των δημογραφικών παραγόντων σε σχέση με το εργασιακό άγχος.





Οι μισοί εργαζόμενοι στην ΕΕ θεωρούν ότι το άγχος είναι συνηθισμένο στον χώρο εργασίας τους ενώ το άγχος συμβάλλει περίπου στο ήμισυ όλων των χαμένων εργάσιμων ημερών.

Ήδη πριν από την πανδημία, τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρέαζαν περίπου 84 εκατομμύρια ανθρώπους στην ΕΕ. Οι μισοί εργαζόμενοι στην ΕΕ θεωρούν ότι το άγχος είναι συνηθισμένο στον χώρο εργασίας τους και το άγχος συμβάλλει στο ήμισυ περίπου όλων των χαμένων εργάσιμων ημερών, ενώ σχεδόν το 80% των διευθυντών ανησυχεί για το εργασιακό άγχος.

Οι αντιδράσεις στο στρες είναι εξαιρετικά εξατομικευμένες, πράγμα που σημαίνει ότι αυτό που ένα άτομο αντιλαμβάνεται ως στρεσογόνο μπορεί να μην επηρεάζει το άλλο με τον ίδιο τρόπο. Επιπλέον, το άγχος δεν πηγάζει πάντα από αρνητικές συνθήκες. Ακόμη και θετικές αλλαγές στη ζωή, όπως προαγωγές ή νέες ευθύνες, μπορούν να προκαλέσουν αντιδράσεις στο στρες. Η αναγνώριση των προσωπικών στρεσογόνων παραγόντων και η κατανόηση των ορίων του ατόμου είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της κλιμάκωσης του στρες σε χρόνια στρες ή εξουθένωση.

Για τον αποτελεσματικό χειρισμό των στρεσογόνων παραγόντων σε διάφορους τομείς της ζωής, πρέπει να αναπτυχθούν μηχανισμοί και λύσεις αντιμετώπισης, κάτι που απαιτεί πρώτα την κατανόηση των διαφόρων τύπων στρες, για τα οποία θα μιλήσουμε στην επόμενη ενότητα.

ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ

Μερικοί συνήθεις τύποι στρες (Scott, 2022) είναι:



Eustress

Είναι γνωστό ως το «θετικό άγχος» που μπορεί να σας κρατήσει γεμάτους ενέργεια και κίνητρα – συνδέεται με αιχμές της αδρεναλίνης και μερικά παραδείγματα είναι όταν ξεκινάτε μια νέα δουλειά, βγαίνετε από τη ζώνη άνεσής σας.



Οξύ στρες

Συνήθως εμφανίζεται ως απόκριση σε ένα άμεσο θέμα – είναι το είδος του άγχους που συναντάμε συχνά στην καθημερινότητά μας και εάν το διαχειριστούμε αποτελεσματικά διαρκεί μόνο για ένα μικρό χρονικό διάστημα, π.χ. σε εξετάσεις, ή όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε μία περιορισμένη προθεσμία.



Χρόνιο Στρες

Επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα και είναι συχνά αποτέλεσμα συνεχιζόμενων καταστάσεων ή επαναλαμβανόμενων δυσκολιών στη ζωή, όπως οικονομικές δυσκολίες, εξαιρετικά επιβαρυντική δουλειά, χρόνια προβλήματα υγείας κ.λπ. Το χρόνιο άγχος μπορεί να έχει σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στη συνολική υγεία σας εάν επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα.

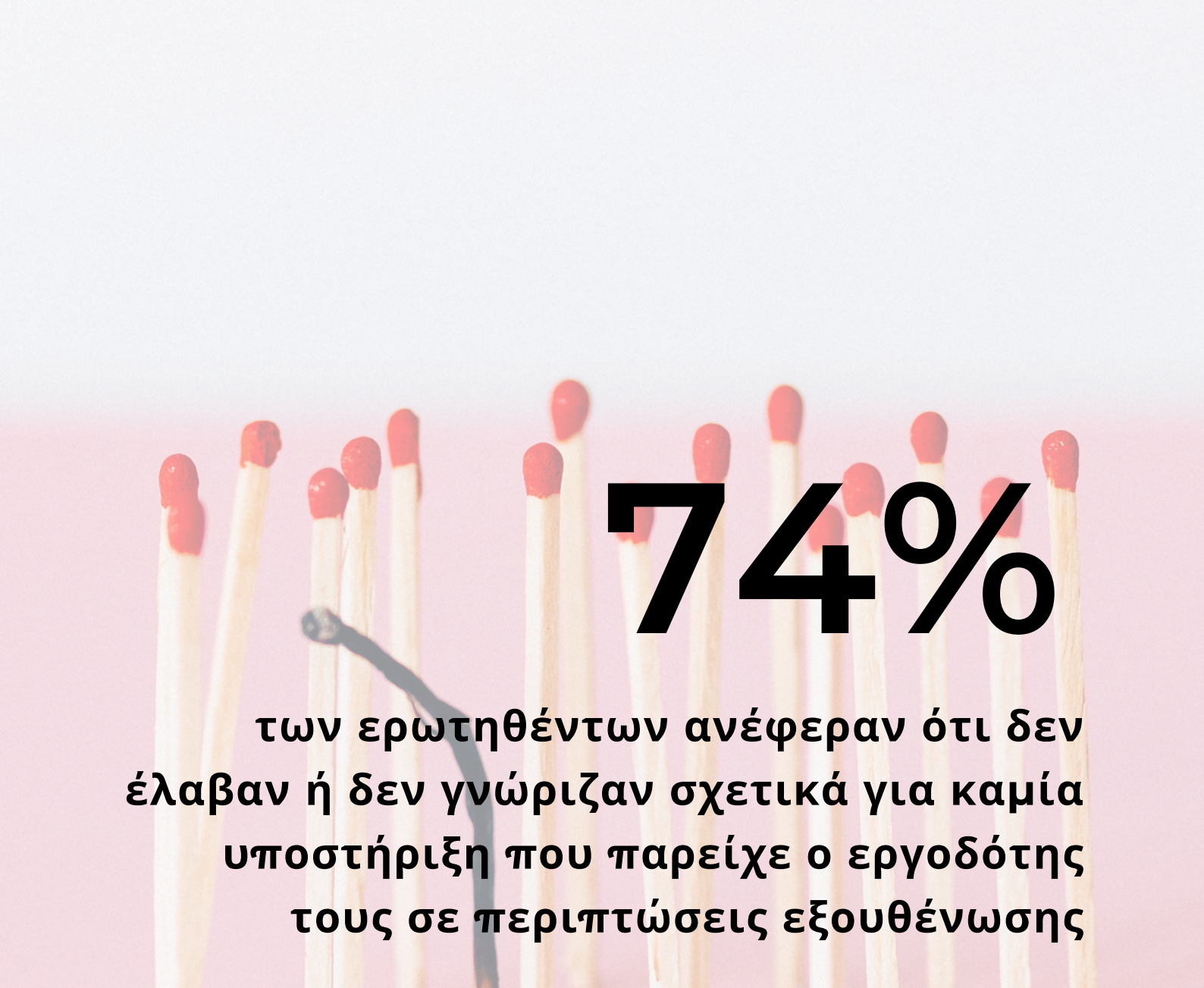
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ BURNOUT Ή ΑΛΛΙΩΣ ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ

Σύμφωνα με τους Maslach και Leiter (2016), «Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα ψυχολογικό σύνδρομο που εμφανίζεται ως παρατεταμένη απάντηση σε χρόνιους διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες στην εργασία». Η εξουθένωση μπορεί σταδιακά να διαβρώσει τα κίνητρα, την παραγωγικότητα και τη συνολική αίσθηση του σκοπού ενός ατόμου στην εργασία του. Συχνά καταλήγει σε αποσύνδεση, μείωση της απόδοσης στην εργασία και σημαντική μείωση της ικανότητας κάποιου να εμπλέκεται ουσιαστικά σε προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις. Η αναγνώριση των πρώιμων σημαδιών της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι κρίσιμη για την αντιμετώπισή της προτού οδηγήσει σε πιο σοβαρές συναισθηματικές και σωματικές συνέπειες.

Ο ΠΟΥ θεωρεί την επαγγελματική εξουθένωση ως επαγγελματικό φαινόμενο, παρά ως ιατρική κατάσταση που υπερβαίνει την άμεση απόκριση στο στρες - αντιπροσωπεύει μια χρόνια έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες. Με βάση το ευρέως αποδεκτό μοντέλο τους, η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από τρεις βασικές πτυχές: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη προσωπική επίδοση.

Οι άνθρωποι δεν βιώνουν εξουθένωση για τους ίδιους ακριβώς λόγους και αυτό έχει οδηγήσει στον εντοπισμό τριών τύπων εξουθένωσης (Wilding, 2022).





74%

των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι δεν έλαβαν ή δεν γνώριζαν σχετικά για καμία υποστήριξη που παρείχε ο εργοδότης τους σε περιπτώσεις εξουθένωσης

Το επιβεβαιώσαμε επίσης μέσω της προκαταρκτικής έρευνάς μας που διενεργήθηκε στις αρχές του 2023, σε πέντε κράτη μέλη (Βουλγαρία, Κροατία, Κύπρος, Ολλανδία και Ισπανία), με περισσότερους από 150 συμμετέχοντες από διάφορα επαγγελματικά υπόβαθρα. Ανακαλύψαμε επίσης ότι το 45% των ερωτηθέντων έχει βιώσει εξουθένωση τουλάχιστον μία φορά, ενώ ένα επιπλέον 35% ανέφερε ότι δεν είναι σίγουρο. Επιπλέον, το 35% των ερωτηθέντων βίωσε το άγχος ως σύμπτωμα σε περιόδους υψηλού στρες. Το 40% ανέφερε δυσκολίες στον ύπνο και συνολικά το 56% ανέφερε είτε άγχος είτε προβλήματα ύπνου.

Μοιραζόμαστε περισσότερα για τα ευρήματά μας στην Έκθεση Προτάσεων Πολιτικής StressOut, με στόχο να ρίξουμε περισσότερο φως στα ζητήματα του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης και να δώσουμε την ώθηση για αποτελεσματική νομοθεσία για αυτά τα θέματα. Διαβάστε την έκθεση στο www.stressout-project.eu/resource-centre.

ΤΥΠΟΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ

Υπάρχουν τρεις τύποι επαγγελματικής εξουθένωσης (Wilding, 2022):



Επαγγελματική εξουθένωση με χαμηλή πρόκληση

Όσο περίεργο κι αν ακούγεται, το να κάνεις πολύ λίγα μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση. Αυτός ο τύπος χαρακτηρίζεται από πλήξη και έλλειψη διέγερσης, που κάνουν τους εργαζόμενους να αισθάνονται λήθαργοι, χωρίς κίνητρα και χωρίς αξία.



Εξουθένωση από υπερφόρτωση

Ο πιο κοινός και γνωστός τύπος, που εμφανίζεται όταν εργάζεστε σκληρά για να πετύχετε, συχνά εις βάρος της υγείας και της προσωπικής σας ζωής.



Εξουθένωση λόγω παραμέλησης

Η παραμέληση της εξουθένωσης συμβαίνει όταν δεν έχετε δομή, κατεύθυνση ή καθοδήγηση στο χώρο εργασίας και αισθάνεστε αβοήθητοι μπροστά στις προκλήσεις. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ανίκανοι και αβέβαιοι για τις δεξιότητές σας («σύνδρομο του πατεώνα»).

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ: ΤΙ ΤΟ ΠΡΟΚΑΛΕΙ

Αρκετοί βασικοί παράγοντες κινδύνου συμβάλλουν στην ανάπτυξη εργασιακού στρες και εξουθένωσης. Αν και αυτοί οι παράγοντες μπορεί να διαφέρουν μεταξύ ατόμων και οργανισμών, ακολουθεί μια λίστα με τους πιο συνηθισμένους παράγοντες κινδύνου:

ΥΨΗΛΟΣ ΦΟΡΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Υπερβολικές απαιτήσεις και φόρτος εργασίας χωρίς επαρκείς πόρους ή υποστήριξη.
ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΛΕΓΧΟΥ	Εργαζόμενοι που αντιλαμβάνονται έλλειψη ελέγχου ή αυτονομίας στην εργασία τους.
ΚΑΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ	Αδυναμία εξισορρόπησης των επαγγελματικών ευθυνών με την προσωπική ζωή.
ΑΣΑΦΕΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ	Αμφισημία σχετικά με τους ρόλους, τις ευθύνες και τις προσδοκίες απόδοσης.
ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ	Φόβος απώλειας εργασίας ή αβεβαιότητας για τις συνθήκες εργασίας.
ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ	Δεν λαμβάνει αναγνώριση ή εκτίμηση για τις συνεισφορές του.
ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	Ανεπαρκείς ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων ή εξέλιξη σταδιοδρομίας.
ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΡΟΛΩΝ	Αντικρουόμενες προσδοκίες και απαιτήσεις από διαφορετικούς ρόλους μέσα σε έναν οργανισμό.

ΚΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	Αναποτελεσματική επικοινωνία εντός του χώρου εργασίας.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣ Η	Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και αίσθηση απομόνωσης στο χώρο εργασίας.
ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΣ ΠΟΡΟΙ	Ανεπαρκή εργαλεία, τεχνολογία ή συστήματα υποστήριξης για εργασίες εργασίας.
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ	Συνεχής συνδεσιμότητα και προσδοκίες να είναι διαθέσιμοι όλες τις ώρες λόγω τεχνολογίας.
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ	Μια τοξική οργανωτική κουλτούρα π.χ. ανταγωνισμός, έλλειψη συνεργασίας ή εστίαση αποκλειστικά στα αποτελέσματα.
ΚΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	Έλλειψη υποστήριξης, ανατροφοδότησης ή σαφούς επικοινωνίας από τους επόπτες.
ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ	Διακρίσεις στο χώρο εργασίας, παρενόχληση ή εκφοβισμός.
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Βιώνετε εκφοβισμό ή επιθετική συμπεριφορά στο χώρο εργασίας.
ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ	Επίμονη δυσαρέσκεια με τη δουλειά ή την καριέρα του.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτοί οι παράγοντες κινδύνου είναι αλληλένδετοι και η παρουσία πολλών παραγόντων μπορεί να ενισχύσει τον κίνδυνο εργασιακού στρες και εξουθένωσης. Οι εργοδότες και τα άτομα μπορούν να επωφεληθούν από τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων για τη δημιουργία ενός υγιέστερου εργασιακού περιβάλλοντος. Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε την Ενότητα 2 - Θέμα 1 για να μάθετε περισσότερα για καθεμία από τις κοινές αιτίες άγχους και εξουθένωσης και να δείτε τις Ενότητες 4-5-6 αυτού του εκπαιδευτικού μαθήματος για να μάθετε πώς μπορείτε να μάθετε να τις διαχειρίζεστε.

ΑΝ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΗΤΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΣΑΝ ΓΕΡΟ ΠΛΟΙΟ

Το άγχος και η εξουθένωση είναι δύο έννοιες αλληλένδετες, αλλά συχνά είναι δύσκολο να δούμε πού τελειώνει η μία και πού αρχίζει η άλλη.

Φανταστείτε ότι το άγχος και η υπερκόπωση είναι σαν μια αδυσώπητη καταιγίδα που χτυπά ένα ανθεκτικό πλοίο. Στην αρχή, το πλοίο καταφέρνει να περιηγηθεί στα ταραγμένα νερά, αντέχοντας τις προκλήσεις με ανθεκτικότητα. Ωστόσο, καθώς η καταιγίδα επιμένει χωρίς ανάπαυλα, η δομή του πλοίου εξασθενεί, το πλήρωμα εξαντλείται και τελικά το σκάφος υποκύπτει στη συντριπτική πίεση.

Σε αυτή τη μεταφορά, το άγχος αντιπροσωπεύει την αδυσώπητη καταιγίδα, ενώ η εξουθένωση συμβολίζει τη σταδιακή φθορά του πλοίου έως ότου δεν μπορεί πλέον να αντέξει την καταπόνηση.



STRESS VS BURNOUT:

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ



ΣΤΡΕΣ

✓ Διάρκεια και Ένταση

Μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη (οξεία) ή μακροπρόθεσμη (χρόνια) και συχνά συνεπάγεται μία αυξημένη κατάσταση διέγερσης και εγρήγορσης. Το άγχος μπορεί να ποικίλλει σε ένταση και μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής.

✓ Φύση της απόκρισης

Είναι μια φυσική και προσαρμοστική απάντηση σε μια αντιληπτή απειλή ή πρόκληση. Ενεργοποιεί την απόκριση «πάλης ή φυγής» του σώματος, προετοιμάζοντας το άτομο να αντιμετωπίσει τον στρεσογόνο παράγοντα.

✓ Εργασιακή Συμμετοχή

Μπορεί να σχετίζεται με συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες, όπως μεγάλο φόρτο εργασίας, στενές προθεσμίες ή συγκρούσεις στην εργασία. Δεν σημαίνει απαραίτητα πλήρη αποδέσμευση από τη δουλειά.



ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

✓ Διάρκεια και Ένταση

Είναι συνήθως μία χρόνια και επίμονη κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση εξάντλησης που υπερβαίνει την φυσιολογική κόπωση. Η εξουθένωση είναι συχνά το αποτέλεσμα παρατεταμένου και αδιαχείριστου στρες.

✓ Φύση της απόκρισης

Μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη (οξεία) ή μακροπρόθεσμη (χρόνια) και συχνά συνεπάγεται μία αυξημένη κατάσταση διέγερσης και εγρήγορσης. Το άγχος μπορεί να ποικίλλει σε ένταση και μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής.

✓ Εργασιακή Συμμετοχή

Συχνά οδηγεί σε μια αίσθηση απομάκρυνσης από την εργασία και απώλεια ενδιαφέροντος ή κινήτρων. Τα άτομα που βιώνουν εξουθένωση μπορεί να απομακρυνθούν συναισθηματικά και να αποσυνδεθούν από τα καθήκοντα και τις ευθύνες τους.



ΣΤΡΕΣ

✓ Σωματικά συμπτώματα

Μπορεί να εκδηλωθεί με σωματικά συμπτώματα όπως ένταση, πονοκεφάλους και αϋπνία. Αυτά τα συμπτώματα είναι συχνά αναστρέψιμα με επαρκή ανάπαυση και χαλάρωση.

✓ Ψυχολογικά Συμπτώματα

Μπορεί να προκαλέσει αυξημένο άγχος, ευερεθιστότητα και δυσκολία συγκέντρωσης. Αυτά τα συμπτώματα συχνά υποχωρούν μόλις αντιμετωπιστεί ή αφαιρεθεί ο στρεσογόνος παράγοντας.

✓ Επιπτώσεις στη Λειτουργικότητα

Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίσει συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες, αλλά με επαρκείς στρατηγικές αντιμετώπισης και υποστήριξη, είναι συχνά αναστρέψιμη.



ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

✓ Σωματικά συμπτώματα

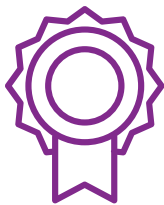
Μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρά και επίμονα σωματικά συμπτώματα, όπως χρόνια κόπωση, συχνές ασθένειες και αλλαγές στην όρεξη. Η ανάρρωση από την εξουθένωση μπορεί να απαιτεί πιο ολοκληρωμένη παρέμβαση.

✓ Ψυχολογικά Συμπτώματα

Περιλαμβάνει μια βαθύτερη αίσθηση απογοήτευσης, απελπισίας και αρνητικής προοπτικής για την εργασία. Η συναισθηματική εξάντληση είναι ένα κεντρικό συστατικό της επαγγελματικής εξουθένωσης.

✓ Επιπτώσεις στη Λειτουργικότητα

Μπορεί να έχει πιο βαθύ και διαρκή αντίκτυπο στη συνολική λειτουργικότητα ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των εργασιακών επιδόσεων, των σχέσεων και της γενικής ευημερίας. Η ανάκαμψη από την εξουθένωση μπορεί να απαιτήσει σημαντικές αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον και στον τρόπο ζωής.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



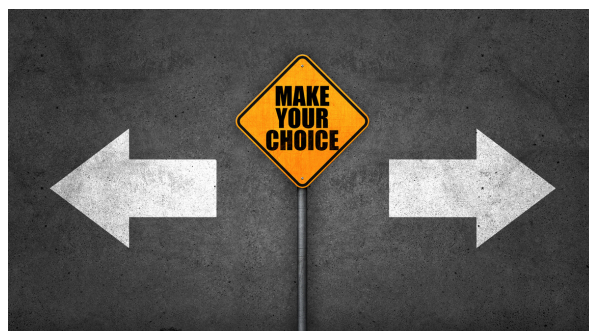
Είναι όλα στη νοοτροπία μας!

Η μετατροπή του άγχους σε θετικό στρες, γνωστό και ως «Ευ - στρες», περιλαμβάνει την αλλαγή νοοτροπίας και την υιοθέτηση υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης.



Η απάντησή μας έχει σημασία!

Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να αντιμετωπίζετε άγχος, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιδράτε σε αυτό καθορίζει τελικά τον αντίκτυπό του στην ευημερία σας.



Ακούστε το σώμα σας!

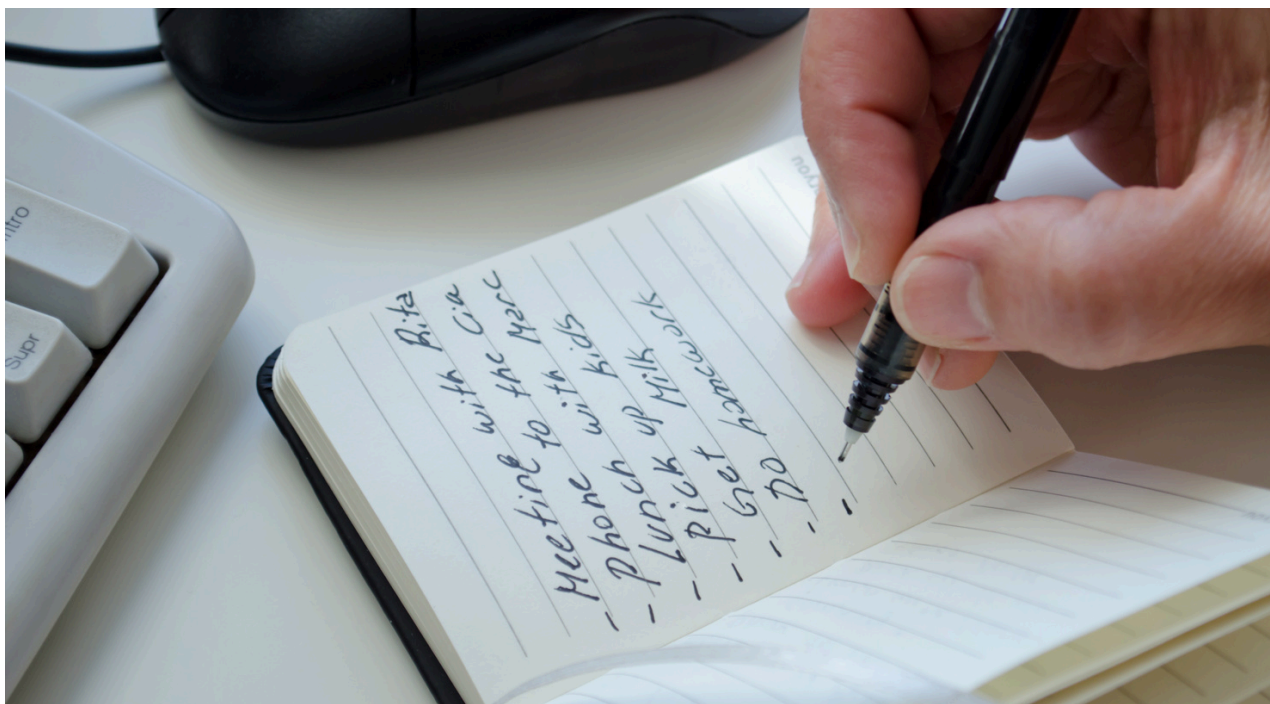
Με την εξάσκηση της αυτογνωσίας και την προσοχή στα σημάδια του στρες και της εξουθένωσης, μπορείτε να λάβετε προληπτικά μέτρα για να αντιμετωπίσετε αυτά τα ζητήματα και να δώσετε προτεραιότητα στην ευημερία σας.



Μη διστάσετε να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια!

Εάν δεν είστε βέβαιοι εάν βιώνετε άγχος ή εξάντληση, ή εάν θεωρείτε ότι είναι δύσκολο να αντεπεξέλθετε μόνοι σας, σκεφτείτε να αναζητήσετε υποστήριξη από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.





ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΟΣ ΤΥΠΩΝ ΣΤΡΕΣ

Σκοπός:

Να αναγνωρίσετε και να κατηγοριοποιήσετε τους διαφορετικούς τύπους άγχους σημειώνοντας αγχωτικές καταστάσεις και προηγούμενες εμπειρίες.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ:

- Αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναλογιστείτε αγχωτικές καταστάσεις που έχετε βιώσει πρόσφατα. Αυτά μπορεί να σχετίζονται με την εργασία, το σχολείο, τις σχέσεις ή τις προσωπικές προκλήσεις.
- Καταγράψτε κάθε αγχωτική κατάσταση σε ένα κομμάτι χαρτί.
- Αναθεωρήστε το καθένα και προσδιορίστε το είδος του στρες ή της εξουθένωσης.



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Διαβάστε το παρακάτω διήγημα και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις!

Ο Τζακ είναι ένας αφοσιωμένος μηχανικός λογισμικού σε μια ταχέως αναπτυσσόμενη τεχνολογική επιχείρηση. Γνωστός για τις εξαιρετικές του δεξιότητες προγραμματισμού και την ακούραστη εργασιακή του ηθική, ο Jack είναι πάντα ο πρώτος που φτάνει στο γραφείο και ο τελευταίος που φεύγει. Ρίχνει όλη του την ενέργεια για να τηρήσει στενές προθεσμίες και να παραδώσει άψογα αποτελέσματα, θυσιάζοντας συχνά τον προσωπικό του χρόνο και την ευημερία του στη διαδικασία.

Καθώς οι απαιτήσεις της δουλειάς του συνέχισαν να κλιμακώνονται, ο Τζακ βρέθηκε να αισθάνεται όλο και περισσότερο αγχωμένος και καταβεβλημένος. Εργάζεται πολλές ώρες, παραλείποντας γεύματα και κάνοντας σπάνια διαλείμματα, πιστεύοντας ότι η σκληρή δουλειά του θα αποδώσει τελικά καρπούς. Ωστόσο, παρά τις προσπάθειές του, η πίεση συνεχίζει να αυξάνεται και ο Τζακ αρχίζει να αισθάνεται τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης να παρεισφρέουν. Μια μέρα, ο Τζακ φτάνει σε οριακό σημείο. Εξαντλημένος και συναισθηματικά εξαντλημένος, βρίσκεται με έλλειψη ενέργειας και αδυναμία να μπει στη δουλειά. Συνειδητοποιεί ότι είχε παρατραβήξει τον εαυτό του και είχε παραμελήσει τη δική του ευημερία στην αναζήτηση της επιτυχίας.

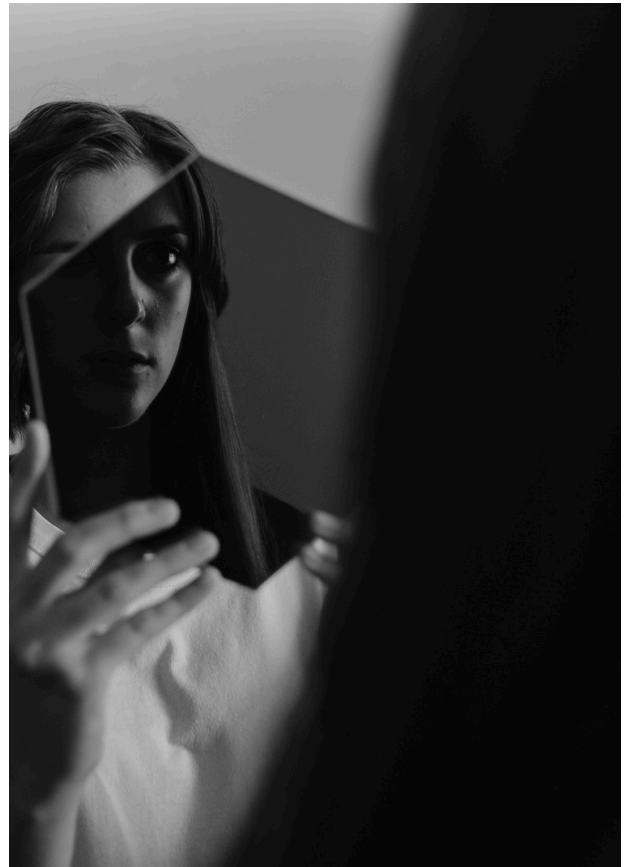
- Τι είδους εξουθένωση αντιμετωπίζει ο Τζακ;
- Πώς οι εργασιακές συνήθειες και συμπεριφορές του Τζακ συνέβαλαν στην επαγγελματική του εξουθένωση;
- Πώς η επαγγελματική εξουθένωση του Τζακ επηρέασε την εργασιακή του απόδοση και την προσωπική του ζωή;
- Ποια διδάγματα μπορούν να αντληθούν από την εμπειρία του Τζακ και πώς μπορούν να εφαρμοστούν για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης στη ζωή σας ή στον εργασιακό σας χώρο;

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΑΝΤΑΚΛΑΣΤΙΚΗΣ

Αφιερώστε χρόνο για να γράψετε ένα στοχαστικό δοκίμιο ή ένα ημερολόγιο που θα διερευνήσει την κατανόησή σας για το άγχος και την εξουθένωση.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις πρόσφατες εμπειρίες και τα συναισθήματά σας. Σκεφτείτε στιγμές που έχετε νιώσει καταβεβλημένοι, εξαντλημένοι ή συναισθηματικά εξαντλημένοι.



Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως σημεία προβληματισμού:

Ποιες είναι οι κύριες πηγές άγχους στη ζωή μου αυτή τη στιγμή;

Πώς ανταποκρίνομαι συνήθως σε στρεσογόνες καταστάσεις;

Έχω βιώσει παρατεταμένες περιόδους εξάντλησης ή μειωμένων κινήτρων;

- Πώς μπορώ να διαφοροποιήσω το στρες από την εξουθένωση με βάση την αυτοαξιολόγησή μου;
- Πώς το άγχος και η εξουθένωση έχουν επηρεάσει τη ζωή και την ευημερία μου;

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Η κατανόηση των εννοιών του στρες και της εξουθένωσης είναι το κλειδί για την αποτελεσματική διαχείριση και πρόληψη αυτών των προκλήσεων.

02

Υπάρχουν διάφορες αιτίες και είδη άγχους και δεν θεωρούνται όλοι οι τύποι αρνητικοί.

03

Η εξάντληση είναι μια απάντηση σε ένα παρατεταμένο άγχος και μπορεί να συμβεί λόγω υπερφόρτωσης, υποφόρτισης ή/και παραμέλησης.

04

Υπάρχουν βασικές διαφορές μεταξύ του στρες και της εξουθένωσης που πρέπει να γνωρίζουμε, προκειμένου να τις διαχειριστούμε αποτελεσματικά.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Τι σημαίνει ο όρος «εξάντληση» στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας;

- ☐ A- Βραχυπρόθεσμη αντίδραση στο στρες
- ☐ B- Μια παρατεταμένη απάντηση σε χρόνιους διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες
- ☐ Γ- Ξαφνική εμφάνιση ακραίας ενέργειας

03.

Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να προκαλέσει εξουθένωση;

- ☐ A- Το να είσαι υπό αμφισβήτηση
- ☐ B- Άσκηση μετά τη δουλειά
- ☐ Γ- Στρεσαρισμένος για μια εξέταση

02.

Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι είδος άγχους;

- ☐ A- Ευ - στρές
- ☐ B- Εξάντληση
- ☐ Γ- Οξύς

04.

Ποιο από τα παρακάτω είναι η βασική διαφορά μεταξύ στρες και εξουθένωσης;

- ☐ A- Η βιολογική μας απάντηση
- ☐ B- Διάρκεια και Ένταση
- ☐ Γ- Καμία διαφορά, το ίδιο είναι.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

05.

Η μετατροπή του άγχους σε θετικό άγχος περιλαμβάνει την αλλαγή νοοτροπίας και την υιοθέτηση υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης.



A- Αλήθεια



B- Ψέμα

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1-B

2-B

3-A

4-B

5-A

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε τη βιβλιοθήκη πόρων μας για να ανακαλύψετε περισσότερα σχετικά με το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση, πώς διαφέρουν και πώς μοιάζουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε περισσότερα σχετικά με αυτό, προκειμένου να δημιουργηθούν οι κατάλληλες απαντήσεις σε καθένα αργότερα.



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Σε αυτήν την εντυπωσιακή διάλεξη από την Δρ. Christina Maslach, Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Emerita University of California, Berkeley, θα μάθετε περισσότερα για τους λόγους που οδηγούν σε εξουθένωση στο χώρο εργασίας.

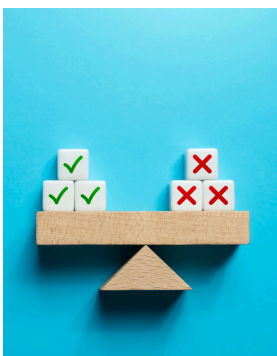
[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Όσο καλύτερα καταλαβαίνετε το άγχος, τόσο καλύτερα θα προσέχετε τι το προκαλεί στην καθημερινότητά σας. Δείτε αυτό το βίντεο από το Μουσείο Υγείας για να μάθετε περισσότερα για το άγχος, τις αιτίες και τις συνέπειές του.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



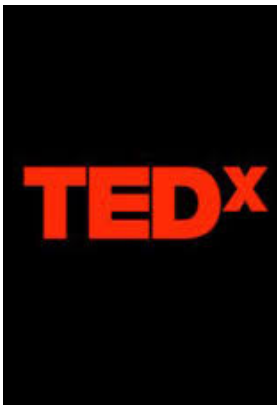
ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ VS ΣΤΡΕΣ: ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Σε αυτό το βίντεο, ο εμπειρογνώμονας για την ένταξη της ψυχικής υγείας Dr. Komal Bhasin, μοιράζεται πώς το άγχος και η εξουθένωση είναι διαφορετικά και πώς επηρεάζουν το σώμα και το μυαλό μας με διαφορετικούς τρόπους.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε τη βιβλιοθήκη πόρων μας για να ανακαλύψετε περισσότερα σχετικά με το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση, πώς διαφέρουν και πώς μοιάζουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε περισσότερα σχετικά με αυτό, προκειμένου να δημιουργηθούν οι κατάλληλες απαντήσεις σε καθένα αργότερα.



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παρακολουθήστε αυτήν την ομιλία TEDx από τον Tom Oxley, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας, ο οποίος είναι ειδικός στην ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας – ένας από τους πιο έμπειρους ομιλητές ψυχικής υγείας, συμβούλους και εκπαιδευτές ευεξίας σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο και την Ευρώπη.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Begum, J. (2024) Burnout: Symptoms, risk factors, prevention, treatment, WebMD. Retrieved from: <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> (Accessed: 18 March 2024).

EU-OSHA (2021) EU Strategic Framework on health and safety at work 2021-2027, EU-OSHA. Retrieved from: <https://osha.europa.eu/en/safety-and-health-legislation/eu-strategic-framework-health-and-safety-work-2021-2027> (Accessed: 18 March 2024).

Maslach, C. and Leiter, M.P. (2016) 'Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry', *World Psychiatry*, 15(2), pp. 103–111. doi:10.1002/wps.20311.

Scott, E. (2024) How is stress affecting my health?, Verywell Mind. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> (Accessed: 18 March 2024).

Wilding, M. (2022) 3 types of burnout, and how to overcome them, Harvard Business Review. Retrieved from: <https://hbr.org/2022/08/3-types-of-burnout-and-how-to-overcome-them> (Accessed: 18 March 2024).