



Εργασία σε
Αρμονία με τη Ζωή.
Η Ευρώπη σε Κίνηση

Οδηγός για τη δημιουργία ψυχικά υγιούς χώρου εργασίας

- Εγχειρίδιο Εργαζομένων -



www.enwhp.org

www.mlsi.gov.cy/dli





Συγγραφείς Οδηγού: Lee Knifton, Verona Watson (Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας), Heleen den Besten, Dr. Robert Gründermann, Anja Dijkman (TNO)

Επιμέλεια: Dr. Reinhold Sochert (Γραμματεία Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Προαγωγή της Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους – ENWHP)

Εκτύπωση:

Αποποίηση ευθύνης:

Ο οδηγός αυτός δεν αντικαθιστά καμία εθνική οδηγία απασχόλησης. Κατά συνέπεια, ουδεμία εισήγηση συνιστά εγγύηση, παράσταση ή ανάληψη υποχρέωσης έναντι ETC νόμων και οδηγιών. Το Δίκτυο και οι διευθύνοντες συνέταιροί του θα καταβάλουν κάθε προσπάθεια προκειμένου να διασφαλίσουν την επάρκεια των συστάσεων και εκθέσεων που περιέχονται στον οδηγό, αλλά αυτές δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση νομική συμβουλή και δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιανδήποτε απώλεια ή ζημιά προερχόμενη άμεσα ή έμμεσα από τη χρήση του.

 **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

1. Η ψυχική υγεία είναι σημαντική για όλους
στο χώρο εργασίας Σελ.4
2. Τι μπορείς να κάνεις για να προαγάγεις την
ψυχική σου υγεία; Σελ.6
3. Διαχείριση στρες Σελ.9
4. Πώς να στηρίξεις συναδέλφους με προβλήματα
ψυχικής υγείας Σελ.12
5. Βήματα που αν εφαρμοστούν στο χώρο εργασίας
θα βελτιώσουν την ψυχική υγεία Σελ.14



1. Η Ψυχική Υγεία είναι σημαντική για όλους στον εργασιακό χώρο

Ως εργαζόμενος έχεις το δικαίωμα να αναμένεις από τον εργοδότη και τους διευθυντές σου ότι θα δημιουργήσουν συνθήκες που προάγουν την ψυχική υγεία στους εργασιακούς χώρους. Ταυτόχρονα όμως, εσύ ο ίδιος είσαι υπεύθυνος για την ψυχική σου υγεία προστατεύοντας τον εαυτό σου και τους συναδέλφους σου. Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους – ENWHP συνεργάζεται με οργανισμούς από όλη την Ευρώπη με στόχο να αναπτύξει μια εκστρατεία προαγωγής της ψυχικής υγείας στους εργασιακούς χώρους με τίτλο *Εργασία σε Αρμονία με τη Ζωή. η Ευρώπη σε Κίνηση*.

Η εκστρατεία αυτή έχει τους εξής στόχους:

- Να προαγάγει τη θετική ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο
- Να κατανοήσει και να προλάβει εκείνους τους παράγοντες που προκαλούν στρες και προβλήματα ψυχικής υγείας
- Να στηρίξει όσους εργαζόμενους αναπτύσσουν προβλήματα ψυχικής υγείας
- Να αναπτύξει αποτελεσματικές πολιτικές ενσωμάτωσης και πρόσληψης ατόμων που έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας

Ψυχική Υγεία;

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προσδιορίζει την ψυχική υγεία ως «κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τις προοπτικές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του. Οι εργαζόμενοι με καλή ψυχική υγεία θα αποδώσουν καλύτερα στη δουλειά τους». Με άλλα λόγια, αφορά στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι. Πολλοί άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, είναι υγιές να καταλαβαίνεις τι αισθάνεσαι και να το μοιράζεσαι με τους άλλους. Υπάρχουν άλλωστε βήματα που μπορείς να πάρεις για να προαγάγεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να μειώσεις το στρες.

Κακή Ψυχική Υγεία;

Ο όρος «κακή ψυχική υγεία» καλύπτει ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να ασκεί καθημερινές δραστηριότητες. Προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν οποιοδήποτε άτομο, ανεξαρτήτως ηλικίας και προέλευσης, όπως μπορούν να έχουν επίδραση και στους γύρω τους: οικογένεια, φίλους ή φροντιστές. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν και καταφέρνουν να αναρρώσουν. Κατά μέσο όρο, ένας στους τέσσερις θα περάσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια ενός χρόνου. Ωστόσο, μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός εξ αυτών θα διαγνωστεί με σοβαρή, επίμονη ψυχική νόσο. Οι συνήθεις ψυχικές διαταραχές αποτελούνται ως επί το πλείστον από εμπειρίες όπως είναι η κατάθλιψη και η ένταση/νευρικότητα ενώ σοβαρότερες ασθένειες είναι η σχιζοφρένεια και οι διαταραχές προσωπικότητας. Με την κατάλληλη υποστήριξη, οι περισσότεροι ξεπερνούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι λοιπόν σημαντικό να αφήσουμε πίσω μας το στίγμα που αποδίδεται στα προβλήματα ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο.



2. Τι μπορείς να κάνεις για να προαγάγεις την ψυχική σου υγεία;

Μίλα γι' αυτό που νιώθεις

Αν αυτό που νιώθεις το συζητάς, ίσως σε βοηθήσει να διατηρήσεις την καλή ψυχική σου υγεία. Μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει να αντεπεξέλθεις όταν κάτι σε απασχολεί. Δεν είναι αδυναμία να μιλήσεις σε συναδέλφους γι' αυτό που νιώθεις ή να μοιραστείς ένα πρόβλημα. Είναι ένας τρόπος να συντηρήσεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να πάρεις την ευεξία σου στα χέρια σου. Όταν μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον, αισθάνεσαι ότι έχεις κάπου να στηριχτείς, ότι ανήκεις, δεν είσαι πλήρως απομονωμένος. Αυτή η διαδικασία δεν χρειάζεται να είναι τυπική, μπορεί να γίνεται με καθημερινές συζητήσεις. Αν έχεις κάποιο πρόβλημα στη δουλειά ή αισθάνεσαι πιεσμένος, χρειάζεσαι να το μοιραστείς με κάποιον. Ακόμη κι αν τα προβλήματά σου είναι ανεξάρτητα με τη δουλειά, ενδεχομένως να επηρεάζουν την απόδοσή σου. Ίσως σου φαίνεται δύσκολο να μιλήσεις γι' αυτό που αισθάνεσαι, αλλά αν συζητήσεις ό,τι σε αναστατώνει, μπορεί να βοηθηθείς ώστε:

- Να ξεδιαλύνεις το πρόβλημα ή να το δεις από άλλη σκοπιά
- Να αμβλύνεις τη συσσωρευμένη πίεση και να μάθεις περισσότερα για τη συγκεκριμένη κατάσταση στη δουλειά που προκαλεί το πρόβλημα
- Να διαπιστώσεις ότι δεν είσαι μόνος, ότι και άλλοι αισθάνονται το ίδιο με σένα
- Να εντοπίσεις, με τη βοήθεια ενός συναδέλφου, επιλογές ή λύσεις που δεν είχες σκεφτεί νωρίτερα

Αν εσύ μοιραστείς αυτό που νιώθεις, μπορεί να ενθαρρύνεις και τους συναδέλφους σου να κάνουν το ίδιο. Είναι σημαντικό να αφιερώσεις χρόνο για να ακούσεις τον άλλο, να δείξεις την υποστήριξη και το σεβασμό σου. Για να γίνεις καλός ομιλητής και καλός ακροατής χρειάζεσαι εξάσκηση. Μόνο έτσι θα μπορέσεις να συνδεθείς με τους άλλους και να μοιραστείς τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σου.

Υποστήριξη Κοινωνικών Δικτύων

Οι φίλοι, η οικογένεια και τα τοπικά δίκτυα που μας στηρίζουν, μας βοηθούν να πάρουμε τη ζωή μας στα χέρια μας και να αισθανόμαστε λιγότερο απομονωμένοι. Μας παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, διασκέδαση και εναλλακτικές προοπτικές. Τα κοινωνικά δίκτυα προάγουν τη θετική ψυχική υγεία και συντείνουν στην πρόληψη της κακής ψυχικής υγείας. Ωστόσο, συχνά ξεχνάμε ότι μεγάλο μέρος της ζωής μας το περνάμε με την «εργασιακή μας κοινότητα». Έτσι, όποτε είναι δυνατόν, «δημιούργησε επαφές» στη δουλειά, έστω με απλούς τρόπους όπως κοινά διαλείμματα και γεύματα. Μπορείς επίσης να οργανώσεις ή να συμμετάσχεις σε κοινωνικές ομάδες ή δραστηριότητες, κάτι που συντείνει στη δημιουργία θετικού εργασιακού χώρου. Επιστράτευσε τη δημιουργικότητά σου για να προτείνεις δραστηριότητες στις οποίες όλοι μπορούν να συμμετάσχουν. Τα ωφελήματα θα είναι επιπρόσθετα αν οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν σωματική άσκηση ή εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας ή χόμπι.

Μηδενική Ανοχή

Μεγάλο μέρος της εργασιακής δυσφορίας σχετίζεται με εκφοβισμούς ή κακή χρήση της εξουσίας. Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι φανερός όπως σωματική ή λεκτική επιθετικότητα ή «εκβιασμός». Μπορεί όμως να είναι και έμμεσος όπως η κοροϊδία εναντίον κάποιου, ο παράλογος αποκλεισμός του από ευκαιρίες ή προαγωγή ή η υπονόμηση του. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκφοβίσει ή να εκφοβιστεί αν και είναι δύσκολο να αποδειχτεί. Ωστόσο, οι εργαζόμενοι που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι εκείνοι που μπορεί να βρίσκονται σε μειονεκτική θέση λόγω φύλου, χαμηλού εισοδήματος/ φτώχειας, σεξουαλικού προσανατολισμού, φυλής, εθνότητας, ηλικίας καθώς και οι εργαζόμενοι που βιώνουν ψυχικά προβλήματα. Στον εργασιακό χώρο, οι εργαζόμενοι με συμβόλαια προσωρινής απασχόλησης ή χωρίς σίγουρη θέση είναι επίσης ευάλωτοι. Ως εργαζόμενος, μπορείς να διασφαλίσεις ότι δεν ανέχεσαι καμίας μορφής εκφοβισμό. Αντί να αγνοείς τα άτομα που έπεσαν θύματα εκφοβισμού, στήριξέ τα. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, φρόντισε να εδραιωθεί και να τηρείται πολιτική κατά του εκφοβισμού.

Διαφύλαξε τη σωματική σου υγεία και ευεξία

Η βελτίωση της σωματικής υγείας μπορεί να προαγάγει τη θετική ψυχική υγεία. Το πρώτο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να «είσαι ενεργητικός» και στη δουλειά. Η τακτική καθημερινή άσκηση μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σου, να σε βοηθήσει να κοιμάσαι και να λειτουργείς καλύτερα. Δες το πρόγραμμά σου στη δουλειά και εντόπισε σημεία όπου μπορείς να ενσωματώσεις μικρά διαλείμματα για άσκηση.

Θα μπορούσες:

- Να καλύπτεις με τα πόδια τη διαδρομή (ή μέρος της) προς τη δουλειά
- Να πηγαίνεις στη δουλειά με το ποδήλατο
- Ξέχνα τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες – ανέβα τα σκαλιά
- Δες αν μπορείς να περπατάς στο μεσημεριανό διάλειμμα
- Βρες χρόνο για κάποια δραστηριότητα πριν ή μετά τη δουλειά: ίσως συμφωνήσεις με τους συναδέλφους σου να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή σε κάποια αθλητική ομάδα/ ομάδα δραστηριοτήτων

Υπάρχουν επίσης συσχετισμοί ανάμεσα στη διατροφή και την ψυχική υγεία. Μια υγιής, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη γενικότερη διάθεση και τα επίπεδα συγκέντρωσης του ατόμου και να αποτελέσει άμυνα ενάντια στη νευρική και την κατάθλιψη. Αν στη δουλειά χάνεις γεύματα, αν τρως στο πόδι και τρέφεις με γλυκά σνακ ή ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, μπορεί να ανοίξεις την πόρτα στο στρες. Προσπάθησε λοιπόν:

- Να τρως όλα τα γεύματα και να κάνεις ικανοποιητικά διαλείμματα
- Να χαλαρώσεις και να διευκολύνεις τη χώνεψη με ήπια δραστηριότητα μετά από κάθε γεύμα
- Να πίνεις μέσα σε λογικά πλαίσια – και μην ξεχνάς, άφθονο νερό

Συχνά πίνουμε αλκοόλ για να αλλάξουμε τη διάθεσή μας ή να αντιμετωπίσουμε το φόβο ή τη μοναξιά. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ βλάπτει το σώμα και οδηγεί σε προβλήματα ψυχικής υγείας.



3. Διαχείριση Στρες

Είναι σημαντική η εργασία σε αρμονία με τη ζωή. Κι αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ελέγχεις το στρες σου στη δουλειά. Το στρες είναι:

«Η δυσμενής αντίδραση που έχει ένα άτομο στις υπερβολικές πιέσεις ή άλλους τύπους απαιτήσεων που του επιβάλλονται». (Πηγή: Health and Safety Executive H.B.)

Το στρες δεν είναι αρρώστια αλλά αν γίνει υπερβολικό και/ ή επίμονο, μπορεί να εξελιχθεί σε ψυχική και σωματική ασθένεια. Σε γενικές γραμμές, η δουλειά κάνει καλό στους ανθρώπους αν είναι σωστά σχεδιασμένη. Μπορεί όμως να αποτελέσει και σημαντική πηγή πίεσης. Η πίεση μπορεί να είναι θετικός και παρακινητικός παράγοντας, μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε τους στόχους μας και να αποδώσουμε καλύτερα. Το στρες προκύπτει ως φυσική αντίδραση όταν αυτή η πίεση γίνει υπερβολική. Οποιοσδήποτε μπορεί να υποφέρει από εργασιακό στρες, ανεξαρτήτως του είδους της δουλειάς του.

Έχεις στρες;

Το στρες παράγει ένα φάσμα ενδείξεων και συμπτωμάτων που δεν εξαντλούνται στον κατάλογο που ακολουθεί. Αν όμως αισθάνεσαι ότι η νοοτροπία ή η συμπεριφορά σου αλλάζουν εξαιτίας συγκεκριμένης κατάστασης στη δουλειά ή στο σπίτι, μπορεί να είναι ένδειξη στρες, οπότε αν θα πρέπει να συμβουλευτείς το γιατρό σου.

Όσον αφορά στη συμπεριφορά σου, μπορεί:



- Να δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς
- Να άλλαξες διατροφικές συνήθειες
- Να αύξησες το κάπνισμα ή το ποτό
- Να αποφεύγεις φίλους και συγγενείς
- Να έχεις σεξουαλικά προβλήματα



Ψυχικά, μπορεί:

- Να είσαι πιο αναποφάσιτος
- Να δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς
- Να έχεις απώλεια μνήμης
- Να αισθάνεσαι ανεπαρκής
- Να έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τα σωματικά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Κόπωση
- Δυσπεψία και ναυτία
- Πονοκεφάλους
- Μυαλγίες
- Ταχυκαρδίες

Συναισθηματικά, είναι πολύ πιθανό:

- Να είσαι ευερέθιστος ή οξύθυμος
- Να αγωνιάς
- Να αισθάνεσαι μουδιασμένος
- Να είσαι υπερευαίσθητος, εξαντλημένος και άτονος

Αν νομίζεις ότι υποφέρεις από οποιοδήποτε πρόβλημα ψυχικής υγείας ή οποιοδήποτε από τα συμπτώματα που προαναφέρονται στον κατάλογο, είναι καλύτερα να αποταθείς σε ειδικό γιατρό ή οικογενειακό γιατρό. Είναι επίσης καλή ιδέα να μιλήσεις στον προϊστάμενό σου, στο Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού ή σε κάποιον ειδικό σε θέματα Επαγγελματικής Υγείας. Είναι σημαντικό να αντιμετωπίσεις έγκαιρα τυχόν προβλήματα ψυχικής υγείας και να αναλάβεις ανάλογη δράση.

Προσπάθησε να εντοπίσεις στον τρόπο ζωής σου οποιουσδήποτε παράγοντες ενδέχεται να συντείνουν στο στρες, π.χ. φόρτο εργασίας: αν έχεις πολλαπλά καθήκοντα ταυτόχρονα ή αναγκάζεσαι να μεταφέρεις δουλειά και στο σπίτι. Στο κεφάλαιο για τη θετική ψυχική υγεία, θα βρεις ιδέες που μπορείς να αξιοποιήσεις.



4. Πώς να στηρίξεις συναδέλφους με προβλήματα ψυχικής υγείας

Ακόμη και όταν προσπαθείς για να προαγάγεις τη θετική ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες, κάποιοι θα αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κοινά και μπορεί να επηρεάσουν οποιονδήποτε. Για παράδειγμα, κάθε χρόνο, 10% των ατόμων που απαρτίζουν το ανθρώπινο δυναμικό μιας εταιρείας θα περάσουν κατάθλιψη. Υπάρχουν διάφορες μορφές κατάθλιψης. Πάσχω από κατάθλιψη δεν σημαίνει ότι αισθάνομαι πεσμένος ή λυπημένος. Σημαίνει ότι μπορεί να βιώνω επίμονα συναισθήματα κόπωσης, αρνητισμού, έντασης, ανημποριάς, αναξιότητας και δυσκολίας να συγκεντρωθώ ή να λειτουργήσω σωστά στη δουλειά μου. Κάποτε υπάρχει συγκεκριμένη αιτία που προκαλεί άμεσα ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, π.χ. ένα ορόσημο, θέματα σχέσεων, ανησυχίες για τα οικονομικά μου ή την ανεργία. Άλλη αιτία μπορεί να είναι τυχόν προβλήματα στον εργασιακό χώρο, π.χ. υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη στήριξης ή μια διένεξη με συναδέλφους ή τον διευθυντή. Ορισμένες φορές δεν υπάρχει σαφής λόγος. Ωστόσο, με την κατάλληλη στήριξη, οι περισσότεροι το ξεπερνούν.

Ζήτα από νωρίς στήριξη

Δεν είναι πάντα εύκολο να αποφασίσεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια. Κατά καιρούς, όλους μας καταβάλλει το στρες, η κατάθλιψη ή η ένταση. Αν όμως αυτά τα συναισθήματα επιμείνουν (ας πούμε για δύο βδομάδες), δεν σε αφήνουν να φας, να κοιμηθείς ή να εργαστείς ή παρεμβαίνουν στην ποιότητα των σχέσεών σου ή αν θες να κάνεις κακό στον εαυτό σου, τότε είναι ώρα να ζητήσεις βοήθεια! Κατ' αρχάς, ζητάς από νωρίς βοήθεια από τις υπηρεσίες υγείας ή τον εργοδότη σου. Προβλήματα που προκύπτουν από τον φόρτο εργασίας, την έλλειψη υποστήριξης ή τις σχέσεις σου με τους συναδέλφους σου μπορεί να επιδεινώσουν την ψυχική σου υγεία. Τότε ο εργοδότης σου οφείλει να επέμβει και ίσως μπορέσει να αναπροσαρμόσει τα καθήκοντά σου ή να εξετάσει συγκεκριμένα ζητήματα. Αυτό όμως μπορεί να γίνει μόνο αν τον ενημερώσεις.

Να είσαι εκεί για τους συναδέλφους σου

Μπορείς να εκφράσεις τη στήριξή σου ακούγοντας κάποιο συνάδελφο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αυτό το άτομο να έχει κάθε ευκαιρία να συνεχίσει να συμμετέχει σε καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες. Μη χάσεις επαφή με άτομα που απουσιάζουν για καιρό.

Ενημερώσου

Υπάρχουν διάφορα προγράμματα και εργαστήρια με θέμα την ψυχική υγεία, που μπορούν να σε βοηθήσουν να μάθεις περισσότερα. Υπάρχουν επίσης πολλές τοπικές, απόρρητες γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες που παρέχουν συμβουλές και στήριξη.



5. Βήματα που αν εφαρμοστούν στον εργασιακό χώρο θα βελτιώσουν την ψυχική υγεία

Ο τρόπος που σκέφτεσαι και αισθάνεσαι στη δουλειά εξαρτάται από το αν το περιβάλλον προάγει και υποστηρίζει την ψυχική σου ευεξία και μειώνει το στρες.

Οι απαιτήσεις της δουλειάς

Ορισμένες από τις σημαντικότερες αιτίες στρες στη δουλειά είναι η πίεση χρόνου, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και το ελλιπές προσωπικό. Όλα αυτά επιβάλλουν στον εργαζόμενο υπερβολικές απαιτήσεις. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, το συμβούλιο εργαζομένων, την υπηρεσία υγείας και ασφάλειας στην εργασία, τις επιτροπές ασφάλειας ή τον προϊστάμενό σου, συζητήστε τα εξής:

- Την ποσότητα και πολυπλοκότητα της δουλειάς σου. Μπορείς να τα βγάλεις πέρα; Έχεις στη διάθεσή σου τον κατάλληλο εξοπλισμό και αρκετό χρόνο για να κάνεις τη δουλειά σου;
- Ρεαλιστικοί στόχοι. Είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι οι στόχοι που έχεις ως άτομο ή ως τμήμα; Ζήτη όπως επαναξιολογούνται τακτικά.
- Το εργασιακό σου περιβάλλον. Αν υπάρχει πρόβλημα με τον θόρυβο, τον εξερισμό, την υγρασία ή τη θερμοκρασία, συζητήσε το και αναζήτησε μέτρα βελτίωσης.
- Η ανταμοιβή σου. Μίλα αν δεν αισθάνεσαι ότι ανταμείβεσαι επαρκώς για τη δουλειά σου, όχι μόνο όσον αφορά στο μισθό αλλά και μέσω ωφελημάτων, αναγνώρισης και προοπτικών επαγγελματικής ανέλιξης.
- Το ωράριό σου. Φρόντισε να παίρνεις άμεσα το ρεπό που αντιστοιχεί στις υπερωρίες σου. Μην χάνεις τα διαλείμματα και τις μέρες διακοπών που δικαιούσαι.

Έχεις τον έλεγχο της δουλειάς σου;

Το στρες μειώνεται αν ασκείς επαρκή έλεγχο στον τρόπο με τον οποίο δουλεύεις και αν επηρεάζεις το χώρο εργασίας σου. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, το συμβούλιο εργαζομένων, την υπηρεσία υγείας και ασφάλειας στην εργασία, τις επιτροπές ασφάλειας ή τον προϊστάμενό σου, αναζητήστε τρόπους με τους οποίους στο βαθμό του δυνατού, μπορείς:

- Να προσδώσεις πολυμορφία, ποικιλία στα καθήκοντά σου
- Να έχεις άποψη για τον τρόπο που κάνεις τη δουλειά σου
- Να έχεις άποψη για τον τρόπο που οργανώνεις τη μέρα σου
- Να ασκείς μερικό έλεγχο στο εργασιακό σου περιβάλλον – π.χ. για το πού θα καθίσεις ή πώς θα διακοσμήσεις το χώρο που δουλεύεις
- Να επιδιώξεις ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική σου ζωή. Με άλλα λόγια, επιδιώκεις να ασκείς μερικό έλεγχο πάνω στο πότε, το πού και το πώς εργάζεσαι ώστε να μπορείς να απολαύσεις την ποιότητα ζωής σου. Αν αισθάνεσαι ότι η ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και στην υπόλοιπη ζωή σου, σου προκαλεί δυσκολίες, δες πώς μπορείς να την προσαρμόσεις.

Ρόλοι στη δουλειά

Οι ρόλοι και οι ευθύνες σου στη δουλειά πρέπει να είναι ξεκάθαροι.

- Φρόντισε να έχεις σαφή και ενημερωμένη περιγραφή της θέσης εργασίας σου που να περιγράφει με ακρίβεια τη δουλειά σου.
- Αν δίνεις αναφορά σε πέραν του ενός διευθυντή, ξεκαθάρισε τα χρονικά σου περιθώρια ώστε να είναι λογικές οι προσδοκίες τους.
- Βεβαιώσου ότι διαθέτεις τη σωστή κατάρτιση και τις απαιτούμενες δεξιότητες ώστε να αναλάβεις αποτελεσματικά τον ρόλο σου.

Οργανωτική αλλαγή

Η οργανωτική αλλαγή και η επισφαλής θέση εργασίας συσχετίζονται με αυξημένα προβλήματα ψυχικής υγείας. Κάποτε η οργανωτική αλλαγή είναι αναπόφευκτη και μπορεί να γίνει πιο εύκολα αποδεκτή ανάλογα με τον τρόπο χειρισμού της, την κοινοποίηση έγκυρων πληροφοριών και την ευχέρεια να εκφράσεις την άποψή σου για ότι προγραμματίζεται. Αν αισθάνεσαι ότι δεν λαμβάνεις ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες για τις αλλαγές, τότε πρέπει να τις ζητήσεις. Συζήτησε με τους συναδέλφους σου τις απορίες σας για την προγραμματισμένη αλλαγή και θέστε τις στην ομάδα σας αλλά και στη γενική συνέλευση της εταιρείας.

Σχέσεις στη δουλειά και παροχή υποστήριξης

Το υποστηρικτικό περιβάλλον και οι θετικές σχέσεις στη δουλειά σου θα σε διευκολύνουν να διατηρήσεις την καλή ψυχική σου ευεξία. Είναι καλό να αισθάνεσαι ότι μπορείς να εμπιστευτείς τους άλλους και να είσαι δεκτικός, να νιώθεις ότι σε εκτιμούν και ότι σε περίπτωση αναγνώρισης κάποιου προβλήματος μπορείς να ζητήσεις βοήθεια. Αν θεωρείς ότι χρειάζεται:

- Ενημερώσου για τη στήριξη που μπορεί να σου διαθέσει η επιχείρηση, π.χ. υπηρεσία επαγγελματικής υγείας, παροχή συμβουλών, Πρόγραμμα Αρωγής Εργαζομένων, έκτακτες θεραπείες ή ελέγχους υγείας.
- Συζήτησε μαζί με τον προϊστάμενό σου, το συμβούλιο εργαζομένων, τις υπηρεσίες υγείας και ασφάλειας, τις επιτροπές ασφάλειας ή το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού διάφορες «λογικές προσαρμογές» όπως: βραχύτερο ωράριο, απουσία από την εργασία για παρακολούθηση συμβουλευτικής ή άλλης θεραπείας, εισαγωγή αυξημένης εποπτείας κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σου, αλλαγή του ρόλου σου, εργασία απ' το σπίτι για συγκεκριμένο διάστημα, σταδιακή επιστροφή στη δουλειά μετά από μακρά άδεια ασθενείας.



Εργασία σε Αρμονία με τη Ζωή. Η Ευρώπη σε Κίνηση

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Προαγωγή της Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους ιδρύθηκε το 1996 από ορισμένα θεσμικά όργανα του κλάδου της δημόσιας υγείας και της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας. Σήμερα, το Δίκτυο αριθμεί μέλη από 31 ευρωπαϊκά κράτη που μοιράζονται το κοινό όραμα «Υγιείς Εργαζόμενοι σε Υγιείς Οργανισμούς». Στα πλαίσια διαρκούς συνεργασίας, το Δίκτυο έχει καθορίσει ενιαία / ομοιόμορφα κριτήρια ποιότητας ενώ παράλληλα γνωστοποιεί παραδείγματα καλής πρακτικής για να αναδείξει τη σπουδαιότητα της υγείας στους χώρους εργασίας. Τη Γραμματεία του Δικτύου και τη συντονιστική αρχή της εκστρατείας «Move Europe» αποτελεί ο Ομοσπονδιακός Σύνδεσμος Εταιρειών Ταμείων Ασφάλισης Υγείας της Γερμανίας (BKK). Η εκστρατεία work.in tune with life.move europe [Εργασία σε Αρμονία με τη Ζωή. Η Ευρώπη σε Κίνηση] συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στα πλαίσια του Προγράμματος Δημόσιας Υγείας 2003-2008.



www.enwhp.org

www.mlsi.gov.cy/dli

