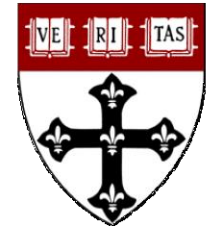
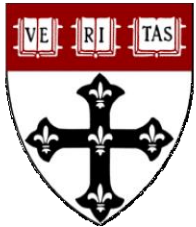


Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι στο Χώρο Εργασίας

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας

Επιτήρηση της Υγείας
των Εργαζομένων στην Κύπρο

Ο Θεσμός του Ιατρού Εργασίας



19 Μαΐου 2017

Ελπιδοφόρος Σ. Σωτηριάδης, MD, SM, ScD
Ιατρός Εργασίας - Επιδημιολόγος
Επισκέπτης Ερευνητής
Τμήμα Περιβαλλοντικής Υγείας
Σχολή Δημόσιας Υγείας Πανεπιστημίου Χάρβαρντ

Συνοπτική Παρουσίαση

- Ψυχολογική πίεση
- Επαγγελματικό άγχος
- Άγχος και υγεία στον χώρο εργασίας
 - Αίτια επαγγελματικού άγχους
 - Επιπτώσεις επαγγελματικού άγχους
 - Σωματική υγεία
 - Ψυχική υγεία
 - Παραγωγικότητα
- Επαγγελματική εξουθένωση – Κατάθλιψη
- Παρενόχληση στην εργασία
 - Λεκτική βία / Απειλές / Εκφοβισμός
 - Σωματική βία
- Ερευνητικές μελέτες
- Συμπεράσματα
- Μελλοντικές κατευθύνσεις

Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι στο χώρο εργασίας

- **Αφορούν την αλληλεπίδραση ατόμου και του περιβάλλοντος εργασίας (την υποκειμενική εκτίμηση και αντίληψη των συνθηκών εργασίας)**
- **Διαφέρουν από αντικειμενικές μετρήσεις του περιβάλλοντος εργασίας**
- **Δεν αναφέρονται σε ατομικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς (κατάθλιψη, εσωστρέφεια, νεύρωση)**

Ψυχολογική πίεση – Φόβος / Άγχος (Stress)

- Η ψυχολογική πίεση (stress) είναι η αντίδραση του οργανισμού μας σε κάθε κατάσταση η οποία απειλεί (ή νομίζουμε ότι απειλεί) την ύπαρξή μας και υπερβαίνει (ή νομίζουμε ότι υπερβαίνει) την ικανότητά μας να την αντιμετωπίσουμε. Μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει θετική και αρνητική ψυχολογική πίεση (eustress, distress).
- Η ψυχολογική πίεση είναι κάθε σημαντική απόκλιση από την επιθυμητή για το άτομο κατάσταση.
- Ο φόβος σε αντίθεση με το άγχος το οποίο εμφανίζεται συνήθως ως μια γενική ανησυχία, έχει συγκεκριμένη αιτιολογία (πρόσωπο, πράγμα, κατάσταση).

Ψυχολογική πίεση - Distress

- Η ψυχολογική πίεση είναι το κοινό κρυολόγημα της ψυχής.
- **Al Order, αθλητής που αγωνίστηκε σε 4 Ολυμπιάδες:**
«Ωσπου να το καταλάβω ότι η επιτυχία είναι 90% αποτέλεσμα του τι τρέχει μέσα στο μυαλό μας και 10% αποτέλεσμα του πως εμείς τρέχουμε, είχα ήδη αποκτήσει το σώμα ενός συνταξιούχου πολίτη.»

*Stress είναι να ξυπνάς και να
πετάγεις τρομαγμένος και
ξαφνικά να συνειδητοποιείς
ότι...
δεν είχες κοιμηθεί ακόμα !*

Τι είναι τελικά το άγχος;



Τι είναι το επαγγελματικό άγχος;

- Το επαγγελματικό άγχος είναι η αντίδραση που είναι δυνατό να έχουν οι άνθρωποι όταν οι απαιτήσεις της εργασίας τους δεν εναρμονίζονται με τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, και επιδρούν αρνητικά στην ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν τυχόν προβλήματα και να προσαρμοστούν στις συνθήκες εργασίας τους με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι αποτελεσματικοί και παραγωγικοί.



Τι είναι το επαγγελματικό άγχος;

- Ο άνθρωπος αισθάνεται άγχος όταν αντιλαμβάνεται την ύπαρξη μιας ανισορροπίας ανάμεσα στις απαιτήσεις που πρέπει να ικανοποιήσει στην εργασία του και τις ικανότητες και τους πόρους που διαθέτει για να αντεπεξεχθεί στις απαιτήσεις αυτές.



Το Μέγεθος του Προβλήματος

- Το 58% των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) θεωρεί ότι το επαγγελματικό άγχος επηρεάζει την υγεία τους (European Agency for Safety and Health at Work, 2000)
- Με βάση επιδημιολογικές μελέτες, το επαγγελματικό άγχος είναι το δεύτερο σε συχνότητα αναφερόμενο πρόβλημα υγείας και επηρεάζει ποσοστό 22% των εργαζομένων στην ΕΕ των 27 (2005).
- Το επαγγελματικό άγχος επηρεάζει την υγεία τουλάχιστον 40 εκατομμυρίων εργαζομένων στην ΕΕ και το κόστος του προβλήματος ανέρχεται τουλάχιστον σε 20 δις ΕΥΡΩ το χρόνο (Διεθνές Γραφείο Εργασίας)

Το Μέγεθος του Προβλήματος

- Το επαγγελματικό άγχος αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την υγεία και την ασφάλεια που αντιμετωπίζουμε στην Ευρώπη.
- Αφορά περίπου έναν στους τέσσερις εργαζομένους ενώ, σύμφωνα με μελέτες, ποσοστό από 50% έως 60% του συνόλου των χαμένων εργάσιμων ημερών σχετίζονται με το εργασιακό άγχος.
- Τεράστια επιβάρυνση τόσο για την ανθρώπινη υγεία όσο και για την οικονομική επίδοση και παραγωγικότητα.

Θεωρίες για το Επαγγελματικό άγχος



Επαγγελματικό άγχος

**Αντικειμενικό
Περιβάλλον**



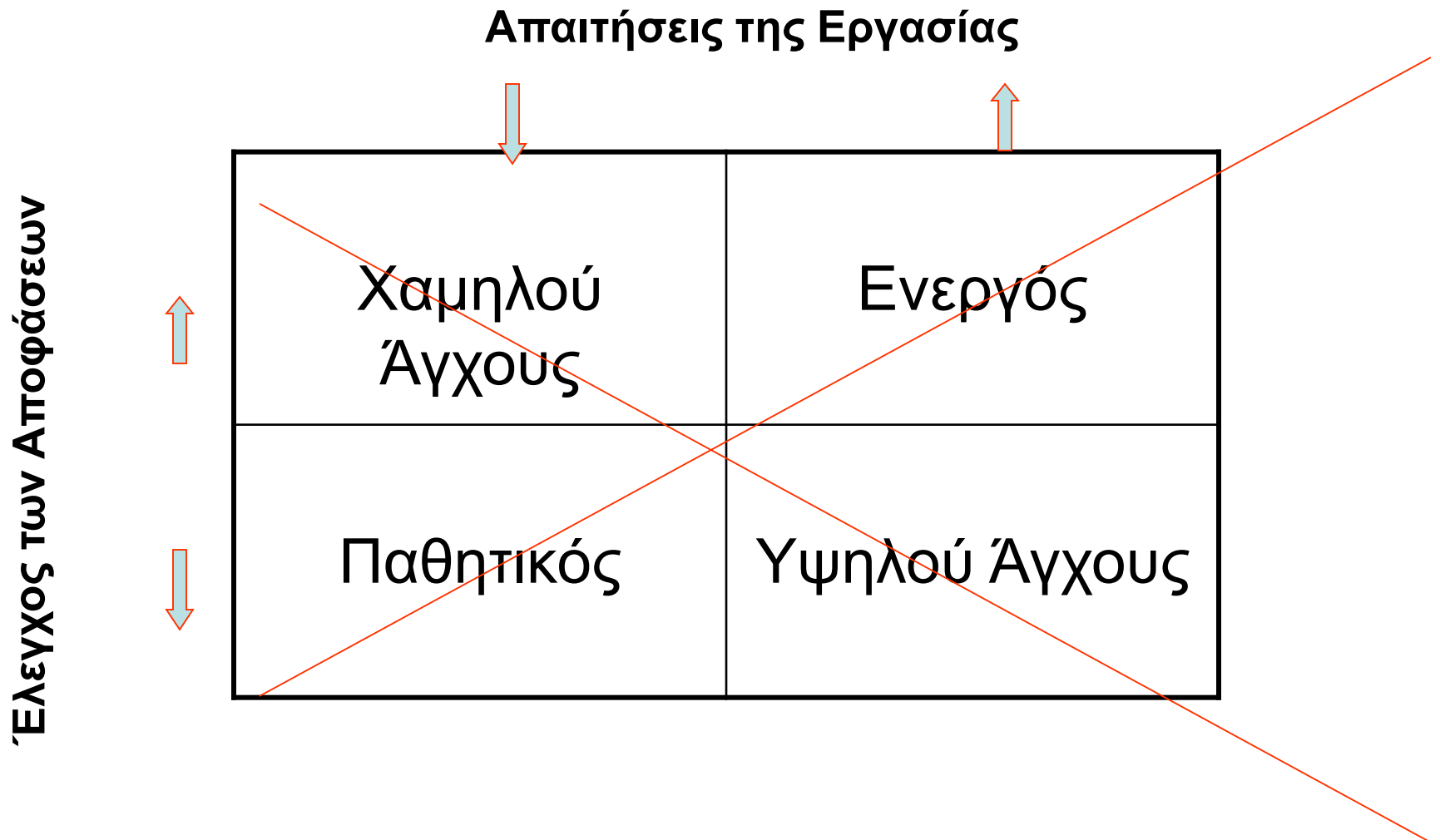
**Υποκειμενικό
Περιβάλλον**

**Αντικειμενικότητα
Εργαζομένου**



**Υποκειμενικότητα
Εργαζομένου**

Επαγγελματικό άγχος



Πρότυπα Αναγνώρισης - Διαχείρισης του Επαγγελματικού Άγχους

- **Το Περιεχόμενο της εργασίας**
 - οι απαιτήσεις της εργασίας
 - ο έλεγχος της εργασίας
 - η υποστήριξη που παρέχεται στην εργασία
 - Ανωτέρους
 - Συναδέλφους
- **Το Πλαίσιο της εργασίας**
 - ο ρόλος του εργαζόμενου
 - οι διαπροσωπικές σχέσεις
 - οι οργανωτικές αλλαγές

Αγχογόνα Χαρακτηριστικά της Εργασίας

Αίτια Επαγγελματικού Άγχους

Περιεχόμενο Εργασίας (I)

- **Περιβάλλον και εξοπλισμός εργασίας**
 - Προβλήματα με την αξιοπιστία, την παροχή, την καταλληλότητα και τη συντήρηση του εξοπλισμού και των εγκαταστάσεων
- **Σχεδιασμός καθηκόντων**
 - Έλλειψη ποικιλίας καθηκόντων, σύντομοι κύκλοι εργασίας, μεμονωμένα καθήκοντα εργασίας ή εργασία χωρίς νόημα, περιορισμένη εξάσκηση ικανοτήτων, μεγάλη αβεβαιότητα

Αγχογόνα Χαρακτηριστικά της Εργασίας

Αίτια Επαγγελματικού Άγχους

Περιεχόμενο Εργασίας (II)

- **Φόρτος και ρυθμός εργασίας**
 - Πολύ μεγάλος φόρτος εργασίας, έλλειψη επαρκούς εργασίας, έλλειψη ελέγχου του ρυθμού εργασίας, μεγάλη πίεση χρόνου
- **Πρόγραμμα εργασίας**
 - Εργασία σε βάρδιες, άκαμπτο πρόγραμμα εργασίας, απρόβλεπτο, μακρόχρονο ωράριο εργασίας

Αγχογόνα Χαρακτηριστικά της Εργασίας

Αίτια Επαγγελματικού Άγχους

Πλαίσιο Εργασίας (I)

- **Οργανωτική κουλτούρα και λειτουργία**
Έλλειψη επικοινωνίας, έλλειψη υποστήριξης για την επίλυση προβλημάτων και την ανάπτυξη των εργαζομένων, έλλειψη προσδιορισμού των στόχων της επιχείρησης, ειδικά θέματα: π.χ. εκφοβισμός, παρενόχληση, γήρανση ανθρώπινου δυναμικού
- **Ρόλος στην επιχείρηση**
Ασάφεια ή σύγκρουση ρόλων, ευθύνη για άλλους ανθρώπους

Αγχογόνα Χαρακτηριστικά της Εργασίας

Αίτια Επαγγελματικού Άγχους

Πλαίσιο Εργασίας (II)

- **Ανάπτυξη καριέρας**

Επαγγελματική στασιμότητα και αβεβαιότητα, προαγωγή σε θέση μη ανταποκρινόμενη στις ικανότητες του εργαζόμενου, μη ικανοποιητική μισθοδοσία, χαμηλή κοινωνική αξία εργασίας

- **Εύρος – έλεγχος αποφάσεων**

Μη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, έλλειψη ελέγχου επί της εργασίας

Αγχογόνα Χαρακτηριστικά της Εργασίας

Αίτια Επαγγελματικού Άγχους

Πλαίσιο Εργασίας (III)

- **Διαπροσωπικές σχέσεις στο χώρο εργασίας**
 - Κοινωνική ή χωροταξική απομόνωση, κακές ή ανύπαρκτες σχέσεις με ανώτερους / προϊστάμενους, διαπροσωπικές διαμάχες, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
- **Αλληλεπίδραση προσωπικής – επαγγελματικής ζωής**
 - Αντικρουόμενες απαιτήσεις οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής, έλλειψη υποστήριξης από το οικογενειακό περιβάλλον, προβλήματα που απορρέουν από την επαγγελματική απασχόληση και των δύο συντρόφων ή την ύπαρξη μονογονικών οικογενειών

Συμπτώματα – Επιπτώσεις Επαγγελματικού Άγχους

- **Σωματικές αντιδράσεις:**
 - Εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα
 - Μυοσκελετικές παθήσεις (πχ. Οσφυαλγία)
 - Πεπτικό έλκος
 - Υπέρταση
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα
- **Συμπεριφορικές αντιδράσεις:**
 - Κατάχρηση αλκοόλ
 - Κάπνισμα
 - Χρήση ναρκωτικών ουσιών
 - Ροπή προς ατυχήματα (καταστροφική συμπεριφορά)

Συμπτώματα – Επιπτώσεις Επαγγελματικού Άγχους

- Γνωστικές δυσλειτουργίες:
 - Δυσκολία στη συγκέντρωση
 - Δυσκολία στην ανάκληση μνήμης
 - Δυσκολία στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων
 - Δυσκολία στην λήψη αποφάσεων
- Συναισθηματικές αντιδράσεις:
 - Οξυθυμία
 - Ανησυχία
 - Αποξένωση
 - Υποχονδρία
 - Διαταραχές ύπνου
 - Συναισθηματική εξουθένωση
 - Αγχώδεις διαταραχές / Κατάθλιψη
 - Οικογενειακά προβλήματα

Επαγγελματική Εξουθένωση – Burn Out

Μήπως ...

- Απεχθάνεστε να πηγαίνετε στη δουλειά σας το πρωί;
- Εκνευρίζετε εύκολα με τους συναδέλφους, τους συνεργάτες ή τους πελάτες σας και χάνετε εύκολα την υπομονή σας;
- «Ζηλεύετε» εκείνους που είναι ευχαριστημένοι με τη δουλειά τους;
- Ενδιαφέρεστε λιγότερο να κάνετε "σωστά" τη δουλειά σας;

Επαγγελματική Εξουθένωση - Burn Out

- Το χρόνιο, έντονο (επαγγελματικό) άγχος μπορεί προοδευτικά να οδηγήσει στην εμφάνιση του συνδρόμου της «επαγγελματικής εξουθένωσης»
- Το σύνδρομο της «επαγγελματικής εξουθένωσης», είναι η σωματική, ψυχική και συναισθηματική εξάντληση, που παρατηρείται όταν ο εργαζόμενος χάνει το ενδιαφέρον και τα θετικά συναισθήματα που είχε για το αντικείμενο της δουλειάς του, παύει να είναι ικανοποιημένος από την εργασία και την απόδοσή του και αναπτύσσει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του.

Παράγοντες Κινδύνου

- **Συνήθως η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται σε καταστάσεις και εργασιακές συνθήκες που κάνουν το άτομο να αισθάνεται ότι:**
 - **Δουλεύει υπερβολικά,**
 - **Δεν εκτιμάται αρκετά η εργασία του,**
 - **Δεν είναι ξεκάθαρος ο ρόλος και τα καθήκοντά του, καθώς και οι προσδοκίες που οι άλλοι έχουν από αυτόν,**
 - **Δεν έχει τον έλεγχο σε σημαντικά ζητήματα σχετικά με τη δουλειά του,**
 - **Δεν είναι εξασφαλισμένη η θέση εργασίας του και υπάρχει ανασφάλεια για το μέλλον,**
 - **Έχει αναλάβει υπερβολικές υποχρεώσεις, και**
 - **Δεν ανταμείβεται ανάλογα με την προσφορά του.**

Εργαζόμενοι σε κίνδυνο

- Το σύνδρομο αυτό συνήθως επηρεάζει περισσότερο τα άτομα που έχουν τα πιο κάτω χαρακτηριστικά:
 - Είναι ιδιαίτερα ευσυνείδητα,
 - Έχουν υπερβολικές προσδοκίες από τον εαυτό τους, επιδιώκουν την τελειότητα και έχουν την πεποίθηση ότι μπορούν -ή πρέπει- να επιτυγχάνουν σε ό,τι κάνουν,
 - Θέτουν μη ρεαλιστικούς στόχους και αναλαμβάνουν περισσότερα απ' όσα θα μπορούσαν να φέρουν σε πέρας χωρίς να... φτάσουν στα όριά τους,
 - Δυσκολεύονται -ή δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους- να λένε "όχι", θέλουν να ικανοποιούν τους πάντες,
 - Αρνούνται να μοιραστούν τις ευθύνες με άλλους ή να συζητήσουν τις δυσκολίες τους και προτιμούν να εργάζονται μόνοι τους, και
 - Θεωρούν ότι η προσωπική αξία τους είναι στενά συνδεδεμένη με τη δουλειά τους και έχουν έντονη την ανάγκη αποδοχής από τους άλλους μέσα από τα επιτεύγματά τους.

Τα πρώτα συμπτώματα

- Έλλειψη κινήτρων
- Έντονη αποστροφή για την εργασία
- Αίσθηση αποξένωσης
- Κακή διάθεση
- Προβλήματα υγείας

Κατάθλιψη – Depression

Κατάθλιψη

- Μερικές φορές, όταν προκύψει μία παρατεταμένη δυσκολία, μία μακρά περίοδος άγχους ή μια μεγάλη απογοήτευση, είναι δυνατό να πέσουμε σιγά – σιγά στην κατάσταση της κατάθλιψης.
- Η κατάθλιψη είναι ένας από τους τρόπους που χειρίζεται ο οργανισμός μας για να απαλλαγεί από την υπερβολική ένταση ή από την υπερβολική πίεση. Ουσιαστικά, το σώμα μας και ο ψυχικός μας κόσμος «βάζουν λουκέτο» αυτό-αποκλείονται από ένα περιβάλλον που είναι υπερβολικά επώδυνο.

Κατάθλιψη

- Η **κατάθλιψη** είναι η πιο διαδεδομένη ψυχική πάθηση στην εποχή μας (σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αγγίζει το 15% έως 20% ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου) και παρουσιάζεται σε ήπια, μέτρια και βαριά μορφή. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής, η κοινωνική αποξένωση και η έλλειψη ισχυρών οικογενειακών δεσμών είναι βασικοί παράγοντες που είτε δημιουργούν είτε εντείνουν μία τέτοια κατάσταση.

Αναγνώριση της κατάθλιψης

- Βασικότερο χαρακτηριστικό για την διαπίστωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε ένα άτομο είναι η γνωστική τριάδα:
 - Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μας,
 - Αρνητικές σκέψεις για τους γύρω μας (την κοινωνία και το κοινωνικό περιβάλλον),
 - Αρνητικές σκέψεις για το μέλλον.

Αναγνώριση της κατάθλιψης

- Ένας άνθρωπος που πάσχει από κατάθλιψη μπορεί να έχει όλα τα χαρακτηριστικά της κατάθλιψης ή ένα συνδυασμό αυτών.
- Τα βασικά συμπτώματα της νόσου χαρακτηρίζονται από τα ακόλουθα αισθήματα:
 - Αίσθημα κατωτερότητας (αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης – οι άλλοι είναι ανώτεροι από τον ίδιο),
 - Αίσθημα λύπης (αίσθημα μελαγχολίας, που μπορεί να εκφραστεί με κλάματα, απομόνωση, διαταραχή του ύπνου κλπ),
 - Αίσθημα ενοχής (αίσθημα πως το άτομο φταίει για όλα όσα συμβαίνουν και πως πρέπει να τιμωρηθεί),
 - Αίσθημα εκνευρισμού (κάποιες φορές παρατηρείται επιθετικότητα, θυμός κλπ).

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- Σε πολύ σοβαρές μορφές κατάθλιψης μπορεί να υπάρξουν σκέψεις και πράξεις αυτοτιμωρίας, αυτοτραυματισμού, αυτοκτονικότητας ή αυτοκτονικού ιδεασμού καθώς και να παρατηρηθούν ψευδαισθήσεις.
- Ένα σημαντικό μέτρο είναι η έγκαιρη διάγνωση και αντίστοιχη θεραπεία που αυξάνει το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Ερωτηματολόγιο για την κατάθλιψη (CES-D)

α/α	Δηλώσεις	Σπάνια ή καθόλου (Λιγότερο από 1 μέρα)	Μερικές ή Λίγες φορές (1-2 μέρες)	Περιστασιακά ή μέτρια (3-4 μέρες)	Τον περισσότερο ή όλο τον καιρό (5-7 μέρες)
1	Με ενοχλούσαν πράγματα που συνήθως δε με ενοχλούν	0	1	2	3
2	Δεν είχα διάθεση να φάω, η όρεξή μου ήταν κακή.	0	1	2	3
3	Αισθανόμουν ότι δεν μπορούσα να ξεπεράσω αυτό που αισθανόμουν ακόμα και με τη βοήθεια της οικογένειάς μου ή των φίλων μου.	0	1	2	3
4	Αισθανόμουν ότι είμαι το ίδιο καλός όπως οι άλλοι άνθρωποι.	3	2	1	0
5	Είχα πρόβλημα στο να κρατήσω το μυαλό μου συγκεντρωμένο σ' αυτό που έκανα.	0	1	2	3

α/α	Δηλώσεις	Σπάνια ή καθόλου (Λιγότερο από 1 μέρα)	Μερικές ή Λίγες φορές (1-2 μέρες)	Περιστασιακά ή μέτρια (3-4 μέρες)	Τον περισσότερο ή όλο τον καιρό (5-7 μέρες)
6	Αισθανόμουν κατάθλιψη.	0	1	2	3
7	Αισθανόμουν ότι καθετί που έκανα απαιτούσε Μεγάλη προσπάθεια.	0	1	2	3
8	Αισθανόμουν αισιόδοξος για το μέλλον.	3	2	1	0
9	Πίστευα ότι ζωή μου ήταν μια αποτυχία.	0	1	2	3
10	Αισθανόμουν φόβο	0	1	2	3

α/α	Δηλώσεις	Σπάνια ή καθόλου (Λιγότερο από 1 μέρα)	Μερικές ή Λίγες φορές (1-2 μέρες)	Περιστασιακά ή μέτρια (3-4 μέρες)	Τον περισσότερο ή όλο τον καιρό (5-7 μέρες)
11	Ο ύπνος μου ήταν ανήσυχος.	0	1	2	3
12	Έμουν χαρούμενος/η.	3	2	1	0
13	Μιλούσα λιγότερο από το συνηθισμένο.	0	1	2	3
14	Ένιωθα μοναξιά.	0	1	2	3
15	Οι άνθρωποι δεν ήταν φιλικοί.	0	1	2	3

α/α	Δηλώσεις	Σπάνια ή καθόλου (Λιγότερο από 1 μέρα)	Μερικές ή Λίγες φορές (1-2 μέρες)	Περιστασιακά ή μέτρια (3-4 μέρες)	Τον περισσότερο ή όλο τον καιρό (5-7 μέρες)
16	Απολάμβανα τη ζωή.	3	2	1	0
17	Ξεσπούσα σε κλάματα.	0	1	2	3
18	Αισθανόμουν λυπημένος/ή.	0	1	2	3
19	Ένιωθα ότι οι άνθρωποι με αντιπαθούσαν.	0	1	2	3
20	Δε μπορούσα να «συνεχίσω»	0	1	2	3

Βαθμολογία Ερωτηματολογίου για την Κατάθλιψη

- Βαθμολογούμε τις απαντήσεις από το 0 μέχρι το 3 εκτός από τις ερωτήσεις 4, 8, 12, και 16 για τις οποίες η βαθμολόγηση γίνεται αντίστροφα.
- 0 βαθμούς για σπάνια ή καθόλου.
- 1 βαθμό για μερικές ή λίγες φορές.
- 2 βαθμούς για περιστασιακά ή μέτρια.
- 3 βαθμούς για τον περισσότερο ή όλο τον καιρό.
- Βαθμολογία μικρότερη από < 15 θεωρείται φυσιολογική.
- Βαθμολογία από $15 - 21$ θεωρείται ότι σχετίζεται με ήπια συμπτώματα κατάθλιψης.
- Βαθμολογία πάνω από > 21 θεωρείται ότι σχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα το άτομο να έχει κατάθλιψη.

Παρενόχληση στην Εργασία

- Η παρενόχληση (γνωστή επίσης ως εκφοβισμός, ηθική παρενόχληση ή ψυχολογική βία) αναφέρεται στη συστηματική, επαναλαμβανόμενη, αδικαιολόγητη συμπεριφορά προς έναν εργαζόμενο, ή μια ομάδα εργαζομένων, με στόχο τη δυσμενή μεταχείριση, την ταπείνωση, την υπονόμευση ή την απειλή του παρενοχλούμενου ατόμου.

Παρενόχληση στην Εργασία

- Παρενόχληση, συνήθως μέσα στην επιχείρηση, μπορεί να συνιστά μια επιθετική συμπεριφορά όπως:
 - Λεκτική βία / απειλές / εφοβισμός
 - Λιγότερο εμφανείς ενέργειες, όπως η κοινωνική απομόνωση,
 - Σεξουαλική παρενόχληση ή/και σωματική βία.
- Αντικείμενο της παρενόχλησης μπορεί να είναι
 - η αξιοπρέπεια,
 - οι επαγγελματικές ικανότητες,
 - ο ιδιωτικός βίος,
 - τα σωματικά χαρακτηριστικά,
 - η φυλή,
 - το φύλο ή
 - ο σεξουαλικός προσανατολισμός ενός ατόμου.

Παρενόχληση στην Εργασία

- Οποιοσδήποτε εργαζόμενος σε οποιαδήποτε επιχείρηση μπορεί να είναι θύμα παρενόχλησης.
- Σύμφωνα με έρευνες, ποσοστό περίπου 5% των εργαζομένων στην Ευρώπη, έχουν υποστεί παρενόχληση / εκφοβισμό (2005).
- Σε ορισμένες χώρες της ΕΕ το ποσοστό φθάνει μέχρι 10-17% των εργαζομένων που έχουν αναφέρει παρόμοιο πρόβλημα.

Παρενόχληση στην Εργασία

- Η παρενόχληση στην εργασία μπορεί να προκαλέσει σημαντικό άγχος τόσο στα θύματα όσο και στους συναδέλφους, την οικογένεια και τους φίλους / κοινωνικό περίγυρο.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα δεν μπορούν να λειτουργήσουν φυσιολογικά στην εργασία και στην καθημερινή ζωή τους και αναγκάζονται να παραιτηθούν.

Παρενόχληση στην Εργασία

- Η παρενόχληση μπορεί να προκαλέσει πολλαπλές διαταραχές στον εργαζόμενο τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές.
 - Σωματικές διαταραχές:
 - Διαταραχές μνήμης
 - Διαταραχές ύπνου
 - Γαστρεντερικές διαταραχές (πχ δυσπεψία)
 - Μπορεί να οδηγήσει μέχρι και την αυτοκτονία.
 - Ψυχολογικές διαταραχές:
 - Απώλεια αυτοεκτίμησης,
 - Απάθεια,
 - Οξυθυμία
 - Επαγγελματικό άγχος,
 - Μετατραυματική αγχώδη διαταραχή,
 - Κατάθλιψη,

Παρενόχληση στην Εργασία

- Τα συμπτώματα ενδέχεται να εμμένουν επί σειρά ετών μετά από το περιστατικό παρενόχλησης.
- Σε επίπεδο επιχείρησης, η παρενόχληση μπορεί να οδηγήσει σε:
 - αναστάτωση του προσωπικού,
 - υψηλότερα ποσοστά απουσίας από την εργασία,
 - μείωση της αποτελεσματικότητας και της παραγωγικότητας,
 - ψηλό, επίσης, μπορεί να είναι το ποσό αποζημίωσης σε περίπτωση παρενόχλησης.

Ενδεικτικές Ερευνητικές Μελέτες από την διεθνή βιβλιογραφία

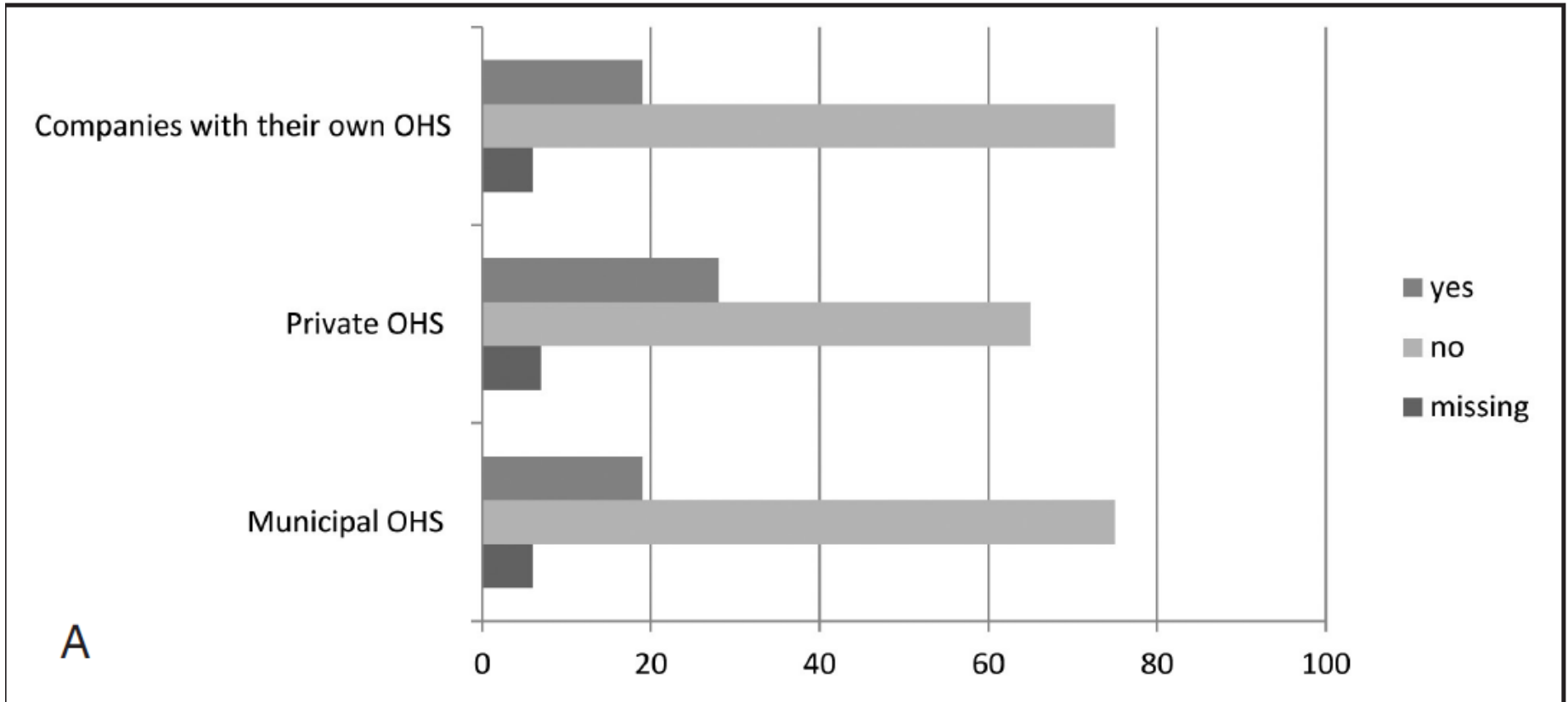
Μελέτη ανάμεσα σε Νοσηλεύτριες στην Φιλλανδία

- Η έρευνα δημοσιεύθηκε το 2014
- Αφορούσε τη μελέτη της διαχείρισης του επαγγελματικού άγχους από τις νοσηλεύτριες σε χώρους εργασίας στην Φιλλανδία
- Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 353 νοσηλεύτριες από τις 1.419 που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής (ποσοστό 31%)
- Τα αποτελέσματα ήταν απογοητευτικά

Μελέτη ανάμεσα σε Νοσηλεύτριες στην Φιλλανδία

- Οι περισσότεροι χώροι εργασίας (78%) δεν είχαν πρωτόκολλα για την διαχείριση του επαγγελματικού άγχους
- Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες προσεγγίσεις ήταν η ατομική συζήτηση με τον εργαζόμενο και οι συμβουλές προς τους εργαζόμενους
- Μόνο σε ένα 10% του ιδιωτικού τομέα αναφέρθηκε παρακολούθηση της κατάστασης με επαναληπτικές συναντήσεις
- Ένα ποσοστό 58% ανέφερε επίσης ότι δεν υπήρχαν σχέδια δράσεις με στόχο το επαγγελματικό άγχος.

Υπάρχει στον χώρο Εργασίας σας μια συγκεκριμένη μεθοδολογία για την αναγνώριση / αξιολόγηση του επαγγελματικού άγχους



Υπάρχει στον χώρο Εργασίας σας μια συγκεκριμένη μεθοδολογία για την διαχείριση του επαγγελματικού άγχους

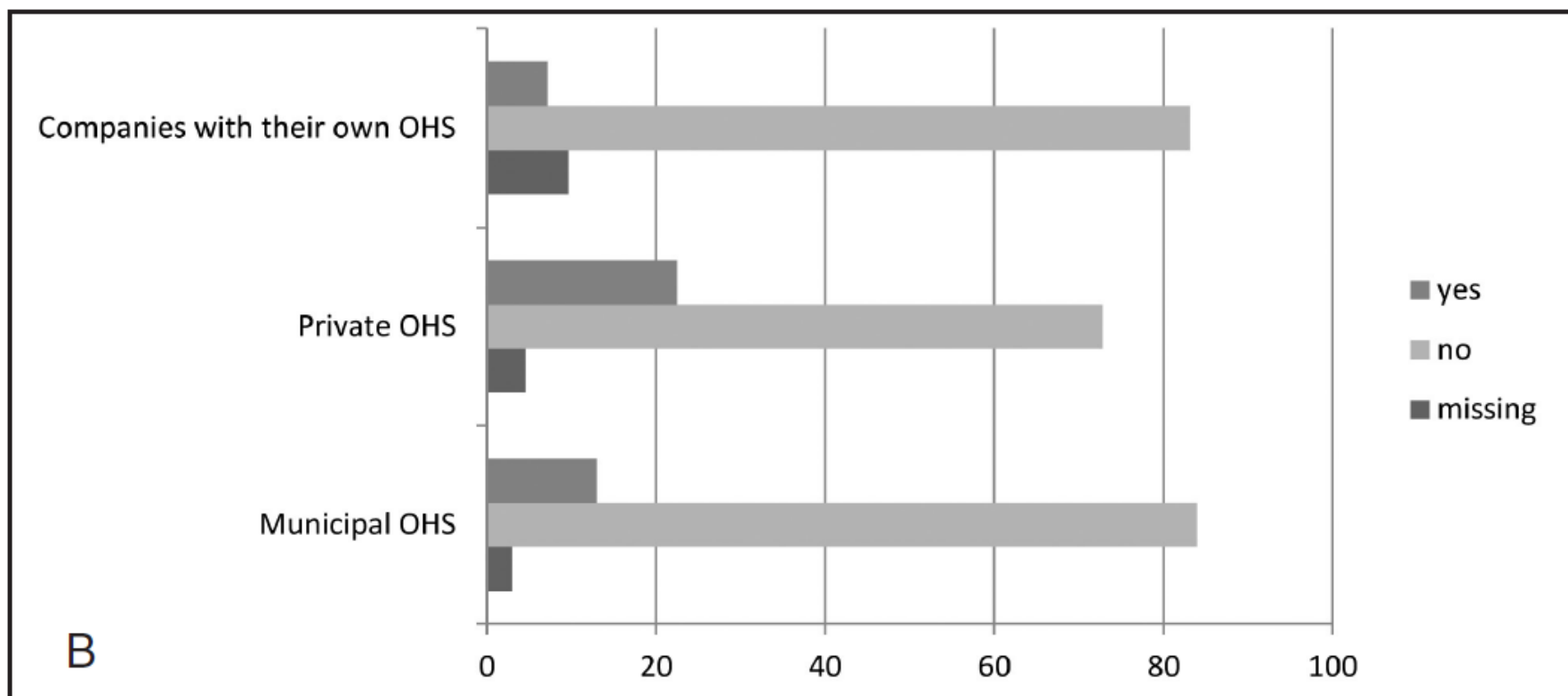


Figure 1. Occupational health nurses' evaluation of common methods to assess and manage work-related stress in their workplace. (Results in percentages). (A) Does your workplace have a common method to assess work-related stress? ($p = .074$) (B) Has your workplace a common method to manage work-related stress? ($p = .007$)

Μελέτη ανάμεσα σε Ιατρούς Εργασίας στην Γαλλία

- Η έρευνα δημοσιεύθηκε το 2013
- Αφορούσε τη μελέτη του επαγγελματικού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης ανάμεσα σε Ιατρούς Εργασίας στην Γαλλία
- Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 1.670 ιατροί από τους 5010 που προσκλήθηκαν να συμμετάσχουν (ποσοστό 33%)
- Σε ποσοστό 71% η συμμετοχή αφορούσε γυναίκες ιατρούς, ποσοστό που είναι συμβατό με την κατανομή φύλου στον πληθυσμό των ιατρών εργασίας
- Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ανησυχητικά

Ηλικιακή κατανομή των συμμετεχόντων σε σύγκριση με τους Ιατρούς στην Γαλλία

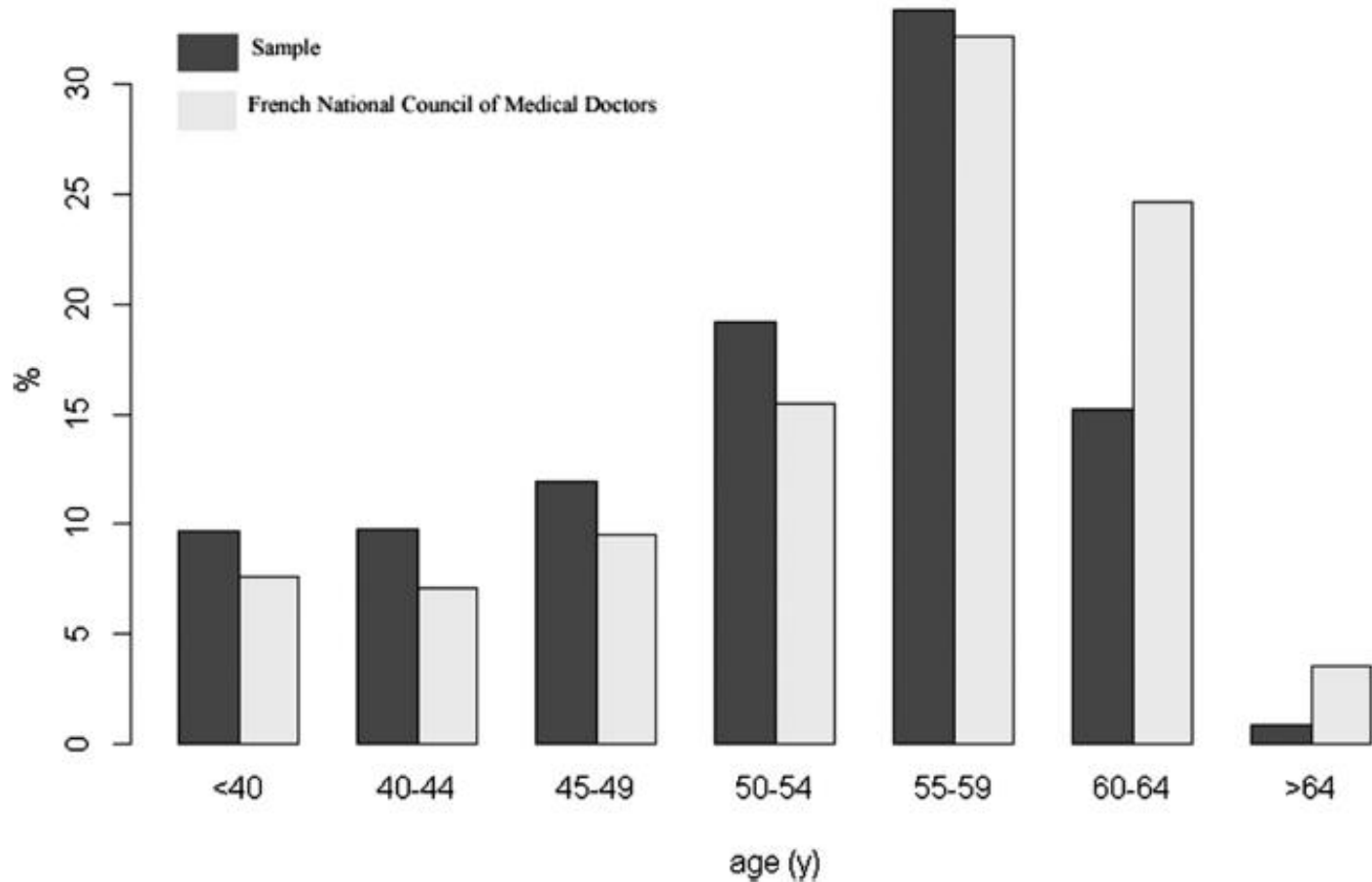


Fig. 1. Distribution of age groups in our sample and according to French National Council of Medical Doctors' data.

Μελέτη ανάμεσα σε Ιατρούς Εργασίας στην Γαλλία

- Ένα ποσοστό 26% είχε επαγγελματικό άγχος με βάση την αντίστοιχη κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε (Perceived Stress Scale)
- Επιπλέον ένα ποσοστό περίπου 12% των Ιατρών Εργασίας κατηγοριοποιήθηκε στο επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach Burnout Inventory)
- Ο Σημαντικότερος προσδιοριστικός παράγοντας της εξουθένωσης ήταν το επαγγελματικό άγχος.
- Τρεις παράμετροι
 - Χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εκπλήρωσης (Low professional accomplishment 64%),
 - Συναισθηματική εξάντληση (high Emotionally overextended 34%),
 - Αποπροσωποποίηση (depersonalization 20%)

Μελέτη ανάμεσα σε Ιατρούς στην Κωνσταντινούπολη, Τουρκία

- **Η έρευνα δημοσιεύθηκε το 2006**
- **Αφορούσε τη μελέτη της ικανοποίησης από την εργασία και της επαγγελματικής εξουθένωσης ανάμεσα σε Ιατρούς στην Κωνσταντινούπολη**
- **Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 598 ιατροί από διάφορες ειδικότητες και νοσηλευτικά ιδρύματα**

Μελέτη ανάμεσα σε Ιατρούς στην Κωνσταντινούπολη, Τουρκία

- Τα ποσοστά ικανοποίησης από την εργασία ήταν πολύ χαμηλότερα στους γενικούς ιατρούς και βοηθούς (61 – 62%) σε σύγκριση με τους ειδικούς (72 – 82%)
- Τα ποσοστά ικανοποίησης ήταν επίσης χαμηλότερα σε ιατρούς του δημοσίου (66%) σε σύγκριση με πανεπιστημιακούς (67%) και ιδιώτες ιατρούς (76%).
- Αντίστοιχα και ανάποδα ήταν τα ευρήματα για τις παραμέτρους της επαγγελματικής εξουθένωσης για τους γενικούς ιατρούς (15 – 17%) σε σύγκριση με τους ειδικούς (12%) και για τους ιατρούς του δημόσιου τομέα (15%) σε σύγκριση με τους ιδιώτες (11%).
- Οι σημαντικότεροι προσδιοριστικοί παράγοντες για την ικανοποίηση από την εργασία και την επαγγελματική εξουθένωση ήταν οι βάρδιες και ο αριθμός των ημερών ανάπαυσης – διακοπών τον χρόνο.

Επαγγελματικό Άγχος και Μυοσκελετικά Προβλήματα στους Πυροσβέστες



Ελπιδοφόρος Σ. Σωτηριάδης, MD, SM, ScD

Ιατρός Εργασίας – Επιδημιολόγος
Επισκέπτης Ερευνητής

Τμήμα Περιβαλλοντικής Υγείας
T.H. Chan Σχολή Δημόσιας Υγείας Χάρβαρντ



Επιστημονική Ημερίδα
Τμήμα Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Κύπρου

Έρευνα για το Επαγγελματικό Άγχος και τα Μυοσκελετικά Προβλήματα στους Πυροσβέστες

- Υλοποιήθηκε από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου (χρηματοδοτήθηκε από το ΙΠΕ).
- Ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο 2015
- Αφορούσε στη συμπλήρωση διεθνή προτυποποιημένων ανώνυμων ερωτηματολογίων που είχαν μεταφραστεί στα Ελληνικά και κάλυπταν διάφορα θέματα όπως:
 - Επαγγελματικό άγχος
 - Συμπτώματα κατάθλιψης
 - Μετατραυματική διαταραχή
 - Μυοσκελετικά προβλήματα
- Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν διαδικτυακά και τα στοιχεία καταχωρήθηκαν σε βάση δεδομένων στην οποία είχε πρόσβαση το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου.

Επιπολασμός Καπνίσματος στους Πυροσβέστες και Αστυνομικούς

Μή Καπνιστές	160 (37.2%)	77 (41.4%)
Πρώην Καπνιστές	82 (19.1%)	32 (17.2%)
Περιστασιακοί καπνιστές	46 (10.7%)	18 (9.7%)
Καπνιστές	142 (33%)	59 (31.7%)

Άσκηση στους Πυροσβέστες

Πόσες ημέρες την εβδομάδα κάνετε άσκηση / γυμναστική εκτός εργασίας;

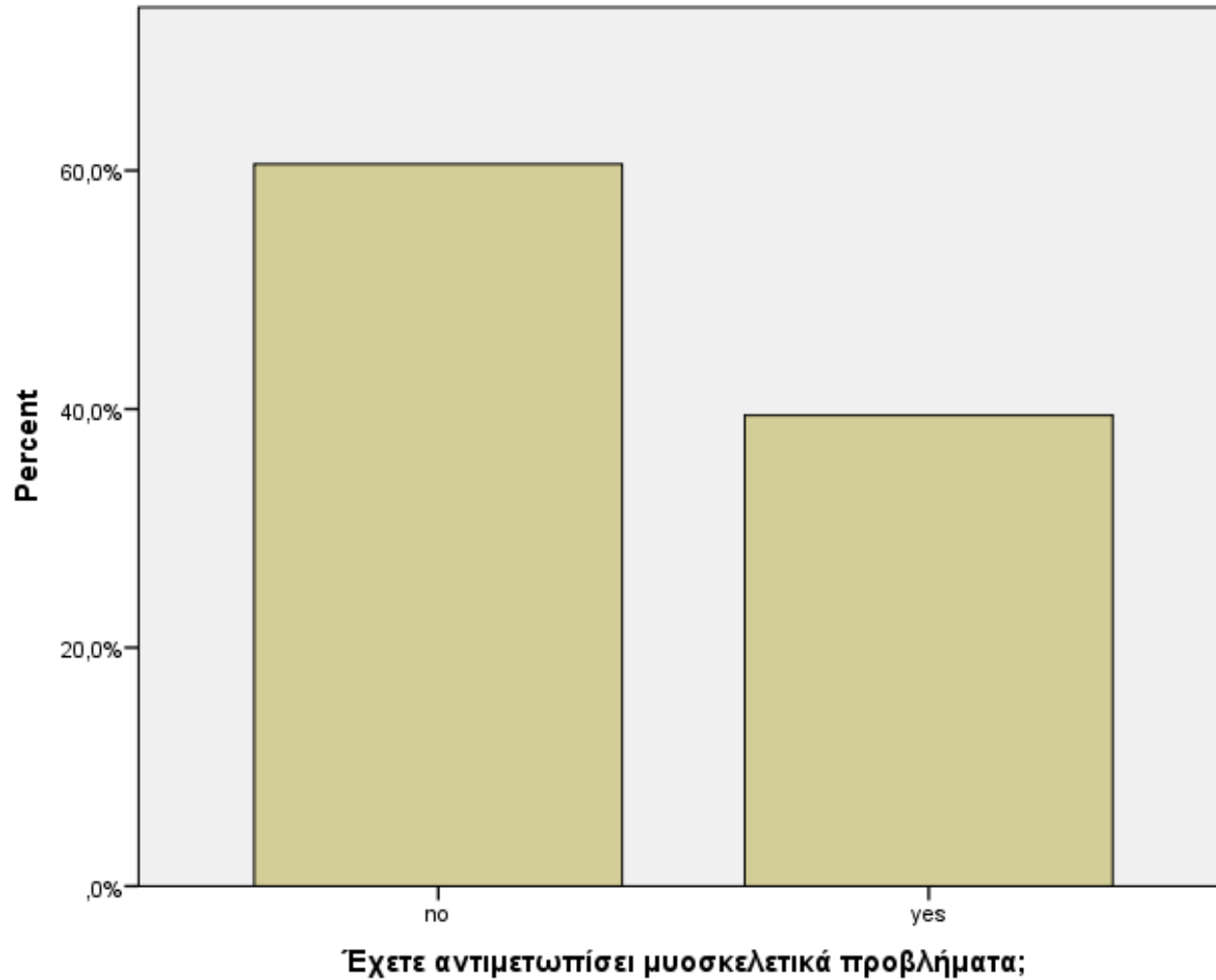
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Καθόλου,	72	16,7	16,9	16,9
1 – 2 φορές				
την εβδομάδα,	160	37,2	37,5	54,3
3 – 4 φορές				
την εβδομάδα,	130	30,2	30,4	84,8
5 – 6 φορές				
την εβδομάδα,	37	8,6	8,7	93,4
καθημερινά	28	6,5	6,6	100,0
Total	427	99,3	100,0	
Missing				
System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

Μυοσκελετικά Προβλήματα στους Πυροσβέστες



Μυοσκελετικά Προβλήματα στους Πυροσβέστες

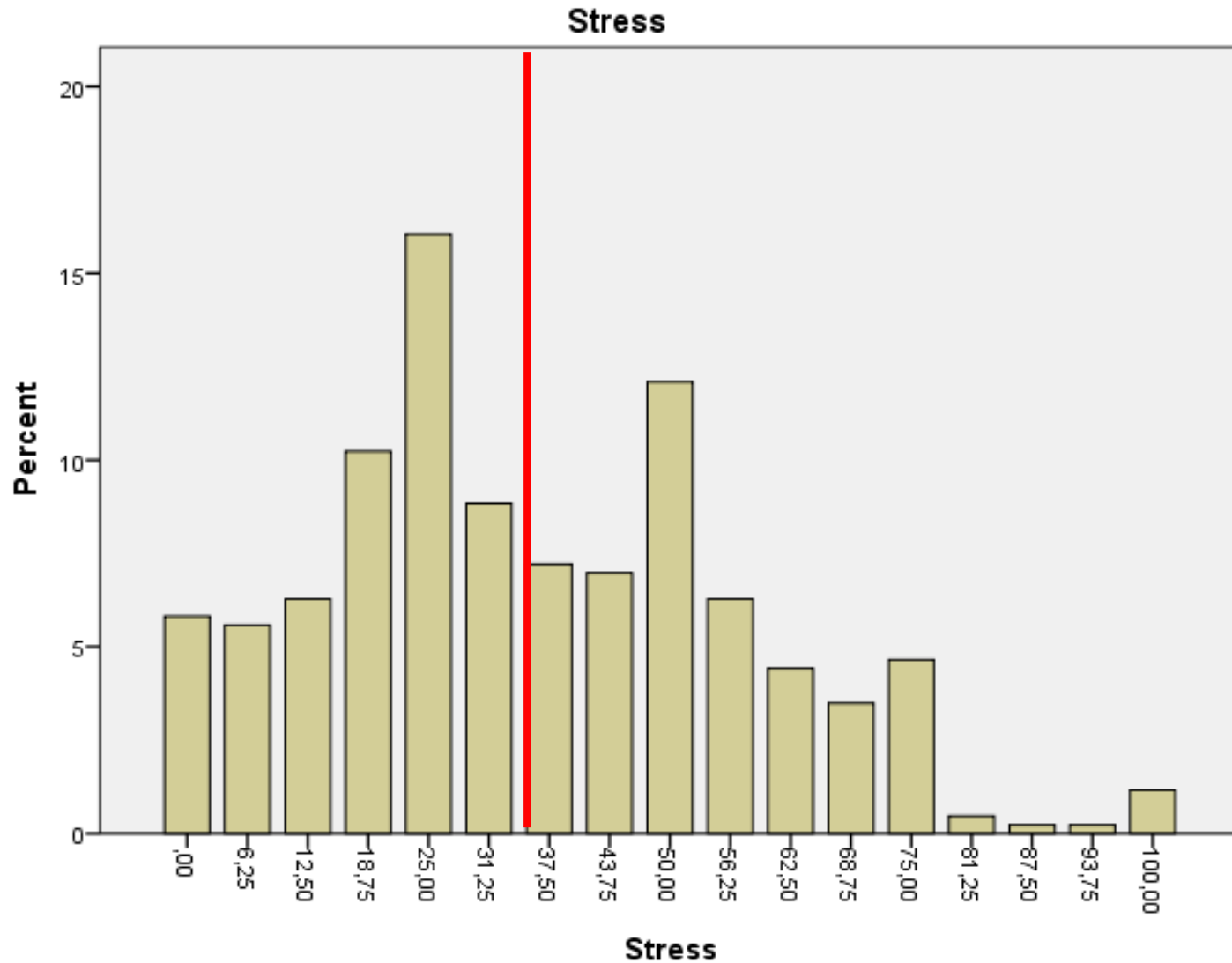
Οσφυαλγία (πόνος στη μέση)	26%
Ώμοπλάτες	20.6%
Γόνατα	20.1%
Αυχέννας	18.5%
Χέρια	10.3%
Πλάτη	9.4%
Ποδοκνημικές αρθρώσεις	5.5%
Αγκώνες	5.2%
Ισχία	4.3%

Επαγγελματικό Άγχος στους Πυροσβέστες

DASS S_cat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	348	80,9	83,3	83,3
	mild	23	5,3	5,5	88,8
	moderate	32	7,4	7,7	96,4
	severe	13	3,0	3,1	99,5
	extremely severe	2	,5	,5	100,0
	Total	418	97,2	100,0	
Missing	System	12	2,8		
	Total	430	100,0		

Επαγγελματικό Άγχος στους Πυροσβέστες



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

Συσχέτιση Επαγγελματικού Άγχους με τα 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

Διεθνής Βιβλιογραφία - II

- Συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικού άγχους και μυοσκελετικών προβλημάτων στους Πυροσβέστες στην Κορέα:
 - Άνδρες Πυροσβέστες 21,466 συμμετέχοντες
 - Γυναίκες 1292 (5%) αποκλείστηκαν από την στατιστική ανάλυση
 - Αξιολογήθηκαν για επαγγελματικό άγχος, κατάθλιψη και μυοσκελετικά προβλήματα
- Αποτελέσματα:

Table 2 Musculoskeletal pain locations in study subjects

Region	n*	%
Shoulder	462	2.2
Neck	724	3.4
Lumbar	1,294	6.0
Hand	225	1.0
Foot	714	3.3
Arm	162	0.8

*multiple choice.

Μελέτη Πυροσβεστών

- Τα στοιχεία από το κύριο αντικείμενο της έρευνας υποδηλώνουν την ύπαρξη:
 - Επαγγελματικού άγχους
 - Ποσοστό μέχρι 10% παρουσίαζε σοβαρά επίπεδα επαγγελματικού άγχους
 - Μυοσκελετικά προβλήματα
 - Μεγάλο ποσοστό (μέχρι 40%)
 - Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στα μυοσκελετικά προβλήματα και το επαγγελματικό άγχος

Συμπεράσματα

- Το επαγγελματικό άγχος έχει σημαντική επίπτωση στο εργατικό δυναμικό της χώρας
- Οι επιπτώσεις από την μη αναγνώριση, αξιολόγηση και τη σωστή διαχείριση του επαγγελματικού άγχους είναι ιδιαίτερα σημαντικές τόσο στον ανθρώπινο όσο και στον οικονομικό τομέα
- Υπάρχει μεγάλη ανάγκη υλοποίησης προγραμμάτων παρακολούθησης και αξιολόγησης του επαγγελματικού άγχους στους χώρους εργασίας

Συμπεράσματα

- Υπάρχουν σημαντικά κενά στην ανάπτυξη και χρήση κατάλληλων προγραμμάτων και σχεδίων δράσεις για την αναγνώριση και διαχείριση του επαγγελματικού άγχους.
- Η ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών θα πρέπει να είναι συνάρτηση και του επιπέδου επίπτωσης του επαγγελματικού άγχους στο χώρο εργασίας και τους εργαζόμενους.

Μελλοντικές Κατευθύνσεις για την Κύπρο

- Υλοποίηση μελετών για την αξιολόγηση του επαγγελματικού άγχους σε διάφορους χώρους εργασίας
- Καθιέρωση – σε συνεργασία με τους αρμόδιους συνδικαλιστικούς και εργοδοτικούς φορείς – περιοδικών αξιολογήσεων του επαγγελματικού άγχους έτσι ώστε να αξιολογούνται οι διαχρονικές τάσεις του φαινομένου
- Συνεργασία για την ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων / πολιτικών υγείας και σχεδίων δράσης για την αναγνώριση, καταπολέμηση και τον έλεγχο του επαγγελματικού άγχους που δεν θα επικεντρώνονται μόνο στο ατομικό επίπεδο