



Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung



BG BAU

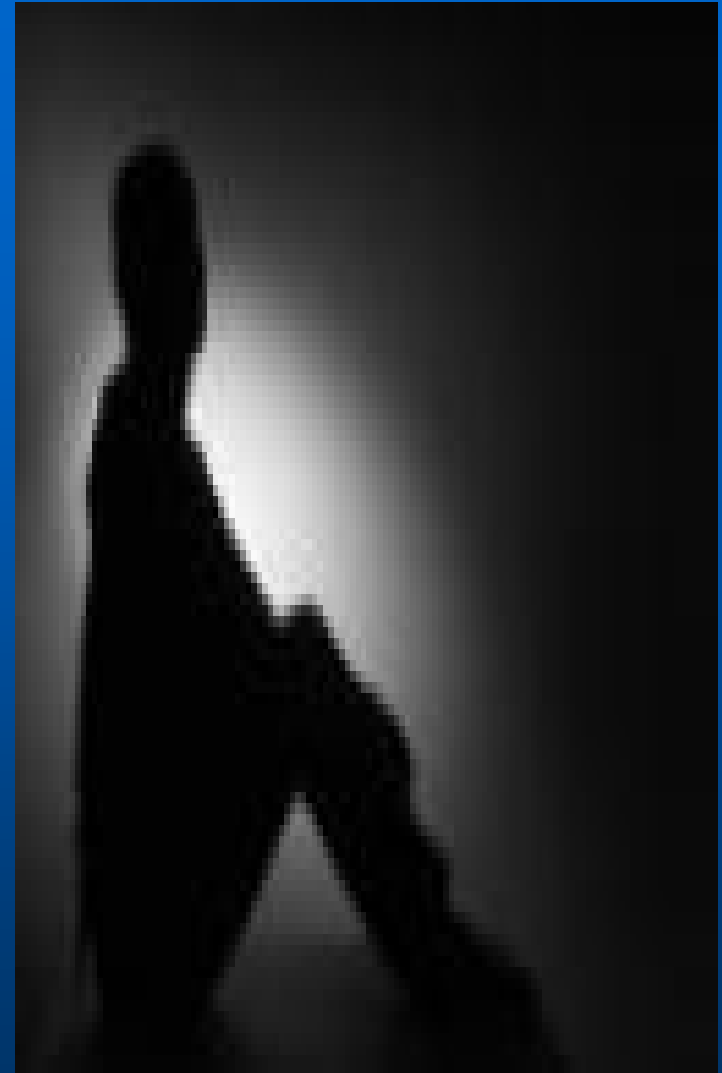


# ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ

*Ενδυνάμωση του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας καθώς και του ευρύτερου δημόσιου τομέα και των ιδιωτικών επιχειρήσεων, με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας στους τομείς των κατασκευών, των εξορυκτικών βιομηχανιών και των λιμενικών εργασιών.*

*Αρ.Συμβ.: CY2005/17/643.03.01.01*

Διαπιστώνουμε στις μέρες μας, μια υποχώρηση των ασθενειών που στο παρελθόν αποτελούσαν τις κατεξοχήν νοσολογικές οντότητες της επαγγελματικής παθολογίας, όπως η αμιάντωση, η πυριτίαση, οι τοξικώσεις κ.λπ. και την εμφάνιση νέων πολυπαραγοντικών, χρόνιων και εκφυλιστικών νοσημάτων



Αυτά τα νοσήματα τείνουν όλο και περισσότερο να γίνουν κυρίαρχα στοιχεία του σύγχρονου χάρτη της επαγγελματικής νοσηρότητας όπως οι μυοσκελετικές κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης, οι επαγγελματικοί καρκίνοι και οι ψυχοσωματικές παθήσεις κ.λπ.

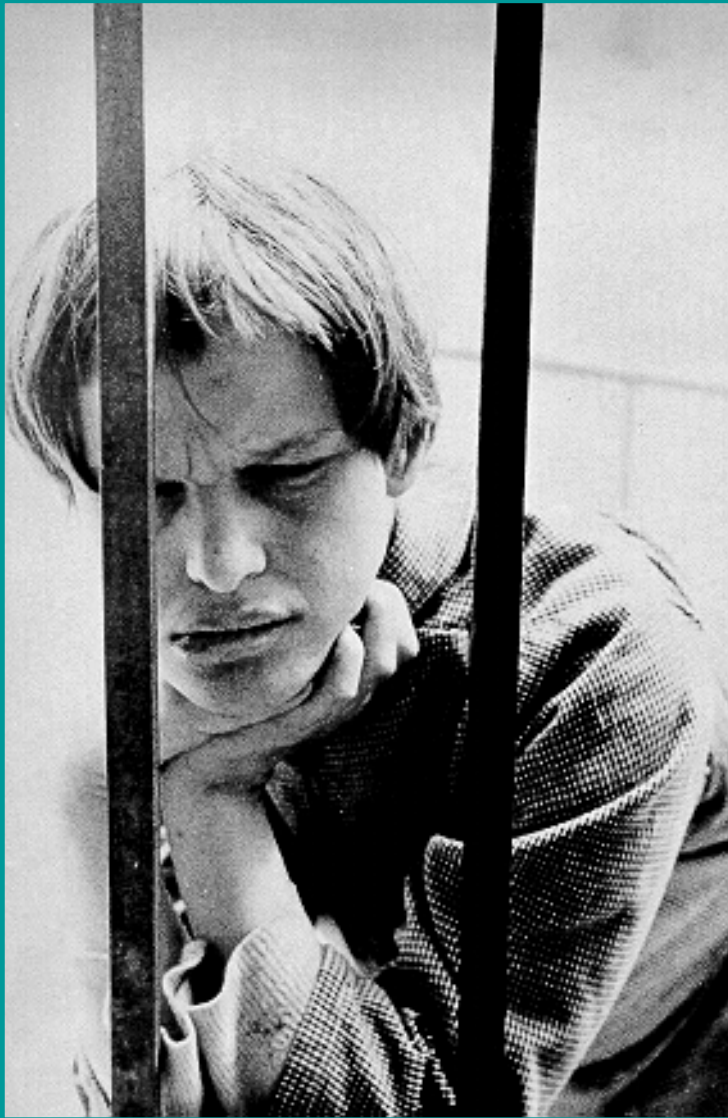


Αυτή η αλλαγή του επαγγελματικού νοσολογικού προφίλ είναι αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης οργάνωσης εργασίας που προϋποθέτει την πλήρη προσαρμογή των ανθρωπίνων δυνατοτήτων και ικανοτήτων στις ανάγκες της παραγωγικής διαδικασίας

Εκφράσεις ψυχοσωματικής επαγγελματικής παθολογίας:

- ▶ **Εργασιακό stress**
- ▶ **Σύνδρομο mobbing**
- ▶ **Σύνδρομο burnout**

# 1. ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ

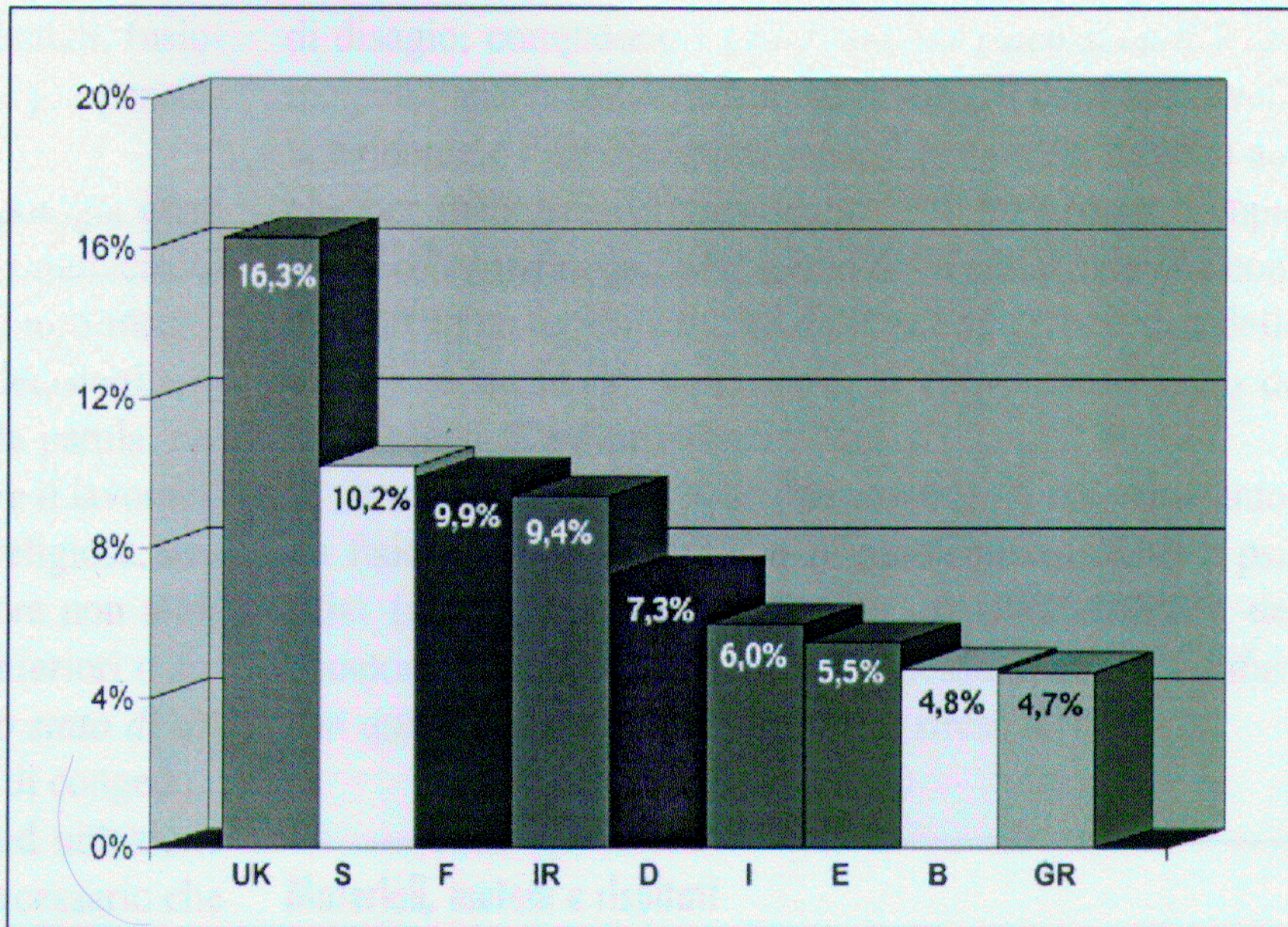


Σύμφωνα με τον ερευνητή W. Cannon, όταν ο ανθρώπινος οργανισμός αξιολογήσει ένα εξωτερικό ερέθισμα ως απειλή, εισέρχεται αυτομάτως σε κατάσταση διέγερσης και άμεσης κινητοποίησης μέσω του νευρικού και του ενδοκρινικού συστήματος

# ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ Ε.Ε.:

Το 28% των εργαζομένων βιώνει καταστάσεις εργασιακού στρες

- ✓ Ένας στους 5 εργαζομένους αναφέρει κόπωση ως συνέπεια του εργασιακού στρες
- ✓ Ένας στους 8 εργαζομένους αναφέρει συχνούς πονοκεφάλους ως συνέπεια του εργασιακού στρες
- ✓ Το 20% των εργαζομένων που πάσχουν από καρδιαγγειακές παθήσεις έχουν βιώσει έντονες καταστάσεις εργασιακού στρες



- ➡ Ορίζεται ως stress η αδυναμία του ανθρώπινου οργανισμού, σε φυσιολογικό και ψυχολογικό επίπεδο, να ανταποκριθεί σ' ένα πιεστικό εξωτερικό ερέθισμα

Οι αντιδράσεις του οργανισμού σε πιεστικές καταστάσεις έχουν φυσιολογικές παραμέτρους (π.χ. ορμονικές μεταβολές, μεταβολές της αρτηριακής πίεσης), αλλά και ψυχολογικές παραμέτρους

- ➡ Ως στρεσογόνοι παράγοντες ορίζονται, εκείνα τα γεγονότα ή οι καταστάσεις, που πιθανά οδηγούν στην παραδοχή ότι το άτομο υφίσταται υπερβολικές σωματικές και ψυχικές πιέσεις



Οι αντιδράσεις του οργανισμού σε πιεστικές καταστάσεις έχουν φυσιολογικές παραμέτρους (π.χ. ορμονικές μεταβολές, μεταβολές της αρτηριακής πίεσης ), αλλά και ψυχολογικές παραμέτρους

Οι πιεστικές καταστάσεις (στρεσογόνοι παράγοντες), του εργασιακού περιβάλλοντος μπορούν να διακριθούν γενικά σε διάφορες κατηγορίες:

- ➡ Οργανωτικές (αλλαγή θέσης εργασίας, ανεπαρκής επικοινωνία, διαπρωσωπτικές συγκρούσεις με συναδέλφους)
- ➡ Θέματα που σχετίζονται με την επαγγελματική εξέλιξη (π.χ. απόλυση)

- ➡ Εργασιακά καθήκοντα και ρόλος (σύγκρουση και ασάφεια καθηκόντων, ανεπαρκή μέσα, αυξημένο εργασιακό φορτίο, μικρό περιθώριο του εργαζόμενου να καθορίζει π.χ. τον τρόπο οργάνωσης της εργασίας, τους ρυθμούς δουλειάς κλπ., ευθύνη για την ζωή των άλλων)
- ➡ Βλαπτικοί παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος όπως θόρυβος, εργονομικά προβλήματα, εναλλασσόμενες βάρδιες εργασίας

- ❑ Το επαγγελματικό stress είναι μια κατάσταση κατά την οποία συσσωρεύονται στρεσογόνες (πιεστικές) καταστάσεις που σχετίζονται με την εργασία ή το άγχος που πηγάζει από μια συγκεκριμένη εργασιακή κατάσταση. (Ross & Altmaier, 1994)
- ❑ Ο Hans Selye προσπάθησε να εξηγήσει τη διαδικασία δημιουργίας ασθένειας από το άγχος με τη θεωρία του για το σύνδρομο της γενικής προσαρμογής.

Περιέγραψε 3 φάσεις, από τις οποίες διέρχεται το άτομο στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει αγχογόνες καταστάσεις

- ✓ **Την αντίδραση εγρήγορσης.** Είναι η αρχική φάση της μειωμένης αντίστασης, η οποία ακολουθείται από ενεργοποίηση των μηχανισμών άμυνας του ατόμου
- ✓ **Την αντίσταση.** Είναι η φάση της μεγαλύτερης δυνατής προσαρμογής και επιτυχούς επιστροφής του ατόμου στην ισορροπία
- ✓ **Την εξουθένωση.** Εδώ καταρρέουν οι αμυντικοί μηχανισμοί

Μια αιτία δημιουργίας stress στην εργασία είναι η δυσαρμονία στην οποία βρίσκεται το άτομο με την εργασία του.

Το Διεθνές Γραφείο Εργασίας επισημαίνει πέντε παράγοντες που σχετίζονται με τη δημιουργία επαγγελματικού άγχους :

- Η διάρκεια και η έκταση της σωματικής και πνευματικής προσπάθειας
- Η διανοητική και συναισθηματική καλή κατάσταση του ατόμου, ευθύνες, συγκρούσεις, κοινωνικές σχέσεις
- Το περιβάλλον εργασίας (κλιματικές συνθήκες, φωτισμός, θόρυβος, εφαρμογή εργονομικών κανόνων στη θέση εργασίας)
- Μη καλή φυσική κατάσταση: ασθένεια, πόνος, διαταραχή κερκαδικού ρυθμού, απώλεια ύπνου, ανεπαρκής διατροφή και άσκηση
- Οργανωτικά χαρακτηριστικά της εργασίας

# ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΤΡΕΣΣΟΓΟΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

- ✓ **Ένστολα επαγγέλματα:**  
αστυνομικοί, κυβερνήτες αεροσκαφών, φύλακες ιδρυμάτων
- ✓ **Καλλιτεχνικά επαγγέλματα:**  
ηθοποιοί, κινηματογραφιστές
- ✓ **Επαγγέλματα διοίκησης και εμπορίου:**  
παροχή υπηρεσιών, διευθυντές προσωπικού, έμποροι, διαφημιστές
- ✓ **Επαγγέλματα παραγωγής και κατασκευών:**  
κτίστες, ανθρακωρύχοι
- ✓ **Επαγγέλματα υγείας:**  
γιατροί, οδοντίατροι, νοσηλευτές
- ✓ **Επαγγέλματα κοινωνικών υπηρεσιών:**  
δάσκαλοι, κοινωνικοί λειτουργοί

# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

- ➡ Σωματικά συμπτώματα
- ➡ Ψυχολογικές εκδηλώσεις
- ➡ Συμπεριφορικές εκδηλώσεις

# ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ✓ Πονοκέφαλοι, ξηροστομία, υπέρταση, πόνοι στο στήθος, βήχας
- ✓ Άσθμα, μυϊκοί πόνοι, κόπωση, δυσπεψία, κοιλιακοί πόνοι
- ✓ Διάρροια, συχνουρία, ανωμαλίες περιόδου, ξηροδερμία, αλωπεκία, δερματίτιδες
- ✓ Ανορεξία, αϋπνία, εφιδρώσεις, νευρικά τικ, ονυχοφαγία, ναυτίες, δύσπνοια, σεξουαλική ψυχρότητα ή ανικανότητα



# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- ✓ Ευερεθιστότητα, έλλειψη ενδιαφέροντος για τη ζωή, αρρωστοφοβία, αίσθημα αποτυχίας, φόβος για το μέλλον, δυσκολίες στη συγκέντρωση του νου, κλειστοφοβία

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- ✓ Αποφυγή της εργασίας
- ✓ Αυξημένη κατανάλωση ουσιών (αλκοόλ, κάπνισμα, ηρεμιστικά)
- ✓ Επιθετικότητα προς τους συναδέλφους
- ✓ Βουλιμία ή ανορεξία
- ✓ Απουσίες από την εργασία
- ✓ Ροπή προς τα ατυχήματα

## 2. ΣΥΝΔΡΟΜΟ MOBBING



Mobby

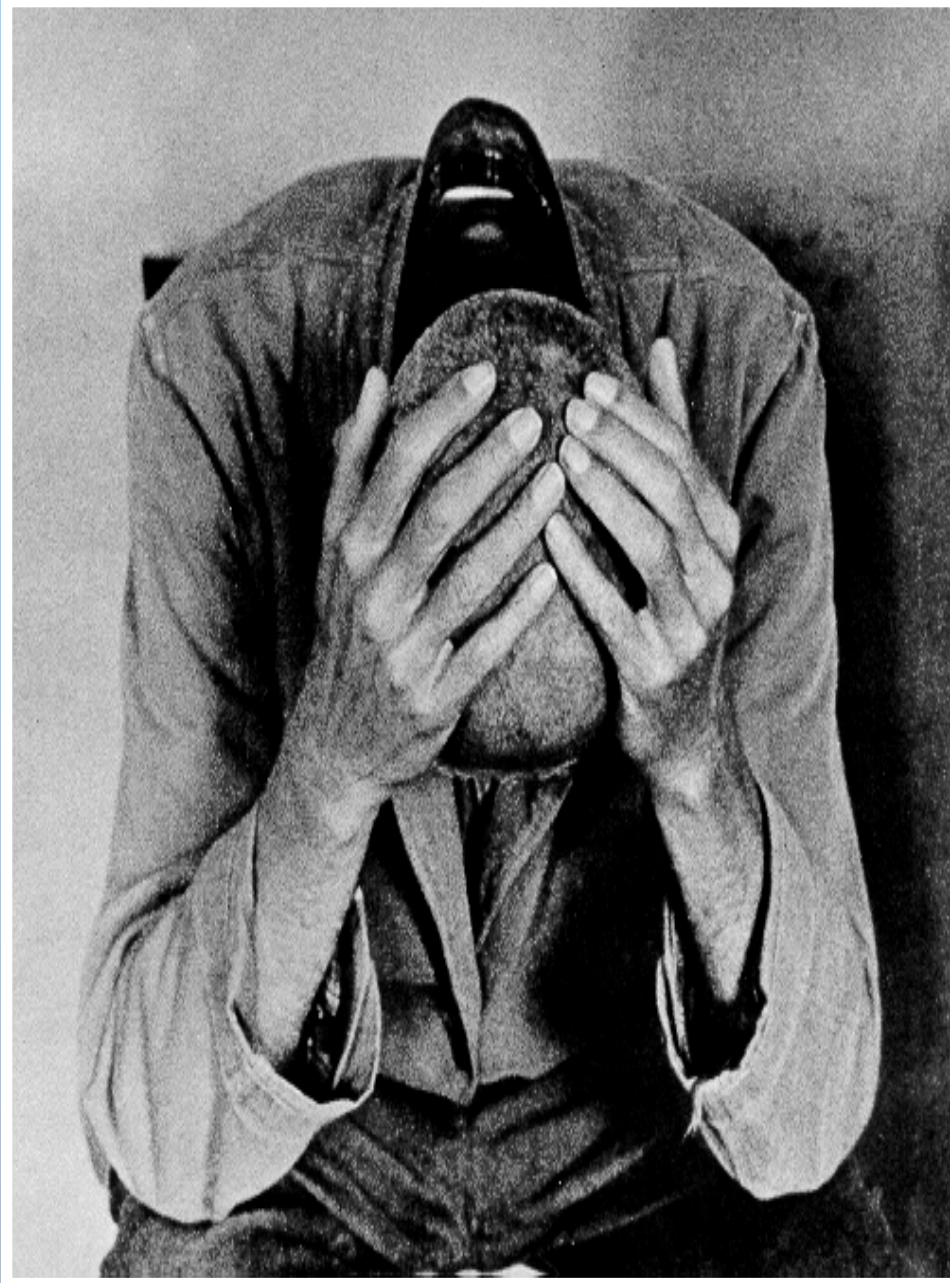
Το σύνδρομο δεν αποτελεί μια αυτούσια νοσολογική οντότητα αλλά το πλαίσιο για επανειλημμένες ψυχολογικές ή άλλου τύπου επιθέσεις που περιλαμβάνουν διαρκείς και αδικαιολόγητες επικρίσεις, ανάθεση άχαρων και υποτιμητικών καθηκόντων, καθώς και για ενέργειες που θα μπορούσαν να θίξουν την επαγγελματική και κοινωνική εικόνα του θύματος στο πλαίσιο των εργασιακών σχέσεων

Ορίζεται ως σύνδρομο mobbing, «η άσκηση, στο πλαίσιο των σχέσεων μεταξύ συναδέλφων ή μεταξύ ανωτέρου και κατωτέρου στην ιεραρχία, μιας συστηματικής και διαρκούς επίθεσης σε βάρος ενός προκαθορισμένου θύματος προκειμένου να ωθηθεί στο να εγκαταλείψει τη θέση εργασίας του»

- Το σύνδρομο mobbing εκδηλώνεται κυρίως με σοβαρές επιπτώσεις που μπορεί να λάβουν τη μορφή αυξημένων δυσκολιών συνεργασίας, μειωμένης αντοχής στο άγχος, σωματικής δυσφορίας, καταχρήσεων και ψυχολογικών αντιδράσεων
- Επίσης μπορεί να επιφέρει στον εργαζόμενο δυσκολίες στον ύπνο, κατάθλιψη, ανάπτυξη διαφόρων μορφών μανίας, έντονη επιθετικότητα, σωματική κόπωση ή/και τάσεις αυτοκτονίας
- Οι αρνητικές συνέπειες για τις επιχειρήσεις, σε ότι αφορά την αποδοτικότητα και τις οικονομικές επιδόσεις είναι σημαντικές, καθώς παρατηρήθηκε ότι το επίπεδο απόδοσης ενός εργαζόμενου που υφίσταται mobbing, σημειώνει πτώση κατά 80% όσον αφορά τις ικανότητές του, τις αντιστάσεις του στο εργασιακό άγχος και την προσοχή του, με αποτέλεσμα την εκδήλωση ψυχικής ή σωματικής ασθένειας που θα τον οδηγήσουν σε απουσιασμό

### 3. ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ BURNOUT

- Στα μέσα της δεκαετίας του '70 χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ ο όρος Burnout, για να περιγράψει μια επαγγελματική παθολογία που εκδηλώνεται με μεγάλη συχνότητα σε όσους ασκούν κοινωνικό λειτούργημα (ιατρούς, νοσοκόμους, κοινωνικούς λειτουργούς, δασκάλους κλπ)
- Η επαγγελματική αυτή παθολογία χαρακτηρίζεται από γρήγορη κατανάλωση των ενεργειακών ψυχοσωματικών αποθεμάτων και μείωση των επαγγελματικών επιδόσεων. Οφείλεται κυρίως στις αρνητικές συνέπειες του χρόνιου εργασιακού στρες στην υγεία, αλλά και σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες



- Ο όρος προέρχεται από την αθλητική αργκό και αναφέρεται στους αθλητές που μετά από μεγάλες επιδόσεις δεν μπορούσαν πλέον, «καμένοι» στην κυριολεξία, να προσφέρουν τα αναμενόμενα σε αγωνιστικό επίπεδο
- Αναλογικά, όσοι ασκούν κοινωνικό λειτούργημα και εκδηλώνουν το σύνδρομο Burnout ή σύνδρομο της ολοκληρωτικής εξάντλησης, αδυνατούν να εξασκήσουν τα επαγγελματικά τους καθήκοντα

## Τρία είναι τα χαρακτηριστικά συμπτώματα:

- ➡ **Η εξάντληση.** Προέρχεται από την επίδραση του εργασιακού στρες στην ψυχική και σωματική υγεία
- ➡ **Ο κυνισμός.** Αποτελεί έκφραση της αρνητικής στάσης του πάσχοντος προς τους άλλους αλλά και προς την εργασία του
- ➡ **Η αναποτελεσματικότητα.** Είναι το προϊόν μιας αρνητικής αυτοεκτίμησης. *Η φυγή από το εργασιακό γίνεσθαι, η μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου, η εμμονή στη χρήση ουσιών, καθώς και η εκδήλωση διάφορων ψυχοσωματικών ασθενειών (αλλεργικό άσθμα, αλλεργικές δερματίτιδες κ.λπ.), συνοδεύουν επί το πλείστον το τρίπτυχο των βασικών συμπτωμάτων*