

Επιδημιολογία και διαχείριση του επαγγελματικού άγχους και Μυοσκελετικών Προβλημάτων στους πυροσβέστες



Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τμήμα Ψυχολογίας

Το Έργο ΥΓΕΙΑ/ΔΥΓΕΙΑ/0609(ΒΙΕ/21) συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και την Κυπριακή Δημοκρατία μέσω του Ιδρύματος Προώθησης Έρευνας



The University of
Nottingham

UNITED KINGDOM · CHINA · MALAYSIA



Ευρωπαϊκή Ένωση



ΔΙΑΡΘΡΩΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ
της Δημοκρατίας της Κύπρου, στην Κύπρο
σε ιδέες μας, πράξη και ανάπτυξη



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΔΕΣΜΗ
2009-2010



Ίδρυμα
Προώθησης
Έρευνας

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ



University of Cyprus
Department of Psychology

Πανεπιστήμιο Κύπρου
Δρ. Γιώργος Σπανούδης
Δρ. Λίλια Ψαλτά
Κα. Άντρια Νικολάου



The University of
Nottingham

Πανεπιστήμιο του Nottingham
Δρ. Σταυρούλα Λέκα



HARVARD
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ
Δρ. Ελπιδοφόρος Σωτηριάδης



Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρος

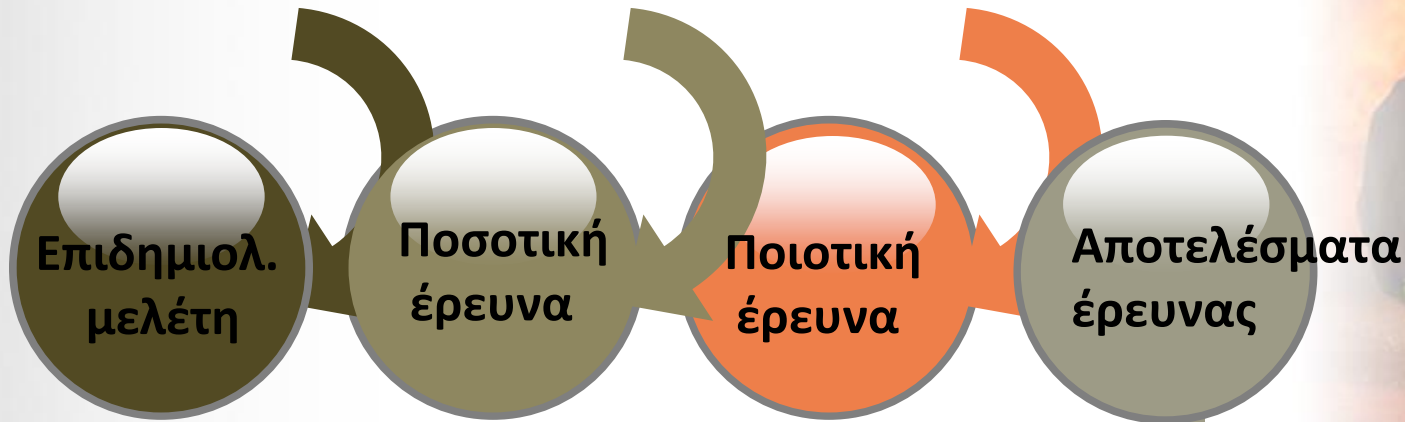


Γενικοί Ερευνητικοί στόχοι

Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Nottingham
Πυροσβεστική υπηρεσία
Κύπρου

Δρ. Σωτηριάδης Ε.
Δρ. Ψαλλά Λ.

Κα. Νικολάου Α.



Ενημέρωση

- Ημερίδα
- Επιστημονικές δημοσιεύσεις
- Βιβλιάριο καλών πρακτικών



Συνάγονται λοιπόν ...

- Ως αποτέλεσμα των καθηκόντων εργασίας και εμπειριών, οι πυροσβέστες εκτίθενται σε υψηλό εργασιακό άγχος καθώς και διαταραχή μετα-τραυματικού στρες (PTSD).
- Αυτό μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσει σε μειωμένη εργασιακή απόδοση και μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη δημόσια ασφάλεια.
- Τέλος, τέτοια γεγονότα και εμπειρίες μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε μακροχρόνιες αναπηρίες με περίπλοκες ατομικές και κοινωνικές συνέπειες.



Συγκεκριμένοι Ερευνητικοί στόχοι

Διεξαγωγή επιδημιολογικής μελέτης

Αξιολόγηση των κινδύνων

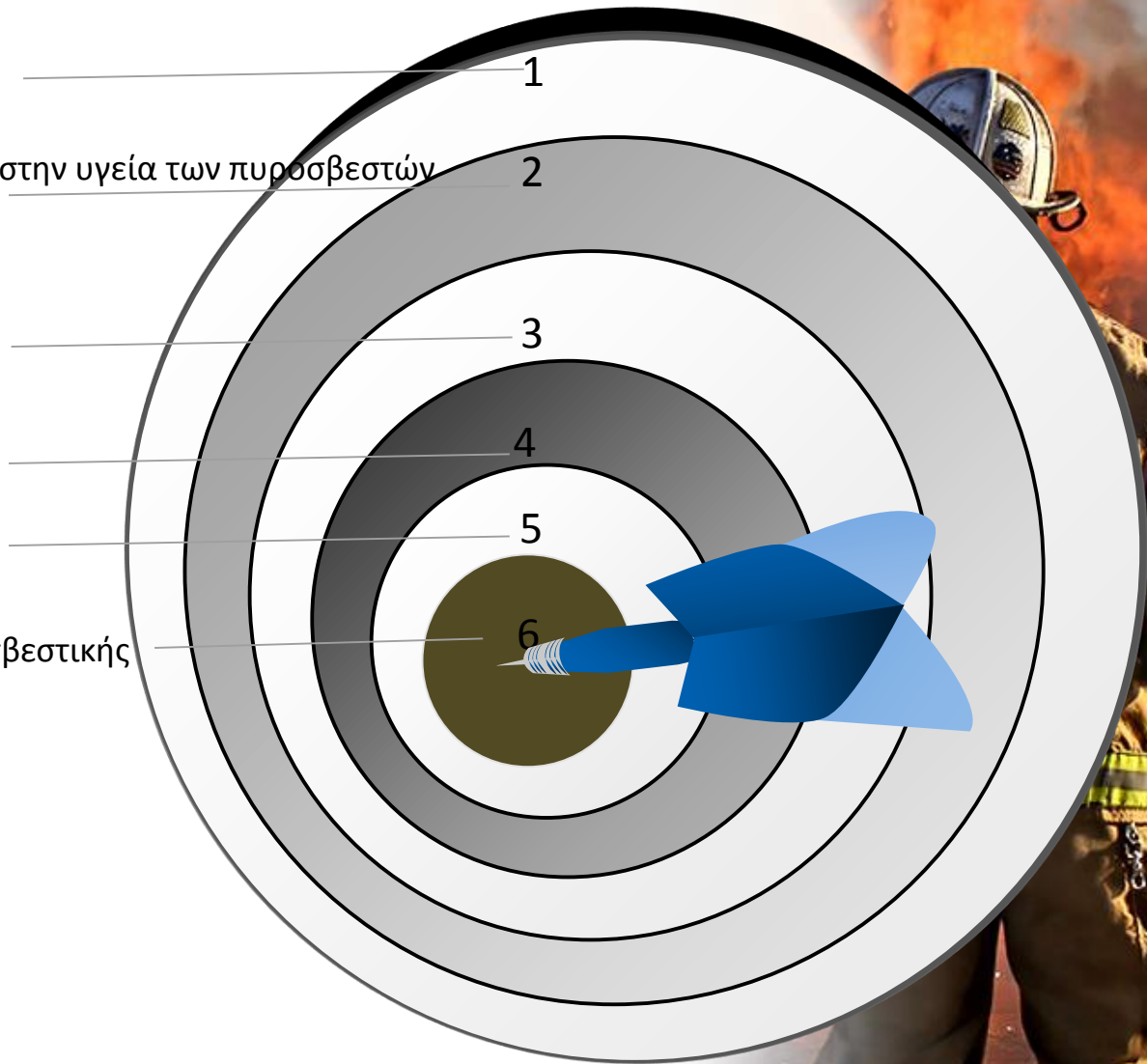
Επιπτώσεις ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην υγεία των πυροσβεστών

Καταγραφή του επαγγελματικού άγχους,
μετα-τραυματικού άγχους,
Μυοσκελετικών Προβλημάτων

Η ανάπτυξη μιας επιστημονικά
τεκμηριωμένης γραπτής πολιτικής με βάση
τα πορίσματα του έργου

Η οργάνωση μιας διεθνούς διάσκεψης για
το εργασιακό στρες

Η ενεργός συμμετοχή ολόκληρης της Πυροσβεστικής
Υπηρεσίας Κύπρου

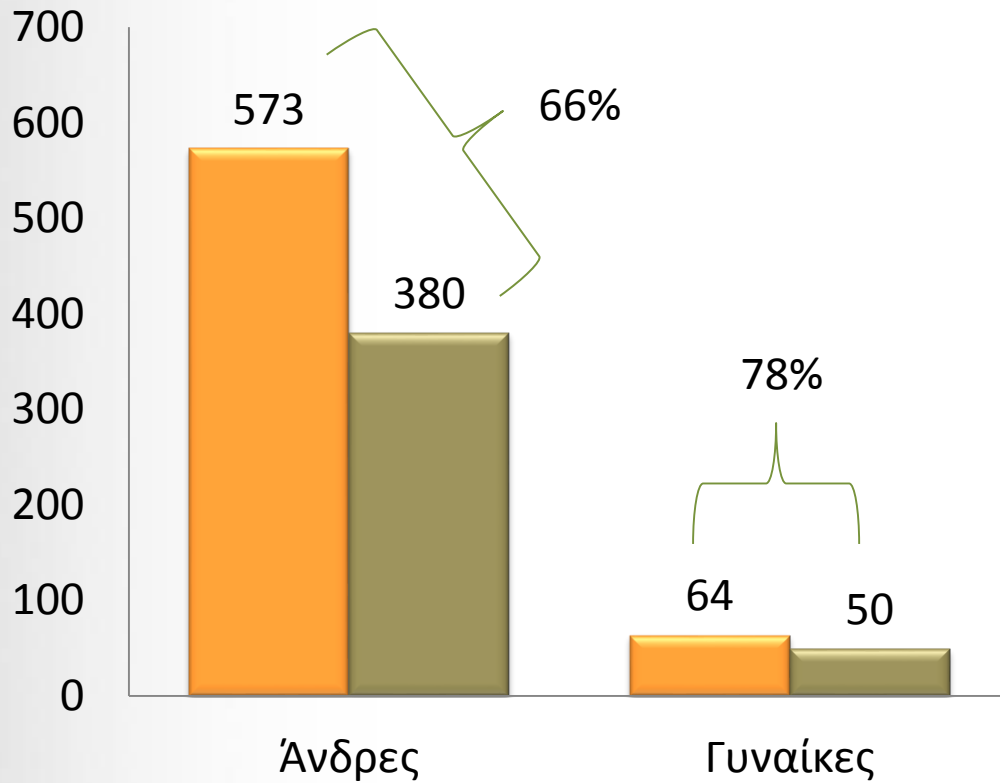


Βασικά δημογραφικά χαρακτηριστικά

- 1 Φύλο
- 2 Ηλικία
- 3 Επίπεδο εκπαίδευσης
- 4 Απασχόληση (θέση στο επάγγελμα)
- 5 Οικογενειακή κατάσταση
- 6 Αριθμός παιδιών
- 7 Υγεία
- 8 Χρήση Αλκοόλ – Κάπνισμα
- 9 Άσκηση



Ποσοστό Συμμετοχής



■ Σύνολο

637 Πυροσβέστες

■ Συμμετέχοντες

430 Πυροσβέστες

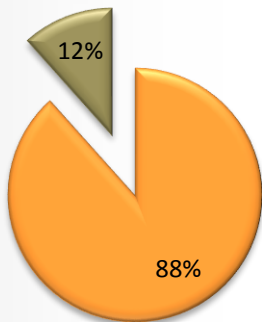
**Τελικό Ποσοστό
Συμμετοχής**

68%



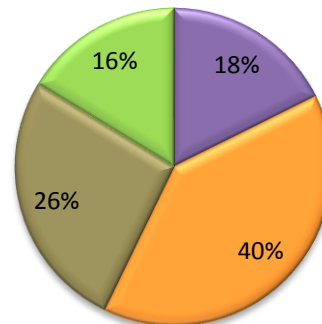
Φύλο

■ Άνδρας ■ Γυναίκα



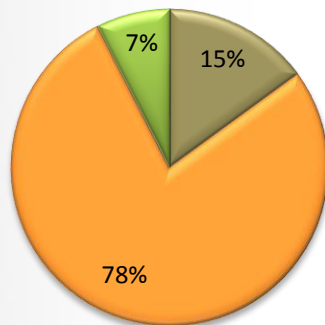
Ηλικία

■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60



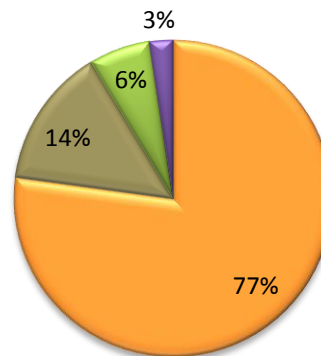
Οικογενειακή κατάσταση

■ Άγαμος/η ■ Έγγαμος/η ■ Σε διάσταση/Χωρισμένος/Χήρος



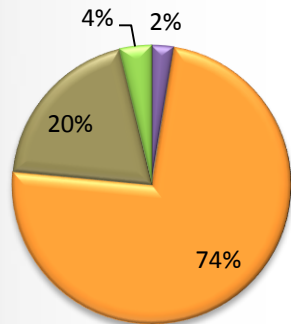
Θέση στο επάγγελμα

■ Πυροσβέστης ■ Λοχίας ■ Αξιωματικός ■ Άλλο



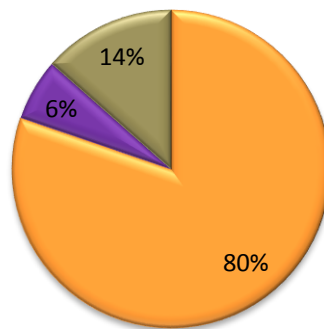
Επίπεδο εκπαίδευσης

- Γυμνάσιο
- Λύκειο / τεχνική σχολή
- Πανεπιστήμιο
- μεταπτυχιακές σπουδές

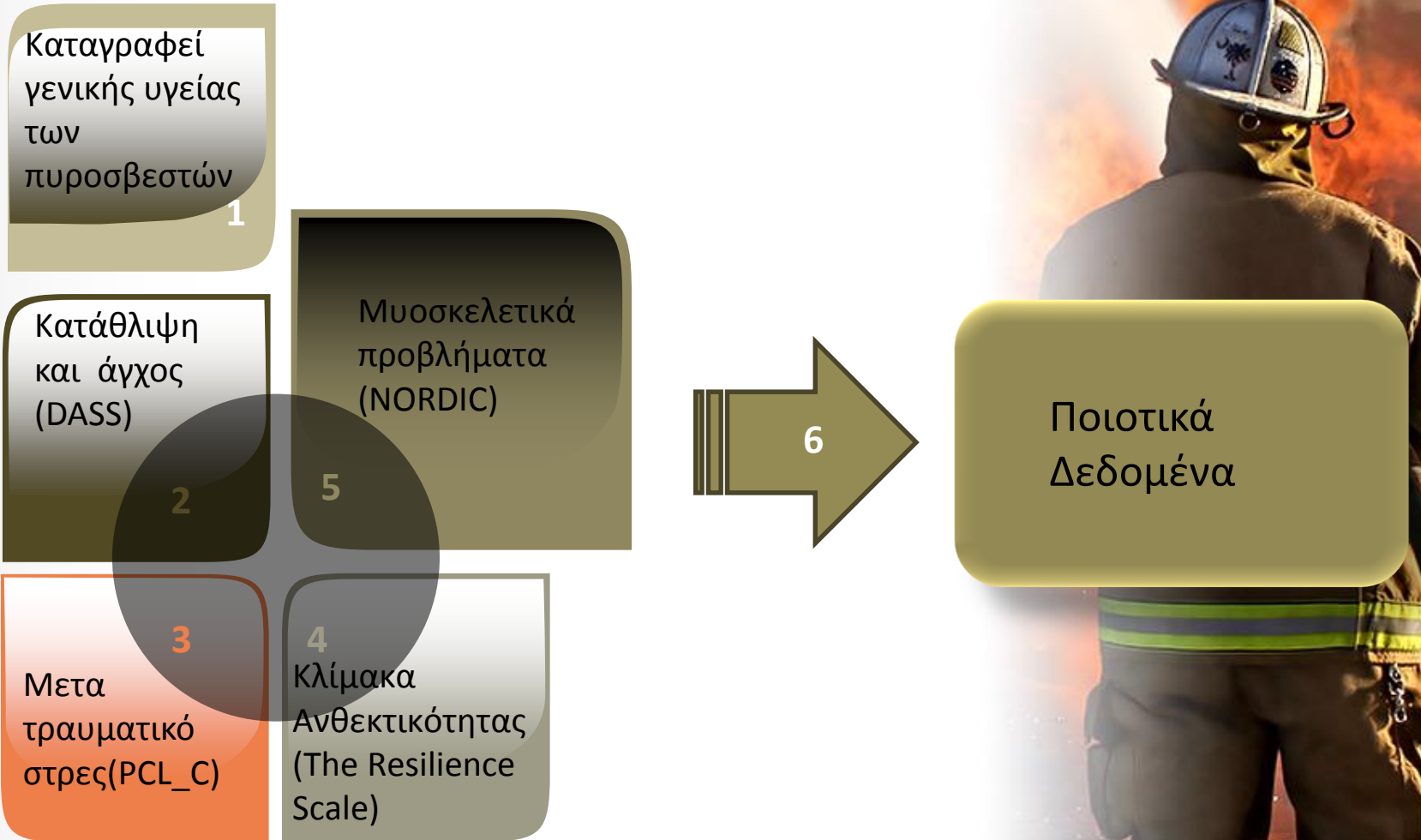


Εργασιακά καθήκοντα

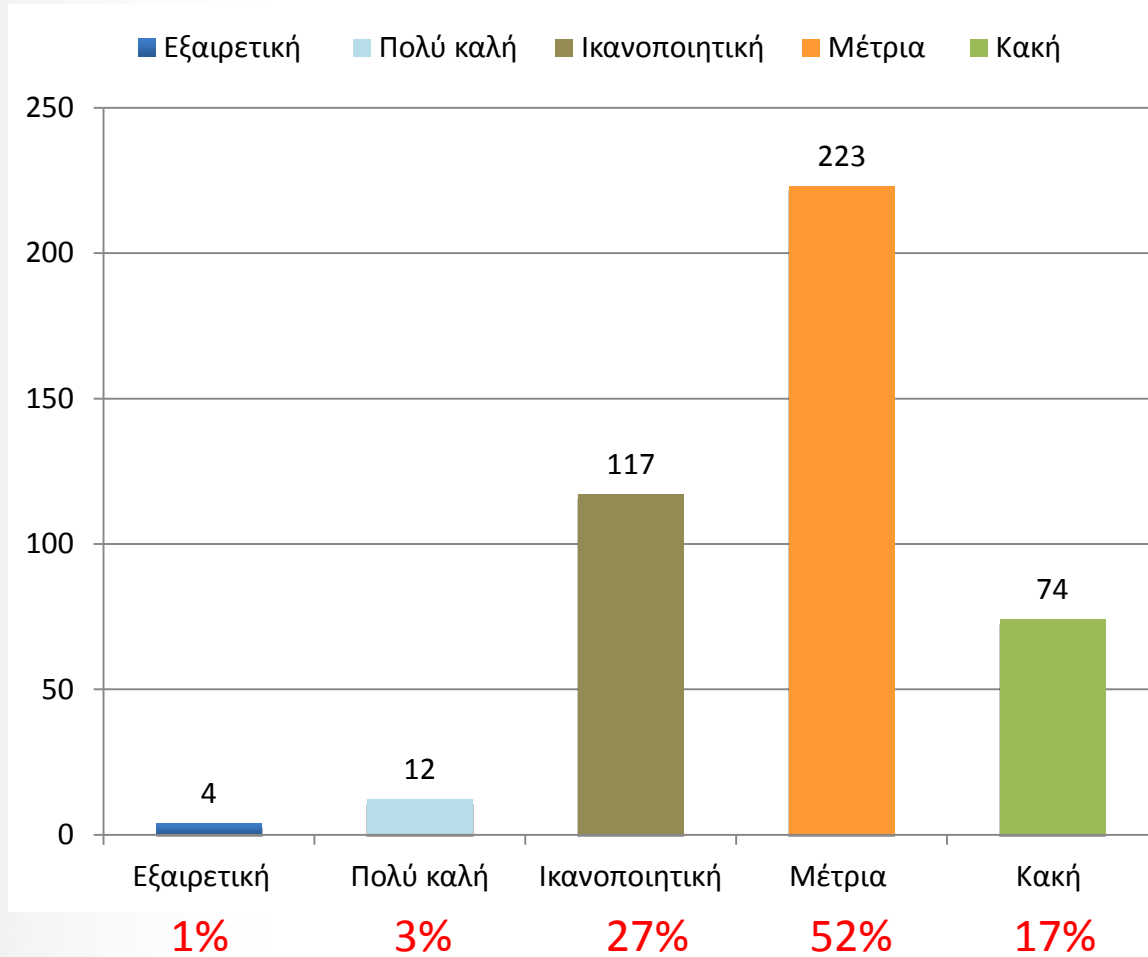
- Επιχειρήσεις
- Γραφειακά
- Και τα δύο



Ενότητα Αποτελεσμάτων



Κατάσταση της Υγείας των Πυροσβεστών



Επιπολασμός Καπνίσματος στους Πυροσβέστες και Αστυνομικούς

Μή Καπνιστές	160 (37.2%)
Πρώην Καπνιστές	82 (19.1%)
Περιστασιακοί καπνιστές	46 (10.7%)
Καπνιστές	142 (33%)



Άσκηση στους Πυροσβέστες

Πόσες ημέρες την εβδομάδα κάνετε άσκηση / γυμναστική εκτός εργασίας;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Καθόλου,	72	16,7	16,9	16,9
1 – 2 φορές την εβδομάδα,	160	37,2	37,5	54,3
3 – 4 φορές την εβδομάδα,	130	30,2	30,4	84,8
5 – 6 φορές την εβδομάδα,	37	8,6	8,7	93,4
καθημερινά	28	6,5	6,6	100,0
Total	427	99,3	100,0	
Missing System	3	,7		
Total	430	100,0		

Παχυσαρκία στους Πυροσβέστες

BMI_cat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
below 18 BMI	1	,2	,2	,2
normal BMI	167	38,8	39,2	39,4
25-30 BMI	204	47,4	47,9	87,3
Valid 30-35 BMI	47	10,9	11,0	98,4
35-40 BMI	6	1,4	1,4	99,8
above 40 BMI	1	,2	,2	100,0
Total	426	99,1	100,0	
Missing System	4	,9		
Total	430	100,0		

Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψη, άγχους και στρες (DASS)

- Ερωτηματολόγιο για την μέτρηση του άγχους, κατάθλιψης και στρες
- 21 ερωτήσεις
 - Έπιασα τον εαυτό μου να εκνευρίζεται με ασήμαντα πράγματα
 - ένιωσα ότι δεν άξιζα και πολλά ως άτομο
 - ήμουν σε μία κατάσταση νευρικής έντασης
 - ένιωσα ότι η ζωή ήταν δεν έχει νόημα
- Η κλίμακα κάθε ερώτησης ήταν η εξής:
 - 0 Δεν αναφέρεται σε εμένα καθόλου
 - 1 Αναφέρεται σε μένα σε κάποιο βαθμό, ή κάποιες φορές
 - 2 Αναφέρεται σε μένα σε σημαντικό βαθμό, ή αρκετές φορές
 - 3 Αναφέρεται πάρα πολύ σε μένα, ή πάρα πολύ συχνά



Αποτελέσματα 1. Κατάθλιψη και άγχος (DASS)

DASS 21 SCORE

	Κατάθλιψη	Άγχος	Στρες
<i>Κανονική</i>	0-4	0-3	0-7
<i>ήπια</i>	5-6	4-5	8-9
<i>μέτρια</i>	7-10	6-7	10-12
<i>σοβαρή</i>	11-13	8-9	13-16
<i>πολύ σοβαρή</i>	14+	10+	17+

5%

3%

6%



Συσχέτιση Άγχους και Κατάθλιψης στους Πυροσβέστες

Correlations

Pearson Correlation

	DASS_D	DASS_S	Stress
DASS_D	1		
DASS_S	,855	1	
Occup. stress	,494	,491	1

Ερωτηματολόγιο Μετα-τραυματικού στρες (PTSD)

- Ερωτηματολόγιο για την μέτρηση του Μετα-τραυματικού στρες
- 17 ερωτήσεις
 - Επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις, σκέψεις ή εικόνες του τραυματικού γεγονότος του παρελθόντος, που προκαλούν υποκειμενική ενόχληση και αναστάτωση;
 - Νιώθετε να έχετε σωματικές αντιδράσεις όπως ταχυκαρδία, δυσκολίες στην αναπνοή ή εφίδρωση, όταν κάτι σας θυμίζει το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;
 - Αποφεύγετε να συμμετέχετε σε δραστηριότητες ή να βρεθείτε σε καταστάσεις που ξυπνούν αναμνήσεις και σας θυμίζουν το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;
- Η κλίμακα κάθε ερώτησης ήταν η εξής:
 - 0 καθόλου
 - 1 Λίγο
 - 2 Μέτρια
 - 3 Αρκετά
 - 4 Πάρα Πολύ



Δεδομένα

Διαταραχή μετα-τραυματικού στρες (PTSD)

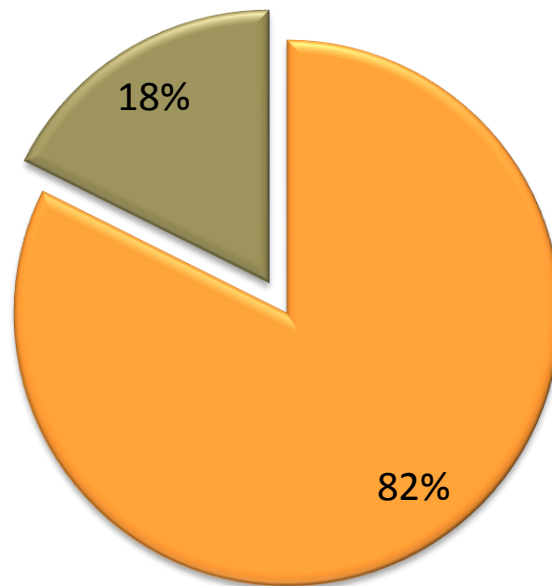
- ψυχική διαταραχή η οποία
- εξ ορισμού αναπτύσσεται όταν το άτομο βιώνει συναισθηματικό στρες
- τραυματικό γεγονός για το άτομο
- έντονος τρόμος και απόγνωση
- Ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας με προεξάρχοντα συμπτώματα:
 - την αναβίωση του τραυματικού γεγονότος ,
 - την παθολογική αποφυγή ερεθισμάτων ανάκλησης,
 - ευερεθιστότητα,
 - άγχος
 - κατάθλιψη



Αποτελέσματα 2. Μετα-τραυματικό στρες (PTSD)

PTSD
N = 430

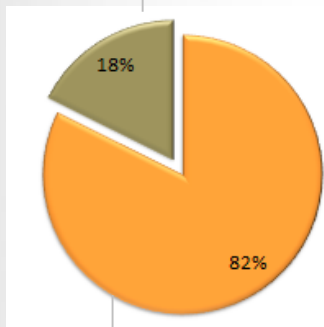
■ Non-Symptomatic ■ Symptomatic



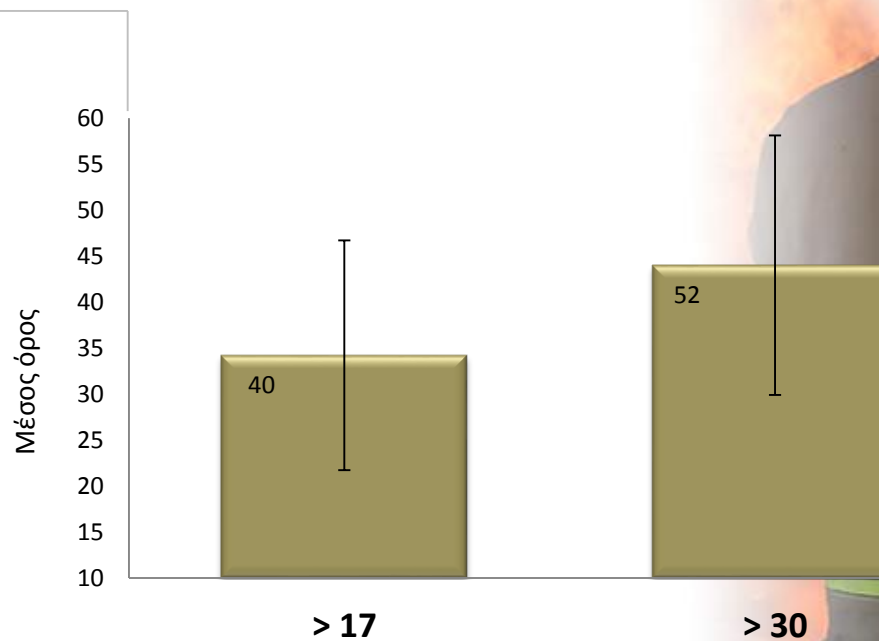
Αποτελέσματα 2....

Μετα-τραυματικό στρες (PTSD)

N = 430
92 Symptomatic



N = 430
338 Non-symptomatic



Μυοσκελετικά Προβλήματα – Ερωτηματολόγιο NORDIC

- Μυοσκελετικός πόνος, συμπτώματα κατάθλιψης και ικανότητα εργασίας ανάμεσα σε Φιλλανδούς Πυροσβέστες:
 - Πυροσβέστες που συμμετείχαν σε αρχική και επαναληπτική αξιολόγηση μετά από 13 χρόνια 411 συμμετέχοντες
- Ένα ποσοστό 67% ανέφερε μυοσκελετικό πόνο.
- Πόνος στη μέση 25.3% και ισχιαλγία 14.4%.
- Αυχένα 29.0%;
- Ωμους 21.9%;
- Γόνατα 21.9%;
- Χέρια 16.6%;
- Ισχία 2.9%;
- Περισσότεροι από τους μισούς (56%) ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης.
- Ένα ποσοστό 40% ανέφερε μυοσκελετικά και κατάθλιψη.



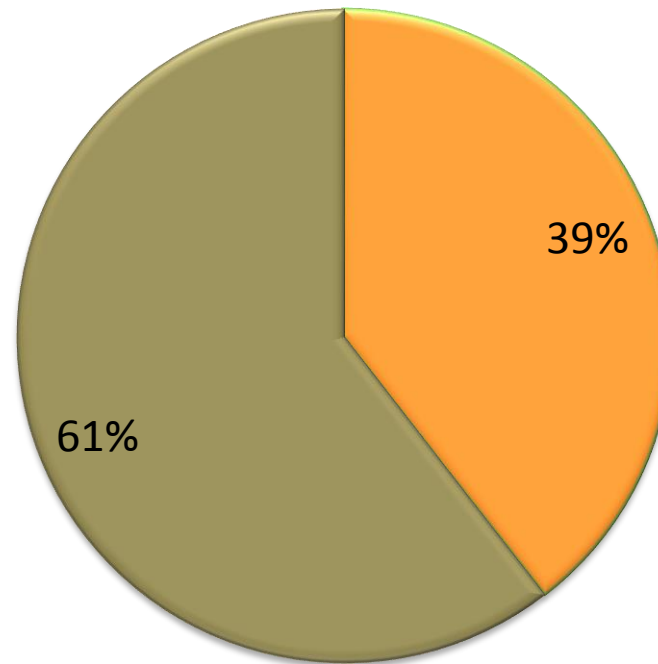
Αποτελέσματα - NORDIC

Μυοσκελετικά Προβλήματα

Yes No

N = 430

Έχετε αντιμετωπίσει
μυοσκελετικά
προβλήματα;



Μυοσκελετικά Προβλήματα στους Πυροσβέστες

Οσφυαλγία (πόνος στη μέση)	26%
Ώμοπλάτες	20.6%
Γόνατα	20.1%
Αυχέννας	18.5%
Χέρια	10.3%
Πλάτη	9.4%
Ποδοκνημικές αρθρώσεις	5.5%
Αγκώνες	5.2%
Ισχία	4.3%

Επαγγελματικό Άγχος και Μυοσκελετικά Προβλήματα στους Πυροσβέστες

Σχετικός κίνδυνος μυοσκελετικών προβλημάτων με βάση λογιστική παλινδρόμηση σε σχέση με το Επαγγελματικό Άγχος

Προσδιοριστικός παράγοντας	Σχετικός κίνδυνος	Επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας
Επαγγελματικό άγχος	1.54	0.036
Επαγγελματικό άγχος	1.47	0.067

- Προσαρμοσμένα με βάση την ηλικία, το κάπνισμα, την παχυσαρκία και την άσκηση

Αποτελέσματα 3. Κλίμακα Ανθεκτικότητας (The Resilience Scale)

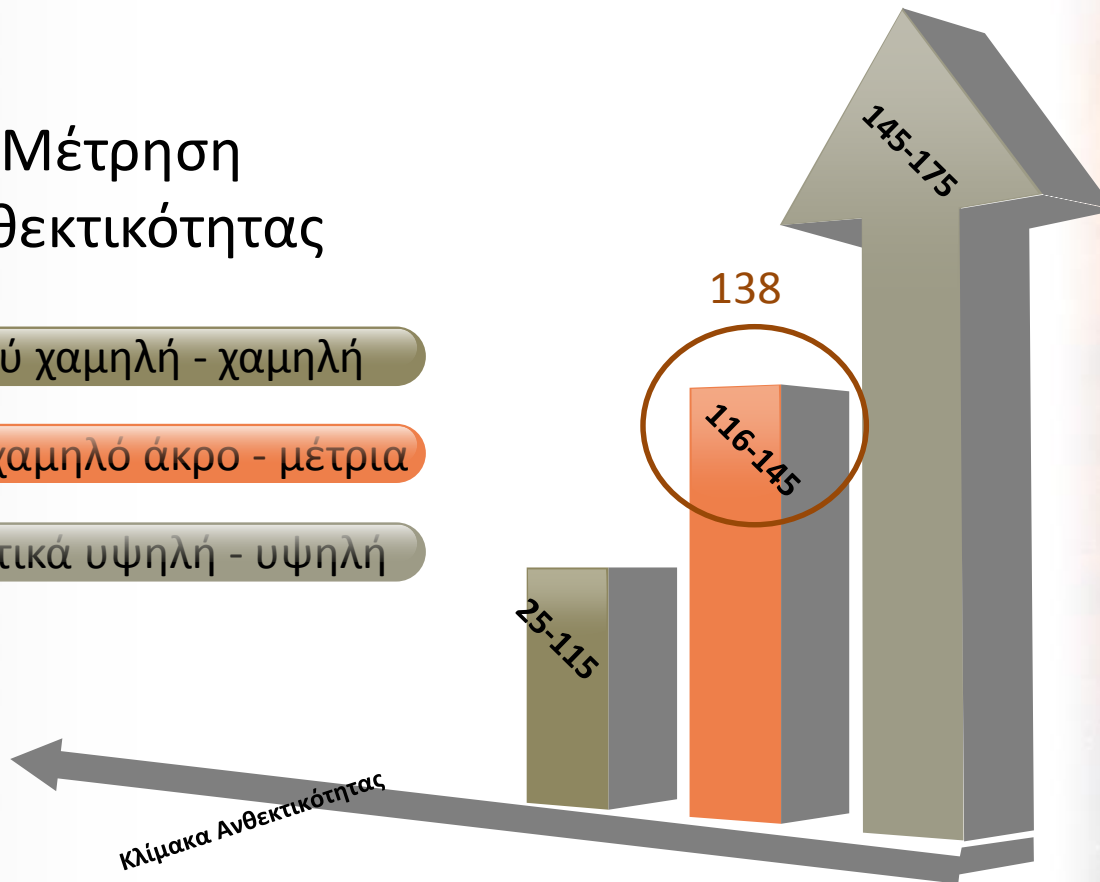
- Ερωτηματολόγιο για την μέτρηση της κλίμακας ανθεκτικότητας
- 25 ερωτήσεις
 - Νιώθω περήφανος/-η που έχω πετύχει πράγματα στη ζωή
 - Μπορώ να ανταπεξέλθω σε δύσκολους καιρούς γιατί αντιμετώπισα δυσκολίες και πριν
 - Όταν είμαι σε μια δύσκολη κατάσταση, συνήθως μπορώ να βρω το δρόμο προς τη λύση
 - Το να συνεχίζω να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα
- Υποδείξτε τί αισθάνεστε για την πρόταση
- Κάθε ερώτηση βαθμολογείται βάση 7 σημείων
- Η κλίμακα είναι η εξής:
 - «1» (Διαφωνώ Πολύ) ... «7» (Συμφωνώ Πολύ)



Αποτελέσματα 3. Κλίμακα Ανθεκτικότητας (The Resilience Scale)

Μέτρηση
Ανθεκτικότητας

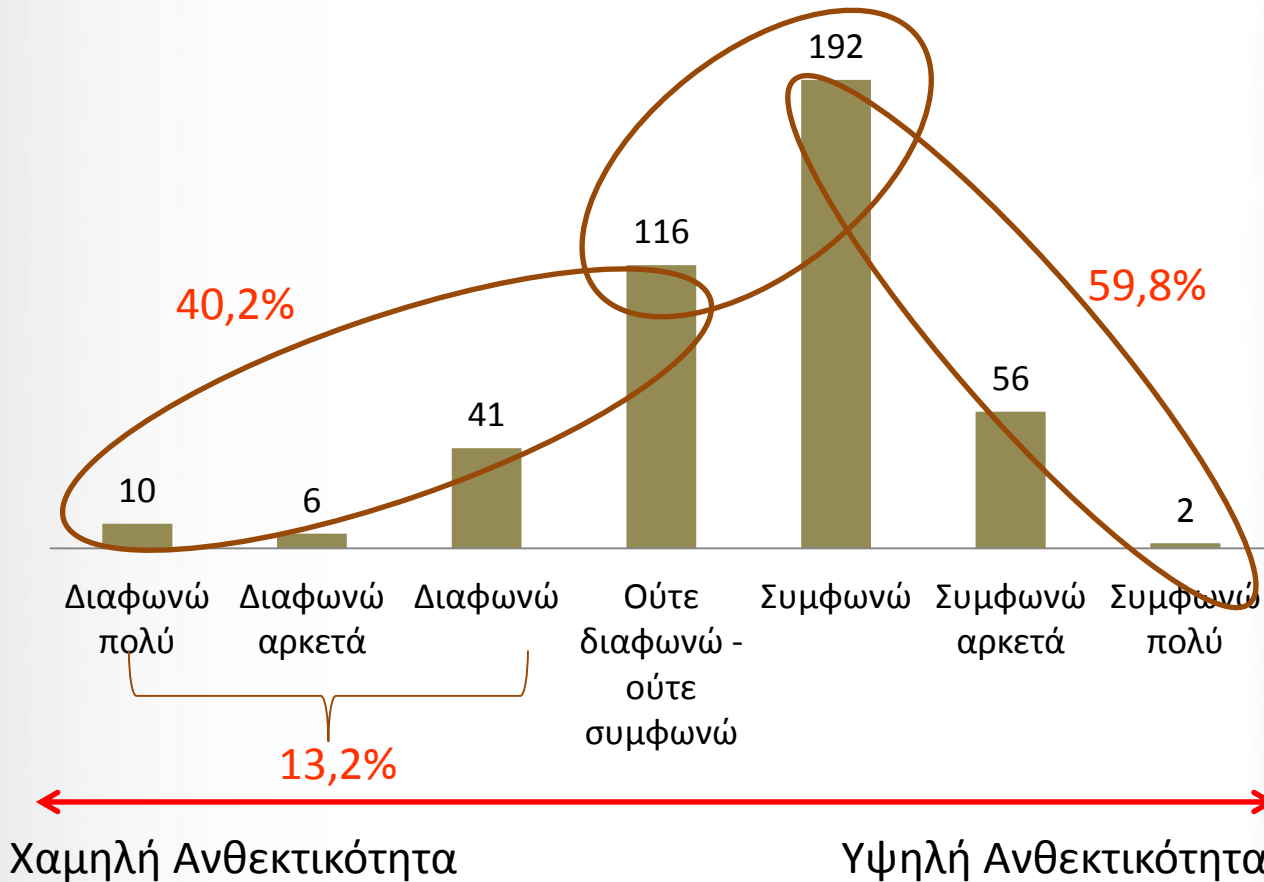
- 1 πολύ χαμηλή - χαμηλή
- 2 στο χαμηλό άκρο - μέτρια
- 3 σχετικά υψηλή - υψηλή



Min = 25
Max = 175



Αποτελέσματα 3. Κλίμακα Ανθεκτικότητας (The Resilience Scale)



Σχέσεις μεταξύ μετατραυματικού στρες, κατάθλιψης, άγχους και ανθεκτικότητας

Correlations

Pearson Correlation

	DASS_D	DASS_A	PTSD_tot	RS_tot
DASS_D	1			
DASS_A	,786	1		
PTSD_tot	,547	,543	1	
RS_tot	-,230	-,276	-,178	1



Ευρήματα Ποσοτικής έρευνας

- Παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα
 - Κάπνισμα
 - Έλλειψη άσκησης
 - Παχυσαρκία
- Τα στοιχεία από το κύριο αντικείμενο της έρευνας υποδηλώνουν την ύπαρξη:
 - Επαγγελματικού άγχους
 - Ποσοστό μέχρι 10% παρουσίαζε σημαντικά σοβαρά επίπεδα επαγγελματικού άγχους
 - Μυοσκελετικά προβλήματα
 - Μεγάλο ποσοστό (μέχρι 40%)
 - Στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το επαγγελματικό άγχος
- Παρόμοια χαρακτηριστικά τόσο για τους Πυροσβέστες όσο και για τους αστυνομικούς



Ευρήματα Ποσοτικής Έρευνας

- Όσον αφορά στο άγχος και την κατάθλιψη τα δεδομένα μας δείχνουν ότι:
 - Είναι μειωμένα
- Όσον αφορά στο μετατραυματικό στρες τα δεδομένα μας δείχνουν ότι:
 - Είναι ιδιαίτερα αυξημένο και συνιστά δυνητικό κίνδυνο για την ψυχική υγεία των πυροσβεστών μας
- Όσον αφορά στην ανθεκτικότητα τα δεδομένα μας δείχνουν ότι:
 - Σημαντικό ποσοστό πυροσβεστών παρουσιάζει μειωμένη ανθεκτικότητα σε ψυχικές και σωματικές καταπονήσεις
- Γενικά αυξημένη καταθλιπτικότητα και άγχος συνδέονται με αυξημένο μετατραυματικό στρες και μειωμένη ανθεκτικότητα.



**Αποτελέσματα ομάδων εστίασης σχετικά με το
μετατραυματικό και εργασιακό στρες μεταξύ των μελών
της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου**



ΣΚΟΠΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

- Καταγραφή και κατανόηση των εμπειριών των μελών της πυροσβεστικής υπηρεσίας
- Εμβάθυνση σε θέματα που αφορούν κυρίως το εργασιακό/ επαγγελματικό άγχος και το μετα-τραυματικό στρες



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Διεξήχθησαν συνολικά οχτώ (8) ομάδες εστίασης:

(5) Ομάδες: Επαρχίες Λευκωσίας, Λεμεσού, Λάρνακας, Αμμοχώστου και Πάφου

(3) Ομάδες:

- α. Ομάδα εργαζομένων Αρχηγείου
- β. Ομάδα μελών ΕΜΑΚ
- γ. Ομάδα αξιωματικών, Επαρχιακών Διευθυντών



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

- Παράγοντες ικανοποίησης στο χώρο εργασίας
- Θέματα εκπαίδευσης & επιμόρφωσης μελών
- Κυριότεροι περιορισμοί (προβλήματα) στην εργασία και προτάσεις μελών
- Εργασιακό άγχος, παράγοντες και διαχείριση
- Εργασιακές σχέσεις και κουλτούρα οργανισμού
- Καλές πρακτικές
- Προσδοκίες των μελών



ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ

- Συνθήκες της εργασίας (φύση εργασίας)
- Σοβαρότητα των επεισοδίων
- Χαρακτηριστικά των θυμάτων
- Ηλικία των πυροσβεστών
- Αυξανόμενοι κίνδυνοι
- Αντιδράσεις των παρευρισκομένων κατά το επεισόδιο
- Τρόπος ενεργοποίησης
- Οργανωσιακοί παράγοντες



ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

- Χρήση χιούμορ
- Απώθηση
- Εξωτερίκευση μέσω συζήτησης
- Αποδοχή
- Συνήθεια λόγω της συνεχιζόμενης έκθεσης



ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΡΙ



«Να κάνω μια παρομοίωση..όταν ήμουν έγκυος όπου και να πήγαινα με την κοιλιά φουσκωμένη, ήμουν στην ουρά να πληρώσω, μου παραχωρούσαν την θέση τους, κάπως έτσι αντιμετωπίζει ο κόσμος την πυροσβεστική» (Ηρα)



Εισηγήσεις

- Επεξεργασία γραπτών πολιτικών διαχείρισης του επαγγελματικού άγχους και των μυοσκελετικών προβλημάτων
- Προγράμματα πρόληψης και προαγωγής υγείας
 - Πολιτικές ελέγχου του καπνίσματος στο χώρο εργασίας
 - Προγράμματα διακοπής καπνίσματος
 - Προγράμματα άσκησης – ελέγχου της παχυσαρκίας
- Καθορισμός κριτηρίων πρόσληψης
- Ενσωμάτωση κριτηρίων περιοδικής παρακολούθησης της υγείας των Πυροσβεστών



ΑΝΑΓΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Διαφορετικός ρόλος και σκοπός Πυροσβεστικής Υπηρεσίας με Αστυνομία
- Στίγμα
- Ομαδικές συναντήσεις
- Σύμβουλοι γνώστες των απαιτήσεων της πυροσβεστικής
- Ψυχολογική υποστήριξη ΕΜΑΚ



Ευχαριστίες για ...

- Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας για την χρηματοδότηση του ερευνητικού έργου
- Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου για την άψογη συνεργασία
- Πυροσβέστες που συμμετείχαν στην έρευνα
- Συντονιστή του Έργου Δρ. Γιώργο Σπανούδη και τη συνεργάτιδα του Δρ. Λίλια Ψαλτά για την υποστήριξη



Ευχαριστώ για την προσοχή σας !

**Άντρια Νικολάου
Οργανωσιακή Ψυχολόγος**

andreanicolaou@gmail.com

www.opsysolutions.com

