

ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ; ΒΡΕΙΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ

Θ Ε Μ Α

02

ΞΕΚΛΕΙΔΩΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Σε αυτό το θέμα θα μάθετε για τους διάφορους επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση και, το πιο σημαντικό, πώς και πότε να τους προσεγγίσετε.



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 οποιοδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Διαφοροποίηση μεταξύ επαγγελματιών ψυχικής υγείας

Κατανοήστε τους ρόλους και τα προσόντα διαφορετικών επαγγελματιών ψυχικής υγείας, στην αντιμετώπιση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης.

02

Εξερευνήστε τις Υπηρεσίες Υποστήριξης

Προσδιορίστε το φάσμα των υπηρεσιών που παρέχονται από επαγγελματίες και πώς συμβάλλουν στην ευημερία.

03

Βελτιώστε τις δεξιότητες για αποτελεσματική επικοινωνία με επαγγελματίες

Αποκτήσετε τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη διατύπωση προσωπικών ή οργανωτικών αναγκών, κάντε σχετικές ερωτήσεις σχετικά με τις προσεγγίσεις και την εμπιστευτικότητα και δημιουργήστε παραγωγικές συνεργασίες με επαγγελματίες.

04

Πλοηγηθείτε στα κανάλια για να βρείτε κατάλληλους επαγγελματίες

Εξερευνήστε διάφορους πόρους, όπως διαδικτυακούς καταλόγους, προγράμματα βοήθειας εργαζομένων και επαγγελματικές ενώσεις για να εντοπίσετε και να συνδεθείτε με επαγγελματίες που ειδικεύονται στη διαχείριση άγχους και εξουθένωσης.

05

Κατανοήστε τη σημασία της επαγγελματικής υποστήριξης

Αναγνωρίστε πώς ο συνδυασμός της τεχνογνωσίας διαφορετικών επαγγελματιών, προσαρμοσμένων στις ατομικές ανάγκες ή στις ανάγκες του χώρου εργασίας, μπορεί να δημιουργήσει ολοκληρωμένες λύσεις για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

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

- 01 **Προσαρμοστικότητα:** Διατήρηση της αποτελεσματικότητας όταν αντιμετωπίζετε σημαντικές αλλαγές στα εργασιακά καθήκοντα ή στο εργασιακό περιβάλλον. Προσαρμόζεται αποτελεσματικά ώστε να εργάζεται σε νέες δομές εργασίας, τεχνολογίες, διαδικασίες, απαιτήσεις ή κουλτούρες. Προσπαθεί να κατανοήσει τις αλλαγές. Οι προσεγγίσεις αλλάζουν ή καινούργια θετικά. Τροποποιεί γρήγορα τη συμπεριφορά για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον.
- 02 **Λήψη αποφάσεων:** Εντοπισμός και κατανόηση θεμάτων, προβλημάτων και ευκαιριών. σύγκριση δεδομένων από διαφορετικές πηγές για την εξαγωγή συμπερασμάτων· τη χρήση αποτελεσματικών προσεγγίσεων για την επιλογή μιας πορείας δράσης ή την ανάπτυξη κατάλληλων λύσεων· ανάληψη δράσης που συνάδει με τα διαθέσιμα γεγονότα, τους περιορισμούς και τις πιθανές συνέπειες.
- 03 **Ανθεκτικότητα:** Ικανότητα να αντέχεις ή να ανακάμπτεις γρήγορα από δυσκολίες, σκληρότητα.
- 04 **Κοινωνικότητα:** Αλληλεπιδράστε και σχετίστε αβίαστα με άλλους ανθρώπους. Να μπορείς να κάνεις επαφές με άλλους και να αναπτύσσεις κοινωνικές δραστηριότητες.
- 05 **Διαχείριση χρόνου:** Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς το χρόνο του αποτελεσματικά ή παραγωγικά, ειδικά στη δουλειά.
- 06 **Σχεδιασμός και οργάνωση:** Καθιέρωση μαθημάτων δράσης για τον εαυτό και τους άλλους για να διασφαλιστεί ότι η εργασία ολοκληρώνεται αποτελεσματικά.
- 07 **Πρωτοβουλία:** Άμεση λήψη μέτρων για την επίτευξη των στόχων. ανάληψη δράσης για την επίτευξη στόχων πέρα από αυτό που απαιτείται· όντας προορατικοί.
- 08 **Επικοινωνία:** Σαφής μετάδοση πληροφοριών και ιδεών μέσω μιας ποικιλίας μέσων σε άτομα ή ομάδες με τρόπο που να δεσμεύει το κοινό και να το βοηθά να κατανοήσει και να διατηρήσει το μήνυμα.
- 09 **Οικοδόμηση εμπιστοσύνης:** Αλληλεπίδραση με άλλους με τρόπο που τους δίνει εμπιστοσύνη στις προθέσεις του ατόμου και του οργανισμού. Λειτουργία με ακεραιότητα. Παραμένει ανοιχτός σε ιδέες.

Η ΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ



Το εργασιακό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση αναγνωρίζονται ολοένα και περισσότερο ως σοβαρές προκλήσεις που επηρεάζουν όχι μόνο την ατομική ευημερία αλλά και την παραγωγικότητα στο χώρο εργασίας και τη συνολική οργανωσιακή υγεία. Ενώ το περιστασιακό άγχος είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής, το παρατεταμένο ή μη διαχειριζόμενο άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία, την εργασιακή απόδοση και τις προσωπικές σχέσεις ενός ατόμου.

Ενώ ορισμένοι μπορεί να πιστεύουν ότι μπορούν να διαχειριστούν αυτά τα ζητήματα ανεξάρτητα, η πολυπλοκότητα των υποκείμενων αιτιών τους, που κυμαίνονται από πιέσεις φόρτου εργασίας έως προσωπικές ευπάθειες, συχνά απαιτεί εξειδικευμένη υποστήριξη. Η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας δεν είναι σημάδι αδυναμίας, αλλά ένα προληπτικό βήμα προς καλύτερη ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα. Απευθυνόμενοι σε εκπαιδευμένους επαγγελματίες, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν πολύτιμα εργαλεία, εξατομικευμένες στρατηγικές και έναν ασφαλή χώρο για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις τους, ανοίγοντας το δρόμο για διαρκή ανάκαμψη και μακροπρόθεσμη ευημερία.

Αρκετοί τύποι και κατηγορίες επαγγελματιών ειδικεύονται στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης. Ανάλογα με τη σοβαρότητα και τη φύση των προβλημάτων, τα άτομα μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από διαφορετικούς ειδικούς ως εξής:

Ψυχολόγοι

Οι κλινικοί ψυχολόγοι ή οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι μπορούν να παρέχουν θεραπεία και συμβουλευτική σε άτομα που βιώνουν εργασιακό στρες και εξουθένωση. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευεξίας.

Ψυχίατροι

Οι ψυχίατροι είναι γιατροί που ειδικεύονται στην ψυχική υγεία. Μπορούν να αξιολογήσουν και να διαγνώσουν καταστάσεις ψυχικής υγείας, να συνταγογραφήσουν φάρμακα εάν είναι απαραίτητο και να προσφέρουν ψυχοθεραπεία.

Θεραπευτές και Σύμβουλοι

Εξουσιοδοτημένοι θεραπευτές και σύμβουλοι με εξειδίκευση στη διαχείριση του άγχους και της εξουθένωσης μπορούν να προσφέρουν ατομικές ή ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και άλλες θεραπευτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με το άγχος.

Προπονητές

Οι επαγγελματίες προπονητές, ειδικά εκείνοι που ειδικεύονται στο executive coaching ή στο coaching καριέρας, μπορούν



βοηθήστε τα άτομα να πλοηγηθούν στις προκλήσεις που σχετίζονται με την εργασία, να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους και να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού

Οι επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού σε έναν οργανισμό διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην αντιμετώπιση του στρες και της εξουθένωσης στο χώρο εργασίας. Μπορούν να εφαρμόσουν πολιτικές, προγράμματα και παρεμβάσεις για τη δημιουργία ενός υγιέστερου εργασιακού περιβάλλοντος.

Ειδικοί Υγείας της Εργασίας

Οι ειδικοί στον τομέα της υγείας της εργασίας επικεντρώνονται στην υγεία και την ευημερία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας. Μπορούν να αξιολογήσουν τις συνθήκες στο χώρο εργασίας, να προσφέρουν καθοδήγηση για εργονομικές βελτιώσεις και να αναπτύξουν στρατηγικές για την πρόληψη της εξουθένωσης.

Σύμβουλοι Προγράμματος Βοήθειας Εργαζομένων

Πολλοί οργανισμοί παρέχουν υπηρεσίες EAP που προσφέρουν εμπιστευτική συμβουλευτική και υποστήριξη σε υπαλλήλους που ασχολούνται με προσωπικά ή εργασιακά ζητήματα, συμπεριλαμβανομένου του άγχους και της εξουθένωσης.

Συντονιστές Ευεξίας

Πολλοί οργανισμοί παρέχουν υπηρεσίες EAP που προσφέρουν εμπιστευτική συμβουλευτική και υποστήριξη σε υπαλλήλους που ασχολούνται με προσωπικά θέματα

Ορισμένοι οργανισμοί έχουν προγράμματα ευεξίας με καθορισμένους συντονιστές που εστιάζουν στην προώθηση της ευημερίας των εργαζομένων. Μπορούν να οργανώσουν πρωτοβουλίες μείωσης του άγχους, εργαστήρια και δραστηριότητες ευεξίας.

Ψυχολόγοι στο χώρο εργασίας

Επαγγελματίες που ειδικεύονται στη βιομηχανική-οργανωσιακή ψυχολογία ή την ψυχολογία στο χώρο εργασίας μπορούν να ασχοληθούν με την αξιολόγηση και τη βελτίωση της οργανωσιακής δυναμικής, τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων και την ενίσχυση της συνολικής ευημερίας.





“

Η ψυχική υγεία δεν
είναι προορισμός αλλά
διαδικασία. Το θέμα
είναι πώς οδηγείς, όχι
πού πηγαίνεις.

—
Noam Shpancer

ΕΙΔΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΑΣΧΕΘΟΥΝ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Οι επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση προσφέρουν μια σειρά υπηρεσιών για να βοηθήσουν άτομα και οργανισμούς να διαχειριστούν αποτελεσματικά αυτά τα ζητήματα. Ακολουθούν ορισμένες κοινές υπηρεσίες που παρέχονται από αυτούς τους επαγγελματίες:

Ατομική Συμβουλευτική και Θεραπεία

Οι ψυχολόγοι, οι θεραπευτές και οι σύμβουλοι προσφέρουν ατομικές συνεδρίες για να βοηθήσουν τα άτομα να εξερευνήσουν και να αντιμετωπίσουν τις βασικές αιτίες του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης. Παρέχουν στρατηγικές αντιμετώπισης, τεχνικές διαχείρισης του άγχους και συναισθηματική υποστήριξη.

Ομαδική Συμβουλευτική

Οι επαγγελματίες μπορούν να διεξάγουν ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες, φέρνοντας κοντά άτομα που μοιράζονται παρόμοιους παράγοντες άγχους που σχετίζονται με την εργασία. Αυτή η μορφή επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μοιράζονται εμπειρίες, να λαμβάνουν υποστήριξη και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.

Ψυχοεκπαίδευση

Οι επαγγελματίες παρέχουν εκπαίδευση σχετικά με το άγχος, την εξουθένωση και την ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εργαστήρια, σεμινάρια ή

εκπαιδευτικές συνεδρίες για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και τη διδασκαλία δεξιοτήτων αντιμετώπισης.

Παρέμβαση στην κρίση

Σε καταστάσεις οξέου στρες ή εξουθένωσης, οι επαγγελματίες μπορούν να παρέχουν παρέμβαση κρίσης για την αντιμετώπιση άμεσων ανησυχιών και τη σταθεροποίηση της ευημερίας του ατόμου.



Επίλυση συγκρούσεων

Οι ειδικοί βοηθούν στην επίλυση συγκρούσεων στο χώρο εργασίας που μπορεί να συμβάλλουν στο άγχος και την εξουθένωση. Αυτό περιλαμβάνει την αντιμετώπιση διαπροσωπικών ζητημάτων, τη βελτίωση της επικοινωνίας και την ενίσχυση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Προπόνηση στελεχών

Οι προπονητές συνεργάζονται με άτομα σε ηγετικές θέσεις για να αναπτύξουν αποτελεσματικές ηγετικές δεξιότητες, διαχείριση χρόνου και στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο.

Αξιολογήσεις στο χώρο εργασίας

Οι ειδικοί στην επαγγελματική υγεία και οι ψυχολόγοι στο χώρο εργασίας διενεργούν αξιολογήσεις για τον εντοπισμό των οργανωτικών στρεσογόνων παραγόντων, την αξιολόγηση της δυναμικής του χώρου εργασίας και τη σύσταση στρατηγικών για βελτίωση.

Εργονομικές αξιολογήσεις

Οι επαγγελματίες που ειδικεύονται στην εργονομία μπορούν να αξιολογήσουν τους σταθμούς εργασίας και τις εργασίες για να διασφαλίσουν ότι έχουν σχεδιαστεί για να ελαχιστοποιούν τη σωματική και πνευματική καταπόνηση, μειώνοντας τον κίνδυνο εξουθένωσης.

Εργονομικές αξιολογήσεις

Οι σύμβουλοι ΕΑΡ παρέχουν εμπιστευτικές υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης σε

εργαζόμενοι που αντιμετωπίζουν προσωπικούς ή εργασιακούς στρεσογόνους παράγοντες.

Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία

Οι θεραπευτές χρησιμοποιούν συχνά τεχνικές Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Θεραπείας για να βοηθήσουν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν αρνητικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφορές που συμβάλλουν στο άγχος και την εξουθένωση.

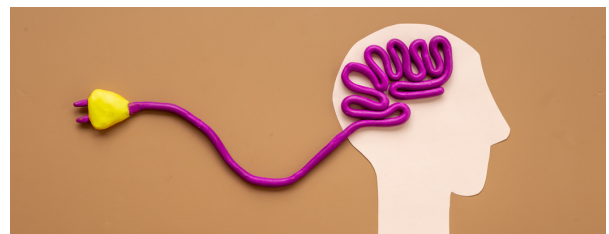
Διαχείριση Φαρμάκων

Οι ψυχίατροι, ως ιατροί, μπορούν να συνταγογραφήσουν φάρμακα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με καταστάσεις που σχετίζονται με το στρες, όπως το άγχος ή η κατάθλιψη.

Προγράμματα διαχείρισης άγχους

Οι επαγγελματίες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προγράμματα διαχείρισης του άγχους που μπορεί να περιλαμβάνουν εργαστήρια, σεμινάρια και συνεχείς πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας και των δεξιοτήτων αντιμετώπισης.

Οι συγκεκριμένες υπηρεσίες που προσφέρονται μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την τεχνογνωσία του επαγγελματία και τις ανάγκες του ατόμου ή του οργανισμού. Η προσαρμογή των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των μοναδικών προκλήσεων σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον εργασίας είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική πρόληψη και διαχείριση του άγχους και της εξουθένωσης.



ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Όταν προσεγγίζετε επαγγελματίες που ασχολούνται με την πρόληψη του εργασιακού στρες και την εξουθένωση, είναι σημαντικό να επικοινωνείτε αποτελεσματικά και με σεβασμό στην τεχνογνωσία τους. Εδώ είναι μερικά βήματα που μπορεί να κάνει κάποιος:

Έρευνα και Προσδιορισμός Επαγγελματιών

Κατανοήστε τους τύπους επαγγελματιών που ειδικεύονται στο εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, όπως ψυχολόγοι, σύμβουλοι, προπονητές ή ειδικοί στην επαγγελματική υγεία. Ερευνήστε τα προσόντα, την εμπειρία και τους τομείς εξειδίκευσής τους.

Απευθυνθείτε για Διαβούλευση

Επικοινωνήστε με επαγγελματίες για μια πρώτη διαβούλευση. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω email, τηλεφωνικών κλήσεων ή ηλεκτρονικών φορμών, ανάλογα με τον τρόπο επικοινωνίας που προτιμούν. Εξηγήστε εν συντομία τις ανάγκες σας και ρωτήστε για τη διαθεσιμότητά τους για διαβούλευση.

Ξεκάθαρη έκφραση των αναγκών

Εκφράστε ξεκάθαρα τις συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση που αντιμετωπίζετε εσείς ή ο οργανισμός σας.

Δώστε σχετικές λεπτομέρειες σχετικά με τη φύση των στρεσογόνων παραγόντων και τους στόχους που ελπίζετε να επιτύχετε μέσω της παρέμβασής τους.





Ρωτήστε για την προσέγγισή τους

Ρωτήστε για την προσέγγιση του επαγγελματία για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης. Ρωτήστε για τις στρατηγικές, τις μεθοδολογίες και τις παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν συνήθως. Αυτό θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε εάν η προσέγγισή τους ευθυγραμμίζεται με τις ανάγκες σας.

Συζητήστε το απόρρητο

Εάν ανησυχείτε για το απόρρητο, συζητήστε τις πολιτικές και τα μέτρα εμπιστευτικότητας που εφαρμόζονται για την προστασία ευαίσθητων πληροφοριών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν αναζητάτε υποστήριξη για μεμονωμένους υπαλλήλους σε έναν οργανισμό.

Εξερευνήστε προσαρμοσμένες λύσεις

Οι επαγγελματίες θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να συζητήσουν και να προσαρμόσουν τις υπηρεσίες τους στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Ρωτήστε για τη δυνατότητα προσαρμογής των παρεμβάσεων με βάση τις μοναδικές προκλήσεις και τη δυναμική του χώρου εργασίας σας.

Ελέγξτε τα προσόντα και τα διαπιστευτήρια

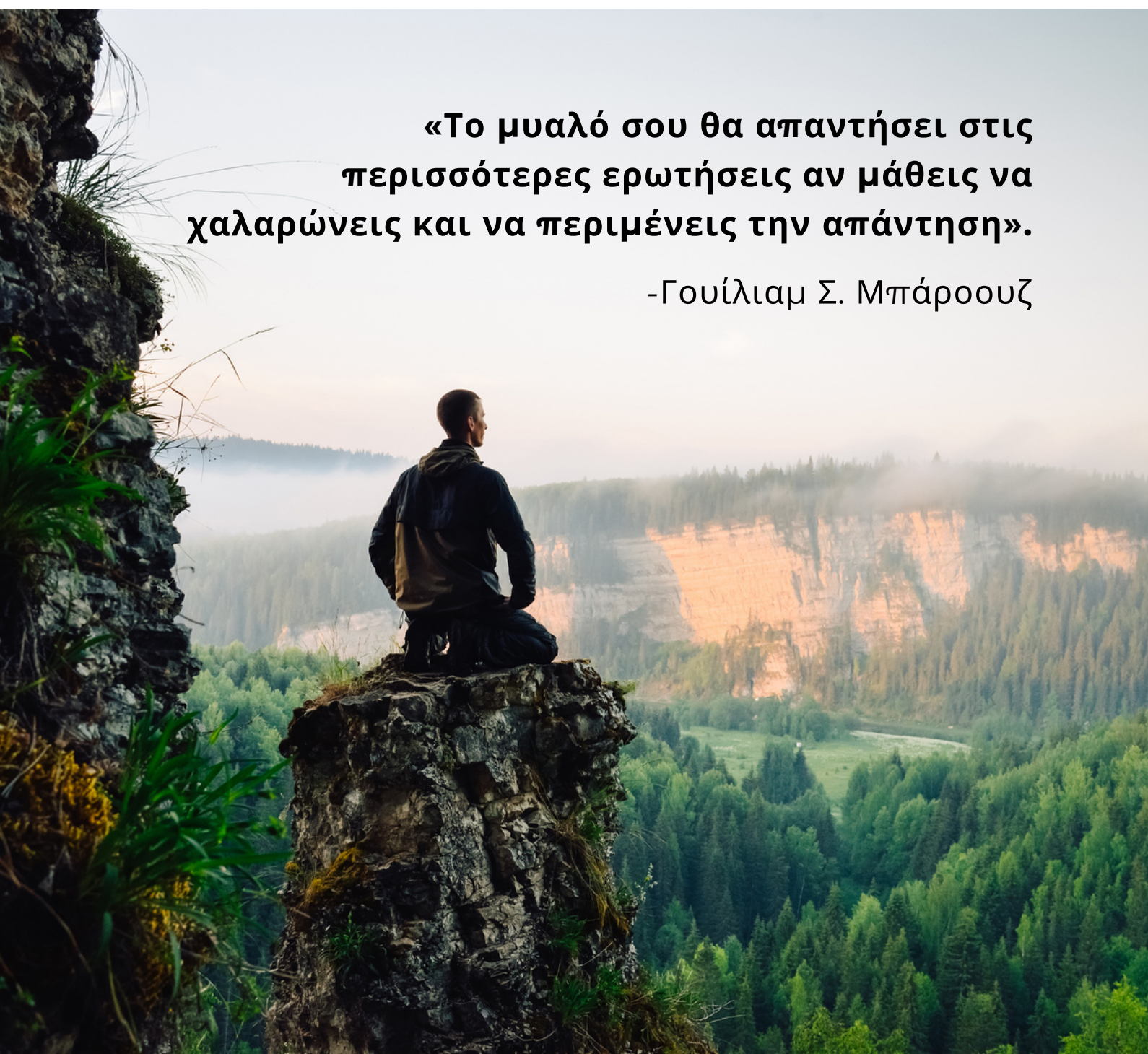
Βεβαιωθείτε ότι οι επαγγελματίες διαθέτουν τα απαραίτητα προσόντα, πιστοποιήσεις και άδειες. Επαληθεύστε τα διαπιστευτήριά τους και ρωτήστε για την εμπειρία τους στην αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση.

Ζητήστε Αναφορές ή Μαρτυρίες

Ζητήστε αναφορές ή μαρτυρίες από προηγούμενους πελάτες για να μετρήσετε την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών του επαγγελματία. Αυτό μπορεί να παρέχει πληροφορίες για το ιστορικό τους και τα επιτευχθέντα αποτελέσματα.

Αξιολογήστε τη συμβατότητα

Προσεγγίζοντας επαγγελματίες με ξεκάθαρη κατανόηση των αναγκών σας, ανοιχτή επικοινωνία και προθυμία για συνεργασία, μπορείτε να δημιουργήσετε μια παραγωγική συνεργασία με επίκεντρο την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και την προώθηση ενός πιο υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος.



«Το μυαλό σου θα απαντήσει στις περισσότερες ερωτήσεις αν μάθεις να χαλαρώνεις και να περιμένεις την απάντηση».

-Γουίλιαμ Σ. Μπάροουζ

ΚΑΝΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΕΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Η προσέγγιση επαγγελματιών που αντιμετωπίζουν το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση μπορεί να γίνει μέσω διαφόρων καναλιών. Ακολουθούν ορισμένοι συνηθισμένοι τρόποι για να συνδεθείτε με αυτούς τους επαγγελματίες:

Ηλεκτρονικοί κατάλογοι

Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς καταλόγους που απαριθμούν επαγγελματίες ψυχικής υγείας, θεραπευτές, συμβούλους, προπονητές και ειδικούς επαγγελματικής υγείας. Ιστότοποι όπως το Psychology Today, το TherapyRoute ή οι κατάλογοι επαγγελματικών ενώσεων συχνά παρέχουν ολοκληρωμένες λίστες.

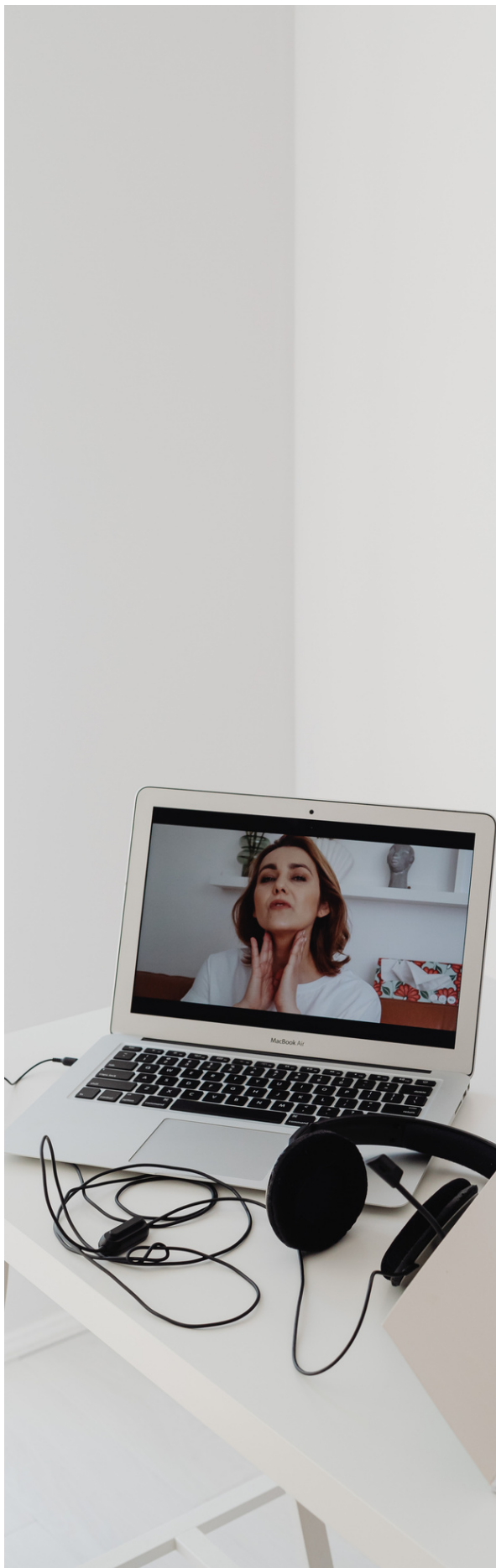
Επαγγελματικές Ενώσεις

Εξερευνήστε επαγγελματικές ενώσεις που σχετίζονται με την ψυχολογία, τη συμβουλευτική, την καθοδήγηση και την επαγγελματική υγεία. Αυτές οι ενώσεις έχουν συχνά καταλόγους μελών, γεγονός που διευκολύνει την εύρεση επαγγελματιών που ειδικεύονται στο άγχος και την εξουθένωση.

Παραπομπές από συναδέλφους ή φίλους

Ζητήστε συστάσεις από συναδέλφους, φίλους ή γνωστούς που μπορεί να είχαν θετικές εμπειρίες με επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν το εργασιακό άγχος. Οι προσωπικές παραπομπές μπορεί να είναι πολύτιμες για την εύρεση αξιόπιστων επαγγελματιών.





Τμήματα Ανθρώπινου Δυναμικού (HR).

Εάν είστε μέλος ενός οργανισμού, συμβουλευτείτε το τμήμα HR. Μπορεί να έχουν πόρους ή συνεργασίες με επαγγελματίες που ειδικεύονται στην ευημερία στο χώρο εργασίας και στην πρόληψη του άγχους.

Προγράμματα Βοήθειας Εργαζομένων (EAPs)

Ελέγξτε εάν ο οργανισμός σας διαθέτει Πρόγραμμα Βοήθειας Εργαζομένων (EAP). Τα EAP παρέχουν συχνά εμπιστευτικές συμβουλευτικές υπηρεσίες και μπορούν να καθοδηγήσουν τους εργαζόμενους σε επαγγελματίες που ειδικεύονται στη διαχείριση του άγχους.

Δίκτυα Ασφάλισης Υγείας

Εάν έχετε ασφάλιση υγείας, εξερευνήστε το δίκτυο επαγγελματιών ψυχικής υγείας που καλύπτονται από το σχέδιό σας. Οι πάροχοι ασφάλισης έχουν συχνά καταλόγους ή εκπροσώπους εξυπηρέτησης πελατών που μπορούν να βοηθήσουν στην εύρεση κατάλληλων επαγγελματιών.

Διαδικτυακές Πλατφόρμες Θεραπείας

Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακές πλατφόρμες θεραπείας που συνδέουν άτομα με εξουσιοδοτημένους θεραπευτές και συμβούλους. Πλατφόρμες όπως το BetterHelp ή το Talkspace επιτρέπουν στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας μέσω εικονικών συνεδριών.

Τοπικά Ιατρεία ή Κέντρα Ψυχικής Υγείας

Επισκεφθείτε ή επικοινωνήστε με τοπικές κλινικές ψυχικής υγείας, συμβουλευτικά κέντρα ή κλινικές ευεξίας. Μπορεί να έχουν επαγγελματίες που ειδικεύονται στη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης.

Εργαστήρια και Σεμινάρια

Παρακολουθήστε εργαστήρια, σεμινάρια ή συνέδρια που επικεντρώνονται στην ευημερία στο χώρο εργασίας. Αυτές οι εκδηλώσεις συχνά παρουσιάζουν επαγγελματίες που είναι ειδικοί στην πρόληψη του άγχους και μπορούν να προσεγγιστούν για διαβούλευση.

Πανεπιστημιακά Συμβουλευτικά Κέντρα

Εάν είστε συνδεδεμένος με ένα πανεπιστήμιο, ελέγξτε το συμβουλευτικό κέντρο του. Τα πανεπιστήμια έχουν συχνά διαθέσιμους πόρους και επαγγελματίες για την αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του εργασιακού στρες.

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακές κοινότητες

Γίνετε μέλος επαγγελματικών ομάδων ή κοινοτήτων σε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, όπου μπορούν να συμμετάσχουν επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Αυτές οι κοινότητες μπορούν να αποτελέσουν πηγές πληροφοριών και συστάσεων.

Κατάλογοι τοπικών θεραπευτών ή συμβούλων

Ελέγξτε τους τοπικούς καταλόγους που αναφέρουν θεραπευτές, συμβούλους και επαγγελματίες ψυχικής υγείας στην περιοχή σας. Τα κοινοτικά κέντρα ή τα τμήματα υγείας μπορεί να διαθέτουν τέτοιους πόρους.



ΤΟ ΉΞΕΡΕΣ

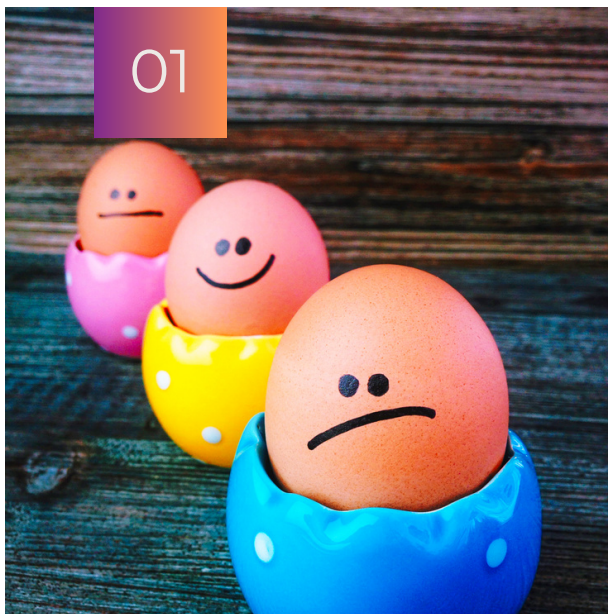


Η ΕΡΕΥΝΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΟΤΙ
ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ
ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ
ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ 50% ΣΤΟΥΣ
ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΣΑ
ΣΕ 6 ΜΗΝΕΣ.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Η διαχείριση του άγχους όταν αποφασίζετε να αναζητήσετε βοήθεια από έναν επαγγελματία που ειδικεύεται στο εργασιακό άγχος ή την εξάντληση είναι ένα ζωτικό βήμα για τη διαφύλαξη της ευημερίας σας. Η διαδικασία μπορεί να είναι συντριπτική, αλλά είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η απόφαση είναι μια θετική και ενδυναμωτική κίνηση προς καλύτερη ψυχική υγεία. Για να κάνετε το ταξίδι πιο εύκολο, υπάρχουν πρακτικές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πλοηγηθείτε σε αυτή τη διαδικασία με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ηρεμία:



Κανονικοποιήστε τα Συναισθήματά σας

Κατανοήστε ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος για την αναζήτηση βοήθειας. Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας χωρίς κρίση, όπως αυτό

είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα προς τη θεραπεία. Πολλοί άνθρωποι βιώνουν άγχος ή δισταγμό όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, συχνά λόγω του φόβου ότι θα κριθούν, της αβεβαιότητας για τη διαδικασία ή δεν ξέρουν τι να περιμένουν.



Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας

Αφιερώστε χρόνο για να μάθετε για τους επαγγελματίες που ειδικεύονται στην αντιμετώπιση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης. Η απόκτηση γνώσεων για τους ρόλους, την τεχνογνωσία και την υποστήριξη που παρέχουν μπορεί να βοηθήσει στη διευκόλυνση της διαδικασίας και στη μείωση του αρχικού άγχους που μπορεί να αισθανθείτε. Η κατανόηση του τι να περιμένετε κατά τη διάρκεια των συνεδριών, μπορεί να κάνει την ιδέα της αναζήτησης βοήθειας πιο προσιτή.



Σπάστε το

Η προσέγγιση της απόφασης να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια μπορεί να είναι τρομακτική, αλλά ο διαχωρισμός της διαδικασίας σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα μπορεί να την κάνει πολύ πιο προσιτή. Αντί να νιώθετε συγκλονισμένοι από ολόκληρο το ταξίδι, εστιάστε σε ένα βήμα τη φορά. Το σπάσιμο της διαδικασίας σε μικρότερες ενέργειες όχι μόνο απλοποιεί την εμπειρία, αλλά σας δίνει επίσης τη δυνατότητα να αναλάβετε τον έλεγχο με τον δικό σας ρυθμό.



Θέστε ρεαλιστικές προσδοκίες

Κατανοήστε ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι μια σταδιακή διαδικασία και η πρόοδος απαιτεί χρόνο. Θέστε ρεαλιστικές προσδοκίες για τον εαυτό σας - δεν χρειάζεστε όλες τις απαντήσεις αμέσως. Η επαγγελματική υποστήριξη είναι εκεί για να σας καθοδηγήσει βήμα προς βήμα, βοηθώντας σας να αποκτήσετε σαφήνεια και αυτοπεποίθηση. Να είστε υπομονετικοί και να εμπιστεύεστε το ταξίδι προς την ευημερία.



Σκεφτείτε τις ανάγκες σας

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε γιατί σκέφτεστε να αναζητήσετε βοήθεια και τις θετικές αλλαγές που ελπίζετε να επιτύχετε. Ο εντοπισμός των λόγων και των στόχων σας μπορεί να δώσει κίνητρο και να σας δώσει μια σαφέστερη αίσθηση κατεύθυνσης. Αυτός ο αυτοστοχασμός μπορεί να σας βοηθήσει να εστιάσετε στα οφέλη, κάνοντας την απόφαση να αναζητήσετε βοήθεια να νιώθετε πιο σκόπιμη και λιγότερο εκφοβιστική. Κατανοώντας τι θέλετε να επιτύχετε, μπορείτε να προσεγγίσετε τη διαδικασία με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ελπίδα για ουσιαστικά αποτελέσματα.

06



Μιλήστε με υποστηρικτικά άτομα

Μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας με έμπιστους φίλους, μέλη της οικογένειας ή συναδέλφους. Η συζήτηση των ανησυχιών σας με υποστηρικτικά άτομα μπορεί να προσφέρει παρηγοριά, επικύρωση και ενθάρρυνση.

07



Ημερολόγιο

Σκεφτείτε να γράψετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Η δημοσιογραφία είναι α

ισχυρό εργαλείο που σας επιτρέπει να οργανώσετε τις ιδέες σας, να εκφράσετε τα συναισθήματά σας και να αποκτήσετε βαθύτερη σαφήνεια σχετικά με τις ανησυχίες σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να επεξεργαστείτε τυχόν φόβους ή αβεβαιότητες που μπορεί να έχετε, κάνοντας την ιδέα της προσέγγισης να αισθάνεται πιο διαχειρίσιμη. Βάζοντας τις σκέψεις σας σε λέξεις, δημιουργείτε έναν ασφαλή χώρο για προβληματισμό, ο οποίος μπορεί να μειώσει το άγχος και να δημιουργήσει εμπιστοσύνη στην απόφασή σας να αναζητήσετε υποστήριξη.

08



Ασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια

Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας καθώς πλοηγείστε σε αυτή τη διαδικασία. Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένα σημαντικό βήμα προς την αυτοβελτίωση και την ευημερία και χρειάζεται θάρρος για να δώσετε προτεραιότητα στην ψυχική σας υγεία. Εξασκηθείτε στη συμπόνια με τον εαυτό σας αναγνωρίζοντας την προσπάθεια και την ανθεκτικότητά σας, ακόμα κι αν το ταξίδι σας φαίνεται δύσκολο μερικές φορές. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι μια πράξη αυτοφροντίδας και αξίζετε τα οφέλη που φέρνει.



Εξετάστε τις κλήσεις διαβούλευσης

Πολλοί επαγγελματίες προσφέρουν δωρεάν κλήσεις συμβουλευτικής, που μπορεί να είναι ένα εξαιρετικό πρώτο βήμα. Ο προγραμματισμός μιας σύντομης κλήσης για να συζητήσετε τις ανησυχίες σας και να κάνετε ερωτήσεις βοηθά στην απομυθοποίηση της διαδικασίας και σας δίνει την ευκαιρία να πάρετε μια αίσθηση για την προσέγγιση του επαγγελματία. Αυτή η αρχική συνομιλία μπορεί να προσφέρει σαφήνεια, να μειώσει το άγχος και να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο συνδεδεμένοι και άνετα πριν δεσμευτείτε για συνεχή υποστήριξη.

Εστιάστε στα οφέλη

Εστιάστε στα πιθανά οφέλη από την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Η αντιμετώπιση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης μπορεί να βελτιώσει την ψυχική σας υγεία και να βελτιώσει τη συνολική ποιότητα ζωής σας. Η επαγγελματική καθοδήγηση μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να επιτύχετε μεγαλύτερη ισορροπία και ικανοποίηση στην εργασία σας, κάνοντας το ταξίδι να αξίζει την προσπάθεια. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτό το βήμα είναι μια επένδυση στην ευημερία σας.



Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς πόρους

Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς πόρους, όπως άρθρα, βίντεο ή podcast, για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας για το εργασιακό άγχος. Το να ακούτε τις εμπειρίες των άλλων μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε λιγότερο απομονωμένοι στις ανησυχίες σας. Αυτοί οι πόροι μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για το πώς άλλοι έχουν αντιμετωπίσει παρόμοιες προκλήσεις, ενισχύοντας την ιδέα ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι ένα θετικό βήμα.

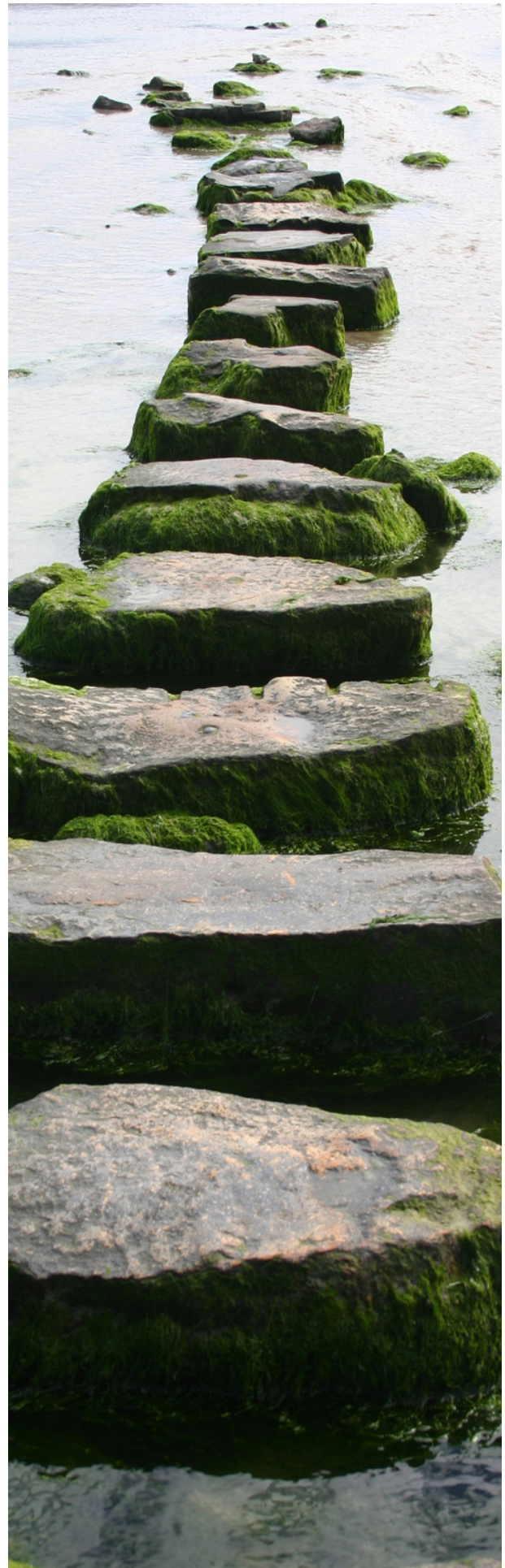




Κάντε μικρά βήματα

Σταδιακά χαλαρώστε στην ιδέα να αναζητήσετε βοήθεια κάνοντας μικρά, διαχειρίσιμα βήματα. Ξεκινήστε ερευνώντας επαγγελματίες στο διαδίκτυο, στέλνοντας ερωτήσεις ή εξερευνώντας εργαστήρια για τη διαχείριση του άγχους. Αυτές οι αρχικές ενέργειες μπορούν να σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε με τη διαδικασία και να δημιουργήσετε αυτοπεποίθηση. Αναλύοντας το σε μικρότερες εργασίες, θα είναι πιο εύκολο να προχωρήσετε και να κάνετε τα επόμενα βήματα προς την επαγγελματική υποστήριξη.

Θυμηθείτε, η αναζήτηση βοήθειας είναι μια γενναία και θετική πράξη αυτοφροντίδας. Δείχνει δύναμη και δέσμευση για τη βελτίωση της ευημερίας σας. Εάν το άγχος συνεχίζει να είναι υπερβολικό, απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για υποστήριξη. Μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας, να σας προσφέρουν επιβεβαίωση και να σας καθοδηγήσουν σε κάθε βήμα της διαδικασίας με κατανόηση και προσοχή.



ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΥΡΕΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



Ο Alex είναι ένας 35χρονος διευθυντής μάρκετινγκ που εργάζεται για μια εταιρεία τεχνολογίας με γρήγορους ρυθμούς. Τους τελευταίους έξι μήνες, ο Άλεξ αισθάνεται όλο και περισσότερο άγχος στη δουλειά. Ο φόρτος εργασίας του έχει αυξηθεί και νιώθει καταβεβλημένος, εξαντλημένος και αποκομμένος από τη δουλειά του. Συχνά δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, έχει πονοκεφάλους και δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Ο Άλεξ δεν είναι σίγουρος σε ποιον να απευθυνθεί για βοήθεια και αισθάνεται άγχος για το πώς να διαχειριστεί την κατάσταση.

ΒΗΜΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Ο Alex ξεκινά εκπαιδύοντας τον εαυτό του για τους διαφορετικούς τύπους επαγγελματιών που μπορούν να βοηθήσουν με το εργασιακό άγχος. Συνειδητοποιεί ότι υπάρχουν διάφοροι άνθρωποι που μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη, ο καθένας με μια συγκεκριμένη εστίαση:

Ένας **ψυχολόγος** θα μπορούσε να τον βοηθήσει να εξερευνήσει τις βαθύτερες αιτίες του άγχους του και να του διδάξει στρατηγικές αντιμετώπισης.

Ένας **ψυχίατρος** θα μπορούσε να παρέχει ιατρική υποστήριξη εάν το άγχος του έχει οδηγήσει σε πιο σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας όπως άγχος ή κατάθλιψη.

Ένας **ειδικός υγείας** στην εργασία μπορεί να αξιολογήσει τις συνθήκες εργασίας του για να δει εάν το εργασιακό του περιβάλλον συμβάλλει στο άγχος του.

Ένας **προπονητής καριέρας** θα μπορούσε να τον καθοδηγήσει στη διαχείριση του φόρτου εργασίας του πιο αποτελεσματικά και στον καθορισμό εφικτών στόχων.

Οι **επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού** μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν εάν η πηγή του άγχους του σχετίζεται με τον ρόλο του ή τις πολιτικές της εταιρείας.

Ένας **επαγγελματίας ευεξίας** θα μπορούσε να του διδάξει τεχνικές ενσυνειδητότητας για να μειώσει το άγχος του σε καθημερινή βάση.

ΒΗΜΑ 2: ΕΞΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΛΗΦΘΕΙ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Ο Alex αναγνωρίζει ότι κάθε επαγγελματίας προσφέρει διαφορετικούς τύπους βοήθειας:

Ένας ψυχολόγος θα μπορούσε να παράσχει θεραπεία, βοηθώντας τον Άλεξ να αντιμετωπίσει τις συναισθηματικές επιπτώσεις του άγχους του και διδάσκοντάς του γνωστικές στρατηγικές για να αλλάξει τη νοοτροπία του. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να καθοδηγήσουν τον Alex μέσω της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT) για να τον βοηθήσουν να διαχειριστεί τις αρνητικές σκέψεις και τους παράγοντες που προκαλούν άγχος.

Ένας ψυχίατρος μπορεί να αξιολογήσει εάν το άγχος του Alex έχει εξελιχθεί σε άγχος ή κατάθλιψη και θα μπορούσε να συνταγογραφήσει φάρμακα εάν είναι απαραίτητο.

Ένας ειδικός υγείας στην εργασία θα μπορούσε να αναλύσει το εργασιακό περιβάλλον του Alex, εντοπίζοντας παράγοντες όπως ο φόρτος εργασίας, ο φυσικός χώρος εργασίας και οι ώρες εργασίας που μπορεί να προκαλούν εξουθένωση. Θα μπορούσαν να προτείνουν προσαρμογές στην εργάσιμη ημέρα ή στο χώρο εργασίας του.

Ένας προπονητής καριέρας θα μπορούσε να βοηθήσει τον Alex να αναδιαρθρώσει τα καθήκοντά του, να εντοπίσει στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και να θέσει στόχους σταδιοδρομίας για να ανακτήσει την αίσθηση του σκοπού του στη δουλειά.

Το **τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού** θα μπορούσε να εξετάσει την τροποποίηση του φόρτου εργασίας του Alex ή να του επιτρέψει να πάρει άδεια εάν χρειάζεται, παρέχοντας επίσης πρόσβαση σε ένα Πρόγραμμα Βοήθειας Εργαζομένων (EAP) για περαιτέρω υποστήριξη.

Ένας **επαγγελματίας ευεξίας** θα μπορούσε να προσφέρει πρακτικές ενσυνειδητότητας ή γιόγκα για να βοηθήσει τον Άλεξ να μειώσει τα καθημερινά του επίπεδα άγχους και να προωθήσει τη χαλάρωση.

ΒΗΜΑ 3: ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ALEX

- Δεδομένης της κατάστασής του, ο Άλεξ αρχίζει να σκέφτεται τι είδους υποστήριξη χρειάζεται:

Συναισθηματική Υποστήριξη: Δεδομένου ότι ο Άλεξ αισθάνεται συναισθηματικά κουρασμένος και παλεύει με την εστίαση, αποφασίζει να απευθυνθεί πρώτα σε έναν ψυχολόγο. Στόχος του είναι να διαχειριστεί τη συναισθηματική πλευρά της εξουθένωσης μιλώντας με κάποιον που μπορεί να προσφέρει θεραπευτικές στρατηγικές για να ανακτήσει την πνευματική του διαύγεια.

Σοβαρό στρες: Εάν ο ψυχολόγος κρίνει ότι το άγχος του Alex έχει οδηγήσει σε κλινικά ζητήματα όπως άγχος ή κατάθλιψη, θα εξετάσει το ενδεχόμενο να επισκεφτεί έναν ψυχίατρο για περαιτέρω αξιολόγηση.

Στρες στο χώρο εργασίας: Ο Άλεξ σκοπεύει να μιλήσει με το HR της εταιρείας του για τον φόρτο εργασίας του. Εάν επηρεάζει την ψυχική του υγεία, μπορεί να κάνουν προσαρμογές, όπως να του δώσουν ένα πιο διαχειρίσιμο πρόγραμμα ή να τον συνδέσουν με έναν ειδικό στην επαγγελματική υγεία που μπορεί να αξιολογήσει το εργασιακό του περιβάλλον.

Ανάπτυξη καριέρας: Εάν ο Alex αισθάνεται αβέβαιος για το μέλλον του στην εταιρεία, μπορεί να σκεφτεί να συνεργαστεί με έναν προπονητή καριέρας για να θέσει νέους επαγγελματικούς στόχους και να αναπτύξει καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου.

Ολιστική Υποστήριξη: Για να διαχειριστεί προληπτικά το άγχος του, ο Άλεξ ενδιαφέρεται να προσλάβει έναν επαγγελματία ευεξίας για εκπαίδευση ενσυνειδητότητας για να τον βοηθήσει να παραμείνει ήρεμος κατά τις πολυάσχολες εργάσιμες ημέρες.

ΒΗΜΑ 4: ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

- Ο Alex ξεκινά την αναζήτησή του εξετάζοντας διάφορες επιλογές για τον εντοπισμό επαγγελματιών:

Χρησιμοποιεί τον κατάλογο Psychology Today για να βρει έναν τοπικό ψυχολόγο που ειδικεύεται στο εργασιακό άγχος και την εξουθένωση.

Εάν χρειάζεται να δει έναν **ψυχίατρο**, ο Alex θα ζητούσε παραπομπή από τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψής του ή θα επικοινωνήσει με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για ένα ραντεβού.

Ο Alex μιλά στο **τμήμα HR** του, εξηγώντας τους αγώνες του και ρωτώντας για τα συστήματα υποστήριξης της εταιρείας. Το HR προσφέρεται να τον συνδέσει με το Πρόγραμμα Βοήθειας Εργαζομένων (EAP) της εταιρείας, το οποίο παρέχει δωρεάν συμβουλευτικές συνεδρίες.

Για ολιστική υποστήριξη, ο Alex ελέγχει τις τοπικές καταχωρίσεις για **στούντιο γιόγκα ή μαθήματα διαλογισμού** που προσφέρουν προγράμματα μείωσης του στρες. Βρίσκει ένα κέντρο ενσυνειδητότητας κοντά στο σπίτι του και σκέφτεται να παρακολουθήσει εβδομαδιαίες συνεδρίες.

Για βοήθεια σχετικά με τον προγραμματισμό σταδιοδρομίας, ο Alex αναζητά στο Διαδίκτυο έναν **πιστοποιημένο προπονητή καριέρας** που έχει εμπειρία να συνεργάζεται με επαγγελματίες σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης.

ΒΗΜΑ 5: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙ

Νιώθοντας άγχος για το πώς να αποφασίσει, ο Alex δίνει προτεραιότητα στις ανάγκες του με βάση τα συμπτώματά του:

- **Άμεση συναισθηματική ανακούφιση:** Δεδομένου ότι ο Άλεξ αισθάνεται συγκλονισμένος, επιλέγει να ξεκινήσει με έναν ψυχολόγο, γνωρίζοντας ότι η θεραπεία θα τον βοηθήσει να κατανοήσει καλύτερα τη συναισθηματική και ψυχική του υγεία.
- **Αντιμετώπιση προβλημάτων στο χώρο εργασίας:** Ταυτόχρονα, επικοινωνεί με το HR για να δει αν μπορεί να προσαρμοστεί ο φόρτος εργασίας του ενώ επικεντρώνεται στην ανάρρωσή του. Αυτό του παρέχει κάποια άμεση ανακούφιση στη δουλειά.
- **Ολιστικές πρακτικές για το καθημερινό άγχος:** Ο Άλεξ εγγράφεται σε ένα μάθημα διαλογισμού που ταιριάζει στο πρόγραμμά του, βοηθώντας τον να μάθει τεχνικές ενσυνειδητότητας που μπορεί να εξασκεί καθημερινά.

Σπάζοντας τη διαδικασία σε διαχειρίσιμα βήματα, ο Alex μειώνει το άγχος του να κάνει την «τέλεια» επιλογή και αντ' αυτού εστιάζει στη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης από πολλούς επαγγελματίες.

Με τη βοήθεια του ψυχολόγου, ο Alex μαθαίνει να διαχειρίζεται το εργασιακό του άγχος μέσω γνωστικών στρατηγικών και με την υποστήριξη από το τμήμα HR του, ο φόρτος εργασίας του γίνεται πιο διαχειρίσιμος. Τα εβδομαδιαία μαθήματα διαλογισμού του παρέχουν καθημερινές τεχνικές χαλάρωσης και τελικά νιώθει πιο ισορροπημένος και λιγότερο καταπονημένος. Αυτή η πολυεπαγγελματική προσέγγιση επιτρέπει στον Άλεξ να πάρει τον έλεγχο της ψυχικής του υγείας και να αποτρέψει την εξουθένωση.



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας καθοδηγήσει στη διαδικασία εύρεσης και επιλογής επαγγελματία που θα σας υποστηρίξει στη διαχείριση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης. Διαχωρίζοντας τη διαδικασία σε ξεκάθαρα, ενεργά βήματα, θα αποκτήσετε την αυτοπεποίθηση να προσεγγίσετε επαγγελματίες, να εξερευνήσετε τις επιλογές σας και να λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να ξεκινήσετε:

- **Αναπτύξτε μια στρατηγική προσέγγισης (20 λεπτά):** Για να δημιουργήσετε μια στρατηγική για την προσέγγιση επαγγελματιών, ξεκινήστε γράφοντας ένα σενάριο ή κουκκίδες που περιγράφουν πώς θα παρουσιάσετε τον εαυτό σας, θα περιγράψετε τις ανάγκες σας και θα κάνετε σχετικές ερωτήσεις (π.χ. σχετικά με την προσέγγιση, την εμπιστευτικότητα και το κόστος τους). Ως αποτέλεσμα, θα έχετε ένα έτοιμο σενάριο για να προσεγγίσετε με σιγουριά τους επαγγελματίες.

- **Εύρεση επαγγελματιών (30 λεπτά):** Χρησιμοποιήστε διάφορα κανάλια για να βρείτε επαγγελματίες που ταιριάζουν με τα κριτήριά σας - χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς καταλόγους, επαγγελματικές ενώσεις και τοπικούς πόρους για να βρείτε στοιχεία επικοινωνίας για τουλάχιστον τρεις επαγγελματίες στην περιοχή σας ή στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, έχετε μια λίστα πιθανών επαγγελματιών με τα στοιχεία επικοινωνίας τους.
- **Πραγματοποίηση αρχικής επαφής (30 λεπτά):** Απευθυνθείτε στους επαγγελματίες που έχετε εντοπίσει - μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σενάριο από το Βήμα 3 από την ενότητα «ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ» για να επικοινωνήσετε με κάθε επαγγελματία μέσω email ή τηλεφώνου. Προγραμματίστε τις πρώτες διαβουλεύσεις για να συζητήσετε τις ανάγκες σας και τις υπηρεσίες τους. Τώρα έχετε προγραμματίσει διαβουλεύσεις με επαγγελματίες για να διερευνήσετε πιθανή υποστήριξη.
- **Σκεφτείτε και επιλέξτε (20 λεπτά):** Αναλογιστείτε τις αρχικές σας διαβουλεύσεις - μετά από κάθε διαβούλευση, γράψτε στο ημερολόγιό σας τις εντυπώσεις σας, τη συμβατότητα της προσέγγισης του επαγγελματία με τις ανάγκες σας και πόσο άνετα νιώσατε.

Ολοκληρώνοντας αυτή τη δραστηριότητα, θα αναπτύξετε μια σαφή στρατηγική για την προσέγγιση των επαγγελματιών, θα εντοπίσετε κατάλληλες επιλογές και θα προγραμματίσετε αρχικές διαβουλεύσεις για να εξερευνήσετε τις υπηρεσίες τους. Μέσω του προβληματισμού και της σύγκρισης, θα λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση σχετικά με το ποιος επαγγελματίας ευθυγραμμίζεται καλύτερα με τις ανάγκες σας, διασφαλίζοντας εξατομικευμένη και αποτελεσματική υποστήριξη για τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βελτιώσει την κατανόηση των διαφορών μεταξύ των επαγγελματιών που αντιμετωπίζουν το εργασιακό άγχος και την εξάντληση, να εξηγήσει τις ιδιαιτερότητες της βοήθειάς τους, να μάθει πώς να τους προσεγγίσει με βάση τις ατομικές ανάγκες, να εντοπίσει πού θα βρει αυτούς τους επαγγελματίες και να διαχειριστεί το άγχος και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων στην αναζήτηση βοήθειας.



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ:

Κατανόηση διαφορετικών επαγγελματιών (20 λεπτά):

- Πρώτα, βρείτε έναν ήσυχο, άνετο χώρο όπου μπορείτε να εστιάσετε χωρίς διακοπές. Στη συνέχεια, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθείτε και να προετοιμαστείτε για τη δραστηριότητα.
- Ερευνήστε τους διαφορετικούς τύπους επαγγελματιών που ειδικεύονται στο εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση (π.χ. ψυχολόγοι, ψυχίατροι, θεραπευτές, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, ειδικοί υγείας στην εργασία, προπονητές και σύμβουλοι ΕΑΡ).
- Γράψτε μια σύντομη περιγραφή για κάθε τύπο επαγγελματία στο ημερολόγιό σας, συμπεριλαμβανομένων των προσόντων τους και της συγκεκριμένης βοήθειας που προσφέρουν.
- Αναλογιστείτε τις διαφορές μεταξύ αυτών των επαγγελματιών. Γράψτε μερικές προτάσεις που συνοψίζουν πώς κάθε τύπος επαγγελματία μπορεί να συμβάλει μοναδικά στη διαχείριση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Η κατανόηση των διαφορετικών ρόλων των επαγγελματιών όπως οι ψυχολόγοι, οι θεραπευτές, οι ειδικοί στην επαγγελματική υγεία και οι προπονητές σταδιοδρομίας είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της πολύπλευρης φύσης του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης.

02

Κάθε επαγγελματίας προσφέρει συγκεκριμένους τύπους υποστήριξης, από θεραπεία και φαρμακευτική αγωγή έως αξιολογήσεις στο χώρο εργασίας και τεχνικές ενσυνειδητότητας, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα και οι οργανισμοί μπορούν να βρουν λύσεις που να ευθυγραμμίζονται με τις μοναδικές τους ανάγκες.

03

Η προληπτική αναζήτηση βοήθειας από εκπαιδευμένους επαγγελματίες μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και την ικανοποίηση από την εργασία, με πολλά άτομα να αναφέρουν αξιοσημείωτες βελτιώσεις μέσα σε μόλις έξι μήνες.

04

Ο εντοπισμός και η σύνδεση με επαγγελματίες μέσω διαδικτυακών καταλόγων, προγραμμάτων στο χώρο εργασίας και παραπομπών παρέχει μια δομημένη διαδρομή για την απόκτηση αξιόπιστης και αποτελεσματικής υποστήριξης.

05

Ο διαχωρισμός της διαδικασίας αναζήτησης βοήθειας σε διαχειρίσιμα βήματα, όπως η έρευνα επαγγελματιών, ο προγραμματισμός διαβουλεύσεων και ο προβληματισμός σχετικά με τη συμβατότητα των προσεγγίσεων, συμβάλλει στη μείωση του άγχους και οδηγεί σε καλά ενημερωμένες αποφάσεις.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Ποιος είναι ο σκοπός της ψυχοεκπαίδευσης στη διαχείριση του άγχους;

- ☐ Α- Αγνόηση συναισθημάτων
- ☐ Β- Διδασκαλία άγχους
- ☐ Γ- Ευαισθητοποίηση
- ☐ Δ- Καταπίεση σκέψεων

02.

Γιατί είναι σημαντική η έγκαιρη παρέμβαση;

- ☐ Α- Κρύβει την αδυναμία
- ☐ Β- Παρακάμπτει τη θεραπεία
- ☐ Γ- Αποτρέπει την επιδείνωση
- ☐ Δ- Παρατείνει το ωράριο εργασίας

03.

Ποιος μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα για το εργασιακό στρες και την εξουθένωση;

- ☐ Α- Ψυχολόγοι
- ☐ Β- Θεραπευτές
- ☐ Γ- Ψυχίατροι

04.

Ποια στρατηγική συνιστάται για τη διαχείριση του άγχους όταν αναζητάτε επαγγελματική βοήθεια;

- ☐ Α- Αγνοώντας το πρόβλημα
- ☐ Β- Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για τη διαδικασία
- ☐ Γ- Θέτοντας μη ρεαλιστικές προσδοκίες

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

05.

Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί βασικό εργαλείο για άτομα που αντιμετωπίζουν το εργασιακό άγχος;

- ☐ A- Δεν είναι απαραίτητο να αντιμετωπιστεί έγκαιρα το εργασιακό άγχος
- ☐ B- Μόνο τα σωματικά συμπτώματα είναι σημαντικά
- ☐ Γ- Η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας μπορεί να προσφέρει πολύτιμη υποστήριξη

07.

Ποιοι επαγγελματίες μπορούν να διεξάγουν ατομικές συνεδρίες για να βοηθήσουν τα άτομα να εξερευνήσουν και να αντιμετωπίσουν τις βασικές αιτίες του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης;

- ☐ A- Ειδικοί Υγείας της Εργασίας
- ☐ B- Executive Coaches
- ☐ Γ- Ψυχολόγοι, θεραπευτές και σύμβουλοι

06.

Ποιος ειδικεύεται στην αξιολόγηση και τη βελτίωση της οργανωσιακής δυναμικής, τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων και τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας στο χώρο εργασίας;

- ☐ A- Ψυχολόγοι στο χώρο εργασίας
- ☐ B- Ειδικοί Υγείας της Εργασίας
- ☐ Γ- Συντονιστές Ευεξίας

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1 - Γ

2 - Γ

3 - Γ

4 - Β

5 - Γ

6 - Α

7 - Γ

ΒΙΒΛΙΟΘΕΚΗ ΠΟΡΩΝ

Η κατανόηση των ρόλων των διαφόρων επαγγελματιών ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την πρόσβαση στη σωστή υποστήριξη. Αυτοί οι πόροι εξηγούν τις διαφορές μεταξύ των επαγγελματιών, τους ρόλους τους στη θεραπεία και πώς να βρείτε το καλύτερο που ταιριάζει στις ανάγκες ψυχικής σας υγείας.



ΤΥΠΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Εάν δεν είστε σίγουροι για τη διαφορετική ορολογία που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, βρίσκεστε στο σωστό μέρος. Σε αυτό το βίντεο, η Nadia Wilkinson εξηγεί περισσότερα για τη διαφορά μεταξύ των διαφορετικών τύπων επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΒΡΕΙΤΕ

Η φροντίδα για την ψυχική σας υγεία είναι πολύ πιο πέρα από τη λήψη συνταγής. Σε αυτό το βίντεο, ο διπλός πιστοποιημένος ψυχίατρος Dr. Dom Sportelli περιγράφει τον τύπο των θεραπειών που πρέπει να γνωρίζετε και πώς να τους βρείτε.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΙΟΣ ΣΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Εάν εσείς ή κάποιος που υποστηρίζετε έχει πρόσβαση σε θεραπεία για μια πάθηση ψυχικής υγείας, πιθανότατα θα συναντήσετε μια σειρά επαγγελματιών ψυχικής υγείας που θα έχουν κάποιο ρόλο στη θεραπεία. Σε αυτό το άρθρο, θα μπορέσετε να βρείτε περισσότερα σχετικά με τα επαγγελματικά τους χαρακτηριστικά.

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ](#)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

American Psychological Association (APA) – Information on psychologists, stress management, and cognitive-behavioral therapy (CBT). Retrieved from: <https://www.apa.org/topics/stress>

American Psychiatric Association – Resources on mental health, psychiatrists, and medication management. Retrieved from: <https://www.psychiatry.org/patients-families>

BetterHelp – Online therapy platform offering licensed counsellors for managing stress and burnout. Retrieved from: <https://www.betterhelp.com>

Employee Assistance Professionals Association (EAPA) – Information on Employee Assistance Programs (EAPs) and counselling. Retrieved from: <https://www.eapassn.org>

Harvard Business Review (HBR) – Articles on managing burnout, workplace stress, and executive coaching. Retrieved from: <https://hbr.org/search?term=burnout>

International Coaching Federation (ICF) – Standards and practices for coaching, including career and executive coaching. Retrieved from: <https://coachingfederation.org>

Talkspace – Virtual therapy service for stress management and burnout support. Retrieved from: <https://www.talkspace.com>

Occupational Safety and Health Administration (OSHA) – Guidelines for creating a healthy work environment. Retrieved from: <https://www.osha.gov/workplace-stress>

Psychology Today – Therapist and counsellor directory. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com>

MindTools – Resources for stress management and workplace well-being. Retrieved from: <https://www.mindtools.com/pages/article/managing-stress.htm>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) – Workplace health, occupational health specialists, and burnout prevention. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/stress/default.html>