

ΣΤΡΕΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δρ Θεανώ Β Καλαβανά
Επίκουρη καθηγήτρια, Ιατρική Σχολή,
Πανεπιστημίου Λευκωσίας

Τι θα συζητήσουμε

- ▶ Τι είναι το Στρες, τα συμπτώματα και η επίδραση του στην υγεία
- ▶ Τι είναι η Επαγγελματική Εξουθένωση και ποια επίδραση έχει στην υγεία
- ▶ Τι σημαίνει κακά πρότυπα επικοινωνίας στο χώρο εργασίας
- ▶ Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης

ΣΤΡΕΣ



- ▶ Έννοια που είναι δύσκολο να οριστεί
(«το άγχος δεν είναι ούτε ρήμα, ούτε ουσιαστικό
ούτε επίρρημα. Είναι κάτι που ξεφεύγει από την
πραγματικότητα» Engel. 1980)
- ▶ Κάτι που προέρχεται από μέσα μας, από το
περιβάλλον (ανησυχία από την εργασία–
HSE2006) και από μια αλληλεπίδραση των δυο

Συμπτώματα

Δυσφορία
Φόβος

Αρνητική στάση
Έλλειψη αυτοπεποίθησης

Δυστυχία

Κακή διάθεση

Κατάθλιψη

Κούραση

Πεσιμισμός

Κακός ύπνος

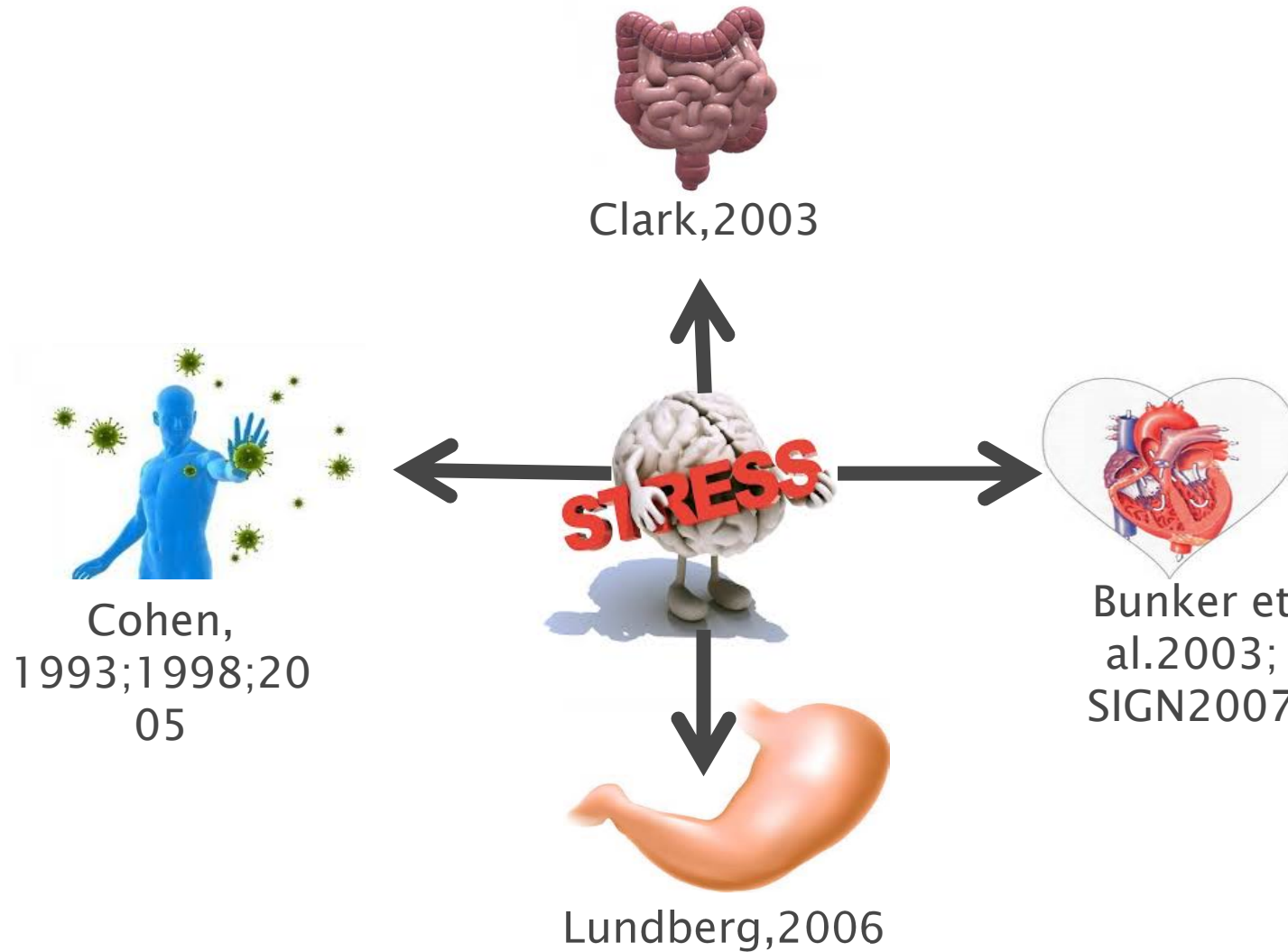
Κατάπτωση

Αυξημένο κάπνισμα

Αυξημένη κατανάλωση
αλκοόλ

Αυξημένη ή μειωμένη
όρεξη για φαγητό

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Φυσιολογία του άγχους

Σωματική αντίδραση	Πιθανό σύμπτωμα
Αύξηση καρδιακού ρυθμού	Γρήγορος ακανόνιστος παλμός
Αύξηση ρυθμού αναπνοής	Υπεραερισμός/μορφές άσθματος
Απελευθέρωση αδρεναλίνης/νοραδρεναλίνης	Αύξηση καρδιακού ρυθμού/αρτηριακής πίεσης
Μυϊκή σύσφιξη	Πονοκέφαλος, μυϊκοί πόνοι, αϋπνία, κούραση, έλλειψη συγκέντρωσης
Αλλαγές στη ροή και κυκλοφορία του αίματος στο στομάχι	Υψηλή αρτηριακή πίεση, κρύα χέρια, ημικρανία, συμπτώματα έλκους, κολίτιδα, δυσκοιλιότητα
Οξύνονται οι αισθήσεις	Συναισθηματική ευαισθησία, κακός έλεγχος θυμού, μειωμένες δεξιότητες επικοινωνίας
Αυξημένη εισπνοή	Αφυδάτωση
Εξισορρόπηση ορμονών	Συχνές λοιμώξεις, αυτοάνοσες παθήσεις
Οι σιελογόνοι μεταβάλλονται	Ξηροστομία

Επαγγελματική εξουθένωση (burnout)



Περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις:

1. Συναισθηματική εξουθένωση
2. Αποπροσωποποίηση (ψυχρή συμπεριφορά)
3. Απώλεια της ικανότητας εκτίμησης

Διαχείριση άγχους

- ▶ Γνωστική προετοιμασία
- ▶ Ανάπτυξη δεξιοτήτων (γνωστικός επαναπροσδιορισμός και χαλάρωση)
- ▶ Πρακτική εφαρμογή

Πρόληψη επαγγελματικής εξουθένωσης

- ▶ Ρεαλισμός (επαγγέλματος)
- ▶ Μείωση υπέρμετρου αλτρουισμού
- ▶ Αναγνώριση των δυνατοτήτων
- ▶ Αναγνώριση του εφικτού
- ▶ Μάθε να λες «ΌΧΙ» σε νέες ευθύνες όταν έχεις ήδη βαρυφορτωμένο πρόγραμμα
- ▶ Βρες κίνητρα



Αντιμετώπιση Επαγγελματικής εξουθένωσης



- ▶ Ζήτησε άδεια από τη δουλειά
- ▶ Να έχεις ήδη ένα πλάνο ξεκούρασης τις μέρες της άδειας σου
- ▶ Ζήτησε να φτιάξεις πλάνο των καθηκόντων σου και αναγνώρισε σε ποια χρειάζεσαι βοήθεια από άλλους
- ▶ Χαλάρωση
- ▶ Ζήτησε επαγγελματική βοήθεια

Αντιμετώπιση Επαγγελματικής εξουθένωσης

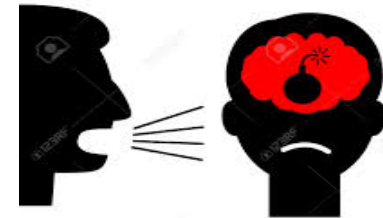
- ▶ Υποστήριξη μέσω δομημένης αξιολόγησης
- ▶ Συναισθηματική υποστήριξη
- ▶ Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- ▶ Υποστήριξη μέσω πληροφόρησης
- ▶ Χειροπιαστοί τρόποι υποστήριξη



Κακή επικοινωνία στο χώρο εργασίας

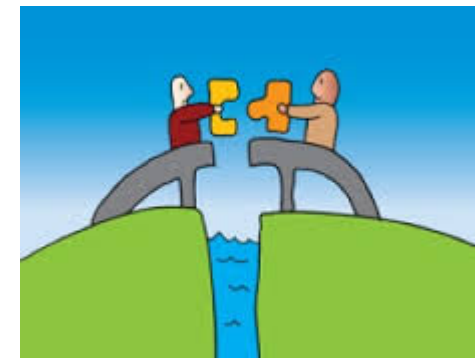
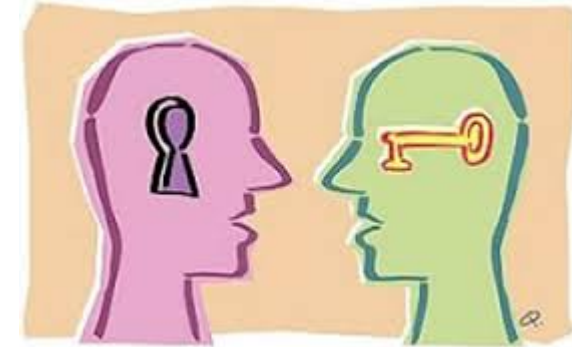
Απουσία καλής συναδελφικής σχέσης

- ▶ Όταν δεν ακούμε
- ▶ Όταν χρησιμοποιούμε μη ολοκληρωμένα μηνύματα
- ▶ Η χρήση απόλυτων όρων στην επικοινωνία μας



Διαχείριση κακής επικοινωνίας

- ▶ Ενεργητική ακρόαση
- ▶ Ολοκληρωμένο μήνυμα
- ▶ Εκφράζομαι από τη θέση του «Εγώ»
- ▶ Διαχωρίζω τα πρόσωπα από το πρόβλημα



Σας ευχαριστώ πολύ
για την προσοχή σας!

Ερωτήσεις?

Θεανώ Β Καλαβανά
Kalavana.t@unic.ac.cy
22 471907