

# Ψυχοκοινωνικές παράμετροι στους χώρους εργασίας

*Δρ Παναγιώτης Β. Τσακλής*

**ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

*Εμβιομηχανικής & Εργονομίας*

**ΤΕΦΑΑ – ΠΘ**

*Assoc Department of Molecular Medicine and Surgery*

*Karolinska Institute*



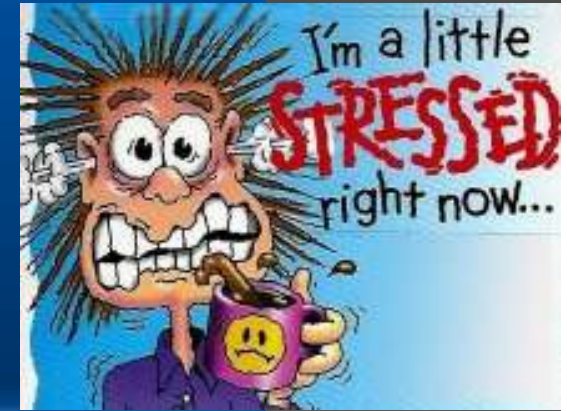
# Επίδραση των Ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην υγεία των εργαζόμενων...





## Εκφράσεις ψυχοσωματικής επαγγελματικής παθολογίας:

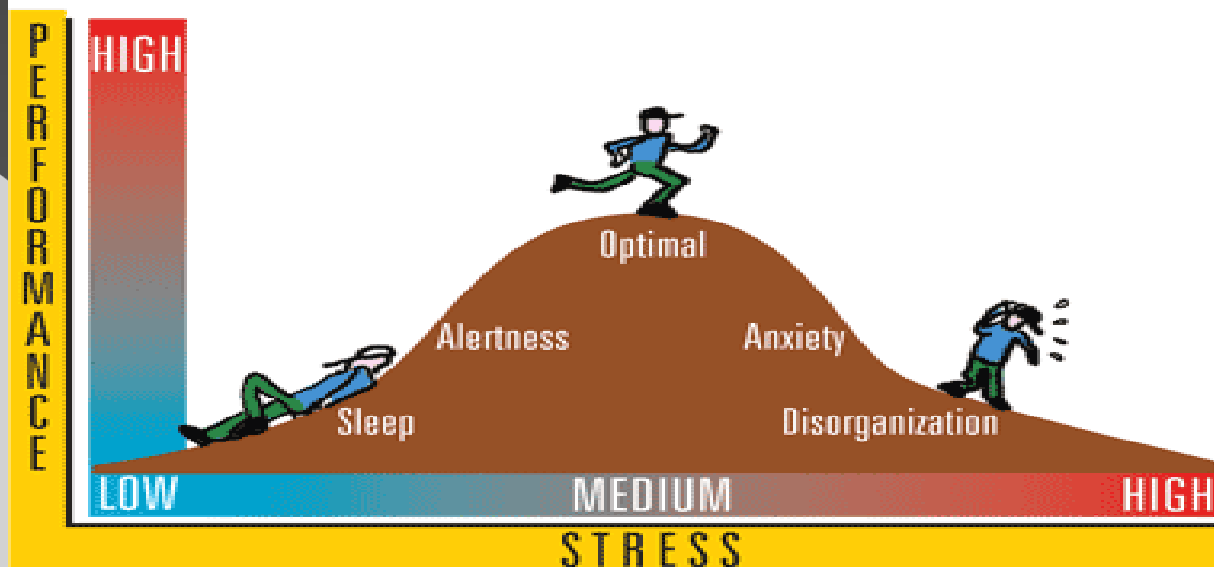
- ◆ Εργασιακό stress
- ◆ Σύνδρομο mobbing
- ◆ Σύνδρομο burnout



ΣΤΡΕΣ!!!

- Όταν λέμε στρες εννοούμε πίεση ή ένταση. Στη ζωή υποβαλλόμαστε συνεχώς σε πιέσεις
- Οι πιέσεις μπορεί να είναι σωματικές (κόπωση, ασθένειες), συναισθηματικές (πένθος, λύπη) ή ψυχολογικές (φόβος)

## Stress Performance Connection



### 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

### SO WHO'S THE HAPPIEST?

Percentages showing highest levels of mental wellbeing among selected EU countries

Denmark	70%	Bulgaria	64%
Austria	66%	EU average	63%
Finland	66%	France	61%
Germany	66%	<b>UK</b>	<b>59%</b>
Spain	65%	Poland	59%
Belgium	65%	Slovenia	58%
Netherlands	65%	Estonia	58%
Italy	64%	Greece	58%
Ireland	64%	Romania	57%
Sweden	64%	Latvia	56%

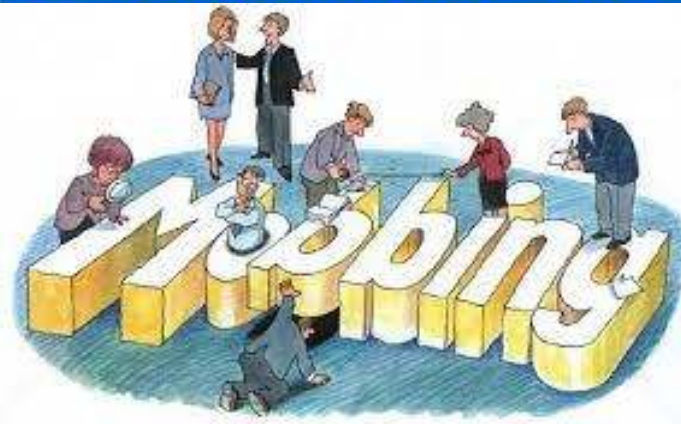
Source: EU European Quality of Life Survey/ONS Measuring national wellbeing in the UK: international comparisons, 2017



## Διαδοχικές φάσεις αντίδρασης του εργαζόμενου, σε παρατεταμένους και επαναλαμβανόμενους στρεσογόνους παράγοντες:

1. **Αντίδραση συναγερμού**, είναι η αρχική φάση κατά την οποία κινητοποιούνται και επιστρατεύονται όλες οι διαθέσιμες δυνάμεις του οργανισμού του ατόμου
2. **Φάση αντίστασης**, είναι η φάση της μεγαλύτερης δυνατής προσαρμογής και επιτυχούς επιστροφής του ατόμου στην ισορροπία
3. **Φάση εξουθένωσης**, κατά τη φάση αυτή καταρρέουν οι αμυντικοί μηχανισμοί του οργανισμού

## 2. ΣΥΝΔΡΟΜΟ MOBBING



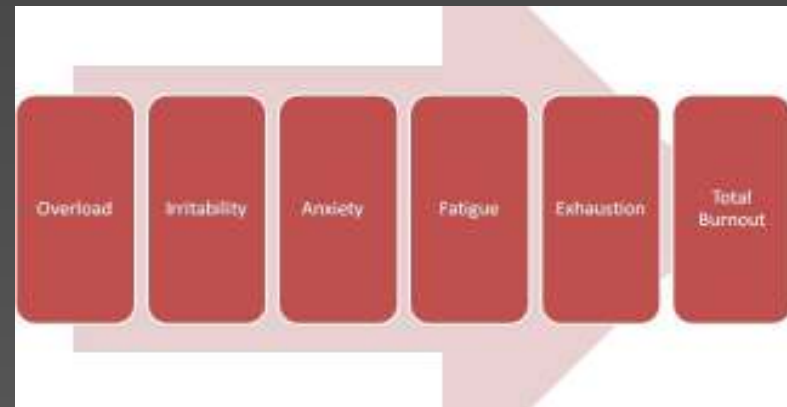
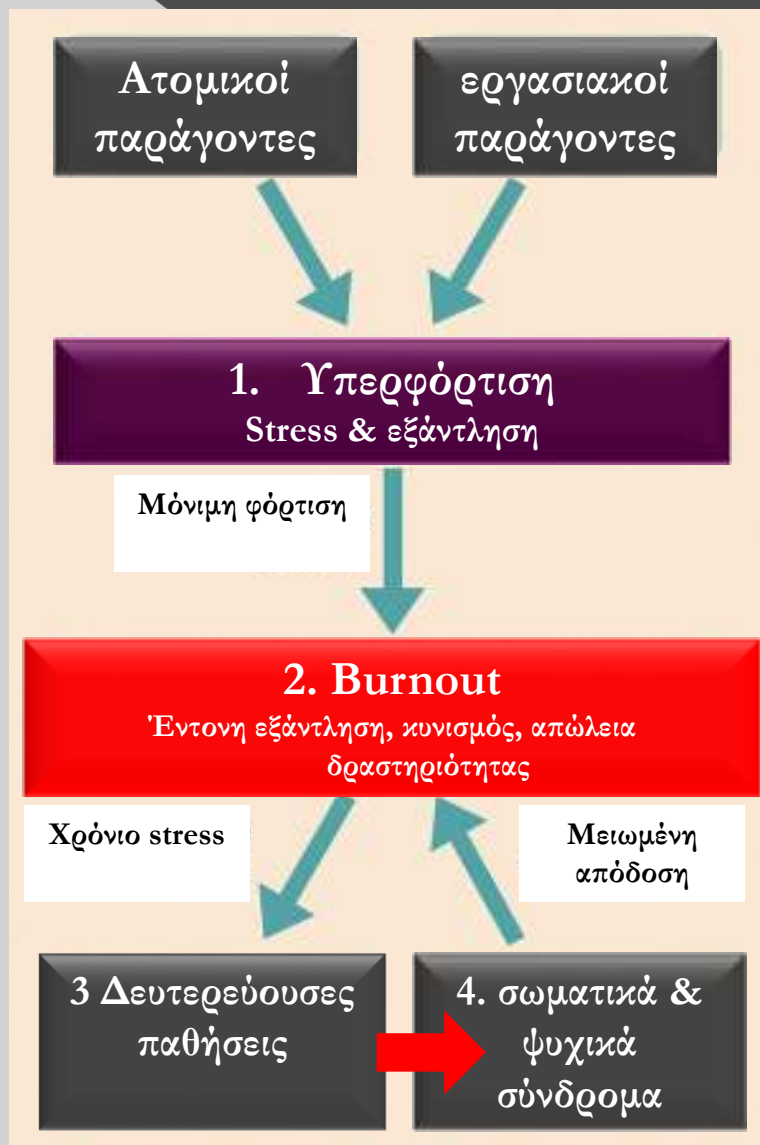
Ορίζεται ως σύνδρομο mobbing, «η άσκηση, στο πλαίσιο των σχέσεων μεταξύ συναδέλφων ή μεταξύ ανωτέρου και κατωτέρου στην ιεραρχία, μιας συστηματικής και διαρκούς επίθεσης σε βάρος ενός προκαθορισμένου θύματος προκειμένου να ωθηθεί στο να εγκαταλείψει τη θέση εργασίας του»





### 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



### 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*



# Ψυχοκοινωνικές παράμετροι...

- ◎ Στρες στο χώρο εργασίας
- ◎ Σχέσεις και καθεστώς στο χώρο εργασίας
- ◎ Κόπωση και εργασία
- ◎ Ανάπαυση
- ◎ Σεξουαλική ζωή και εργασία

## 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

# Στρες!!!

- ◉ Πως αντιδρά το σώμα μας στο στρες;
- ◉ **Πεπτικό σύστημα:** Οι πόνοι στο στομάχι είναι συχνοί λόγω καθυστέρησης της κένωσης του στομαχιού. Επίσης παρατηρείται διάρροια λόγω υπερβολικής δραστηριότητας του παχέως εντέρου
- ◉ **Παχυσαρκία:** Παρατηρείται αύξηση της όρεξης που οδηγεί στην παχυσαρκία. Η παχυσαρκία είναι μια σύγχρονη μάστιγα που προκαλεί πολλές σοβαρές ασθένειες όπως καρδιοπάθειες, καρκίνο, διαβήτη, υψηλή πίεση, καρκίνο, σεξουαλικά προβλήματα
- ◉ **Ανοσοποιητικό σύστημα:** Μείωση των δυνατοτήτων του συστήματος άμυνας του οργανισμού. Το αποτέλεσμα είναι περισσότερη ευπάθεια σε μολύνσεις όπως κρυολόγημα, γρίπη, έρπητας και άλλες

# ΣΥΝΕΧΕΙΑ...

- ◉ **Νευρικό σύστημα:** Άγχος, κατάθλιψη, αϋπνία, απώλεια ενδιαφέροντος για σωματική άσκηση. Η μνήμη και η ικανότητα λήψης αποφάσεων, μπορεί να επηρεαστεί
- ◉ **Καρδιακό και αγγειακό, κυκλοφορικό σύστημα:** Αύξηση της πίεσης, του ρυθμού της καρδιάς, των λιπιδίων του αίματος (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια). Αύξηση της γλυκόζης αίματος ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες. Μεγαλύτερη όρεξη που οδηγεί σε υπερφαγία και κίνδυνο παχυσαρκίας. Το σύνολο των παθολογικών αυτών αντιδράσεων δημιουργούν τις προϋποθέσεις για καρδιοπάθεια, αρτηριοσκλήρυνση, διαβήτη και παχυσαρκία

## Στρες και ανασφάλεια στην εργασία..

- Ο αριθμός των ανθρώπων που απασχολούνται σε εργασίες που χαρακτηρίζονται από ψηλό στρες και ανασφάλεια όσον αφορά τη συνέχιση της εργοδότησης τους συνεχώς αυξάνεται..
- Εκτός από την ανασφάλεια που αισθάνεται ένας υπάλληλος λόγω του κινδύνου απόλυσης, υπάρχει και η ένταση εξ' αιτίας της φύσης της εργασίας

## Ποιες όμως είναι οι επιπτώσεις της κατάστασης αυτής στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων;

- Τα ευρήματα είναι σημαντικά και πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψη τόσο από τις **οικογένειες** όσο και από τους **εργοδότες** και τις **εταιρείες**
- Η **υποστήριξη από τους συγγενείς και φίλους** είναι καθοριστικός παράγοντας βοήθειας προς τους εργαζόμενους που υποφέρουν από τις καταστάσεις ανασφάλειας σε σχέση με την εργασία τους
- Περισσότερη **αυτονομία, προσαρμογή και ελαστικότητα των ωραρίων** ανάλογα με τις δυνατότητες και υποχρεώσεις θα μπορούσαν να κάνουν τους εργαζόμενους πιο ευτυχισμένους και κατά συνέπεια περισσότερο αποδοτικούς για την εταιρεία και εργοδότη τους

# Πως θα μειώσετε το στρες που απορρέει από το περιβάλλον σας...

- ⦿ Πρέπει να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε τους παράγοντες αυτούς και να τους απομακρύνουμε...
- ⦿ Ποιοι είναι οι παράγοντες στο καθημερινό μας περιβάλλον που μπορούν να μας δημιουργούν στρες και πως μπορούμε να τους απομακρύνουμε;
  1. Η ποιότητα του αέρα στους χώρους που βρισκόμαστε
  2. Ο θόρυβος
  3. Το χρώμα
  4. Η ακαταστασία και η διάταξη των επίπλων
  5. Ο χώρος εργασίας σας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή
  6. Απομακρύνετε τον καπνό του τσιγάρου
  7. Δημιουργείστε το δικό σας προσωπικό χώρο

## Στρες στην εργασία: Πόσο αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιά;

- Τα άτομα τα οποία που υποφέρουν από στρες λόγω της εργασίας τους, διατρέχουν 2 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από καρδιακή πάθηση
- Τα ευρήματα έρευνας έδειξαν ότι υπήρχαν δύο βασικές καταστάσεις, που συσχετιζόνταν με αυξημένο κίνδυνο θανάτου λόγω καρδιοπαθειών, σε εργαζομένους που κατά την έναρξη της έρευνας ήσαν υγιείς
  1. **Το άγχος στην εργασία:** ύπαρξη πολύ ψηλών απαιτήσεων από τον εργοδότη προς τον εργαζόμενο ενώ παράλληλα συνυπάρχει λίγος έλεγχος από τον εργαζόμενο για το τι δουλειά θα πρέπει να κάνει
  2. **Ανισότητα** μεταξύ προσφοράς και ανταμοιβής...





## Γιατί οι άνδρες είναι πιο ευάλωτοι στο στρες;

- Ορισμένα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή κάποιου ατόμου, μπορεί να προκαλέσουν ψυχολογικά προβλήματα και στρες. Ο θάνατος ή η ασθένεια ενός μέλους της οικογένειας, οι διαπροσωπικές διαμάχες, οι οικονομικές δυσκολίες, οι πράξεις βίας και η απώλεια εργασίας προκαλούν ψυχολογική καταπόνηση με στρες...
- Σε έρευνα που έγινε από Φιλανδούς ερευνητές, βρέθηκε ότι οι άνδρες είναι πιο ευάλωτοι από τις γυναίκες στις αρνητικές επιδράσεις του στρες στη σωματική υγεία και εκδηλώνουν για το λόγο αυτό περισσότερες ασθένειες...

- Μεταξύ των ανδρών, ο θάνατος ή η ασθένεια ενός παιδιού ή της συζύγου, οι οικονομικές δυσκολίες και οι πράξεις βίας προκαλούσαν μεγαλύτερα ψυχολογικά προβλήματα
- Παράλληλα, οι άνδρες κάτω από αυτές τις συνθήκες, παρουσίαζαν αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρων και περισσότερες ασθένειες
- Επίσης οι πράξεις βίας οποιασδήποτε μορφής και οι οικονομικές δυσκολίες, συσχετιζόνταν στους άνδρες με περισσότερη αγωνία και άγχος. Επιπρόσθετα είχαν έντονο το αίσθημα ότι έχαναν τον έλεγχο και ότι τα πάντα ήσαν μάταια

- Και οι γυναίκες υπέφεραν από ψυχολογικά προβλήματα μετά από τα τραυματικά γεγονότα της ζωής που καταγράφονταν
- Οι γυναίκες όπως και οι άντρες, είχαν τάση να καπνίζουν περισσότερο μετά από τέτοιες καταστάσεις
- Οι γυναίκες έπαιρναν λιγότερες ημέρες άδειας ασθένειας από την εργασία τους. Το γεγονός αυτό δείχνει σύμφωνα με τους ερευνητές ότι η σωματική υγεία των γυναικών είναι ανθεκτικότερη από αυτή των ανδρών στα τραυματικά γεγονότα της ζωής

- Η εργαζόμενη γυναίκα εκτός από τις επαγγελματικές της υποχρεώσεις, είναι υποχρεωμένη να καλύψει τις ανάγκες του σπιτιού, να φροντίσει τα παιδιά της, να ανταποκριθεί στις προσδοκίες του συζύγου της και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που είναι υποχρεωμένη να μεριμνήσει για τους ηλικιωμένους γονείς ή τα πεθερικά της....
- Η κατάσταση αυτή προκαλεί σημαντικό σωματικό και ψυχικό κόστος στις εργαζόμενες γυναίκες
- Η ψηλή πίεση, και οι καρδιακές προσβολές είναι μεταξύ των σημαντικότερων κινδύνων που τις απειλούν κάτω από αυτές τις συνθήκες.
- Όταν οι γυναίκες βρίσκονται σε θέσεις από τις οποίες μπορούν να εξασκήσουν τις ικανότητές τους και να λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, τότε αυτό επενεργεί θετικά στο ψυχικό τους κόσμο, μειώνει το στρες και έχει θετικά αποτελέσματα για την υγεία τους

.....τι πρέπει να γίνει για την καταπολέμηση των προβλημάτων αυτών....?



Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος για να αναγνωρίσει ποιες είναι οι πηγές του στρες και το τι θα πρέπει να κάνει για να τροποποιήσει προς όφελος, την κατάσταση...

- Τοποθέτηση προτεραιοτήτων
- Αξιολόγηση του στρες
- Εξετάστε ξανά τις συνήθειες εργασίας που έχετε
- Εξερευνήστε νέα πράγματα
- Μιλήστε για το πρόβλημα σας
- Μάθετε που πρέπει να απευθύνεστε για τα παράπονά σας
- Ασχοληθείτε με πράγματα εκτός χώρου εργασίας
- Αφιερώστε χρόνο για την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Διατηρήστε τις δραστηριότητες και ενασχολήσεις εκείνες που σας δίνουν την περισσότερη ευχαρίστηση από πνευματική, διανοητική και συναισθηματική άποψη

Σχέσεις και καθεστώς στο χώρο εργασίας...



## Σχέσεις προϊσταμένου και υφισταμένων...

- Οι σχέσεις μεταξύ προϊσταμένου και υφισταμένων έχουν καθοριστικό ρόλο στην παραγωγικότητα και στα κίνητρα στο χώρο εργασίας..
- Ο προϊστάμενος είναι ο ισχυρότερος παράγοντας που μπορεί να επηρεάζει τα κίνητρα και το ομαδικό πνεύμα εργασίας των υφισταμένων του
- Η εκτίμηση που νιώθουν ότι έχουν οι υφιστάμενοι από τον προϊστάμενο τους, είναι από τους ισχυρότερους παράγοντες που τους επιτρέπουν να αφοσιώνονται στο έργο τους
- Είναι πολύ σημαντικό από την αρχή να θέτει ξεκάθαρα το τι αναμένει από τους υφιστάμενους του



## Σχέσεις προϊσταμένου και υφισταμένων...

- Μια από τις συχνότερες αιτίες αποτυχίας, είναι διότι η **επικοινωνία** σχετικά με τις νέες απαιτήσεις και για τους λόγους που αυτές έχουν δημιουργηθεί, δεν γίνεται σωστά
- Ο προϊστάμενος πρέπει να έχει μια **άριστη επικοινωνία** με τους υφισταμένους του όχι μόνο για να τους μεταφέρει τις νέες ανάγκες και απαιτήσεις αλλά και για να διαισθάνεται τις δικές τους σκέψεις, αντιδράσεις και επιθυμίες.
- Παράλληλα οι υφισταμένοι χρειάζονται **να γνωρίζουν** για το πως νιώθει ο προϊστάμενος τους για την ποιότητα της εργασίας και της προσφοράς τους.

...η ατμόσφαιρα που επικρατεί στο εργασιακό περιβάλλον έχει αντίκτυπο στην υγεία των εργαζομένων

- Η βελτίωση των σχέσεων στο περιβάλλον εργασίας, η ύπαρξη θετικών αισθημάτων με την επικράτηση του αλληλοσεβασμού, της εκτίμησης και του δικαίου, μπορούν να αποτελέσουν μια στρατηγική πρόληψης των καρδιακών παθήσεων και των εγκεφαλικών επεισοδίων



# Η ψυχολογία των καλών σχέσεων στο χώρο εργασίας

- Οι σχέσεις που έχουμε με τους συναδέλφους μας στο χώρο εργασίας, επηρεάζουν τη ψυχολογική μας κατάσταση, την παραγωγικότητα και την ποιότητα της ζωής μας γενικά
- Αναμφίβολα η ποιότητα των σχέσεων που επικρατεί μεταξύ των μελών μιας ομάδας που εργάζονται για ένα κοινό σκοπό σε ένα χώρο εργασίας, αποτελεί ένα καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία της ομάδας αυτής
- ...σε ένα ανθρώπινο περιβάλλον, θα πρέπει να αναμένεται να υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι προσέγγισης για την επίλυση προβλημάτων.
- Οι διαφωνίες, οι ανταγωνιστικές συμπεριφορές και η κακή επικοινωνία, μπορούν να οδηγήσουν σε άσχημες σχέσεις μεταξύ των μελών μιας ομάδας που εργάζονται για ένα κοινό στόχο

## ...στρατηγικές προσέγγισης που μπορούν να υιοθετηθούν από τα μέλη μιας ομάδας...

- Σεβασμός, εκτίμηση και επαγγελματισμός
- Μάθετε να ακούτε
- Προσπαθήστε να καταλάβετε τον άλλο
- Αναγνωρίστε τις ανησυχίες και φόβους του άλλου
- Να είστε πρόθυμοι για συνεργασία
- Ψάξτε για θέματα που συμφωνείτε
- Δηλώστε τα αισθήματά σας
- Μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά
- Μάθετε να παραδέχεστε ότι κάνατε λάθος
- Μην βιάζεστε να συμφωνήσετε αμέσως
- Σκεφτείτε για λύσεις πριν μια συνάντηση
- Η λύση των αντιπαραθέσεων είναι σταδιακή, βήμα με βήμα

# Κόπωση και εργασία



# Το σύνδρομο της χρόνιας κούρασης

- Το σύνδρομο της χρόνιας κούρασης είναι μια κλινική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αδυναμία και κούραση η οποία καταβάλλει τον ασθενή
- Η διάρκεια της νοσολογικής αυτής κατάστασης που μοιάζει με την κλινική εικόνα της γρίπης ή του κρυολογήματος, διαρκεί περισσότερο από 6 μήνες

...θα πρέπει να υπάρχουν στον ασθενή τουλάχιστο 4 ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα και αυτό για μια χρονική διάρκεια μεγαλύτερη των 6 μηνών...

- Απώλεια της βραχυπρόθεσμης μνήμης και σοβαρές δυσκολίες στη συγκέντρωση
- Πόνος στο λαιμό με φαρυγγίτιδα
- Μεγάλοι λεμφαδένες στο λαιμό ή στις μασχάλες
- Μυϊκοί πόνοι
- Πόνοι στις αρθρώσεις χωρίς όμως σημεία φλεγμονής όπως για παράδειγμα ερύθημα ή πρήξιμο
- Έντονοι πονοκέφαλοι που μπορούν να παρουσιάζονται με διαφορετικό τρόπο και τύπο
- Ο ύπνος δεν ξεκουράζει τον ασθενή με αποτέλεσμα να επηρεάζει την ικανότητα του να λειτουργήσει κανονικά
- Κούραση που εγκαθίσταται μετά από οποιαδήποτε προσπάθεια και η οποία διαρκεί περισσότερο από μία ημέρα

# Η αντιμετώπιση του προβλήματος...

- **Αλλαγή του τρόπου ζωής**
- **Ψυχοθεραπεία**
- **Φαρμακευτική αγωγή**
- **Συμπληρώματα διατροφής και βιταμίνες**
- **Άλλες μορφές θεραπείας:** Ορισμένοι ασθενείς με το σύνδρομο της χρόνιας κούρασης ανακουφίζονται από το βελονισμό, τη θαλασσοθεραπεία, τη χειροπρακτική, τα μασάζ, την ύπνωση, το γιόγκα, από τεχνικές χαλάρωσης και άλλες ανάλογες μορφές θεραπείας.

# Το σύνδρομο της εργασιακής εξουθένωσης

- Το σύνδρομο της εργασιακής εξουθένωσης χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης. Προκαλείται λόγω μακροχρόνιας εργασίας κάτω από ιδιαίτερα απαιτητικές συνθήκες
  - Το σύνδρομο μπορεί να προσβάλει άτομα από πολλούς επαγγελματικούς τομείς με απαιτήσεις και ευθύνες

## ...ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ...

- Οι εργαζόμενοι που υποφέρουν από εργασιακή εξουθένωση, χάνουν το αίσθημα της χαράς
- Αισθάνονται ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη δουλειά τους είναι ανυπέρβλητες
- Συχνά παραπονιούνται για πονοκέφαλους, πόνους στον αυχένα ή στην πλάτη
- Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ατόμων που καταφεύγουν σε φάρμακα για να αντιμετωπίσουν τη δυσάρεστη κατάσταση που βιώνουν



# Σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης: Πως θα το αποφύγετε

## ☉ Μερικές βασικές αρχές:

1. Προτεραιότητες
2. Ελαστικότητα
3. Προσαρμογή
4. Επικοινωνία
5. Φιλτράρισμα
6. Χρόνος για την οικογένεια
7. Δημιουργικότητα

- Η ανεπάρκεια του ύπνου οδηγεί στην κούραση, η οποία με τη σειρά της μειώνει την προσοχή και την αποδοτικότητα στο χώρο εργασίας

## Κούραση

- Η κούραση στο χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε τραγικές καταστάσεις λόγω του αυξημένου κινδύνου για ατυχήματα, τραυματισμούς και προβλήματα υγείας

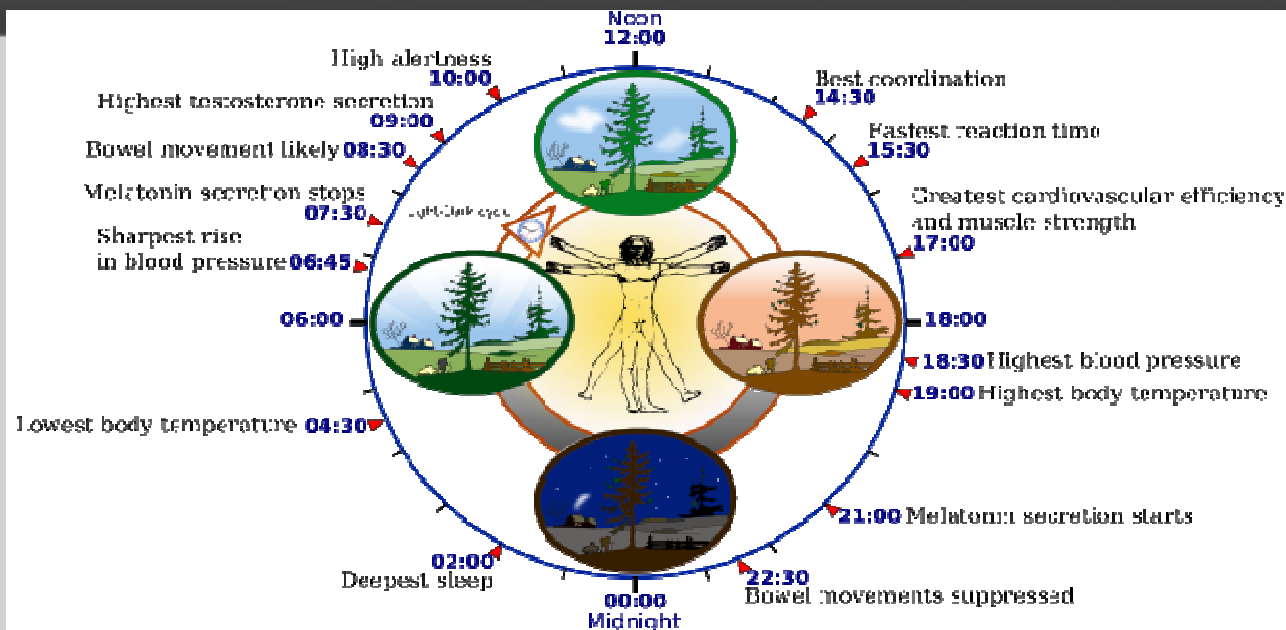
- Η κούραση των εργαζομένων αποτελεί την κύρια και άμεση αιτία για το 18% όλων των ατυχημάτων και τραυματισμών στους χώρους εργασίας
- Υπολογίζεται επίσης ότι 25% όλων των δυστυχημάτων στους αυτοκινητόδρομους οφείλονται στην κούραση
- Τα άτομα που εργάζονται με το σύστημα της βάρδιας έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο λόγω κούρασης
- Έρευνες έχουν δείξει για παράδειγμα ότι 75% των νοσηλευτών, δηλώνουν ότι η κούραση στο χώρο εργασίας συσχετίζεται με το στρες και τον υπερβολικό φόρτο εργασίας

# Ανάπτυξη



## Ο απογευματινός ύπνος φαίνεται ότι αποτελεί μια φυσιολογική ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού

- ...η διάρκεια του ύπνου αυτού δεν πρέπει να είναι μεγάλη αλλά να κυμαίνεται από 30 έως 45 λεπτά...
- Με βάση τα δεδομένα αυτά οι εργοδότες πρέπει να μελετήσουν κατά πόσο τα ωράρια εάν γίνουν περισσότερο ευέλικτα, θα μπορούσαν να εναρμονιστούν με το βιολογικό ρολόι των εργαζομένων το οποίο φαίνεται ότι έχει προγραμματισμένο τον απογευματινό ύπνο, με αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγικότητας



# Διακοπές: Απαραίτητες για την υγεία, μειώνουν τη θνησιμότητα

- Οι διακοπές είναι απαραίτητες για την υγεία και μπορούν να σώσουν τη ζωή μας...
- ...οι εργαζόμενοι άνδρες ηλικίας από 35 έως 57 ετών, που παίρνουν κανονικές διακοπές, έχουν μειωμένο κίνδυνο θανάτου κατά 20%, σε σχέση με αυτούς που στερούνται τις διακοπές τους
- Στις εργαζόμενες γυναίκες ηλικίας από 45 έως 64 ετών που παίρνουν τις διακοπές τους, ο κίνδυνος θανάτου μειώνεται κατά 50%, σε σχέση με τις γυναίκες που δεν παίρνουν κανονικά τις διακοπές τους

Σεξουαλική ζωή και εργασία...



## Πολλές ώρες εργασίας και σεξουαλική ζωή

- Οι πολλές ώρες εργασίας μπορούν να βλάπτουν την ποιότητα ζωής και την πνευματική υγεία. Ακόμη περισσότερο, η φυσική εξάντληση επηρεάζει αρνητικά τη σεξουαλική ζωή αυτών που εργάζονται υπερβολικά
- άτομα που εργάζονται περισσότερο από 48 ώρες την εβδομάδα, επηρεάζονται από υπερκόπωση με αποτέλεσμα να υποφέρει η σεξουαλική τους ζωή
- Η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει και την πνευματική υγεία του εργαζομένου. Λόγω του ότι στερείται δραστηριοτήτων που τον αναζωογονούν πνευματικά και σωματικά, καθίσταται περισσότερο ευάλωτος σε περιόδους δύσκολες ή περιόδους κρίσης που αναπόφευκτα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής του καθενός

...να φροντίζουμε για μια καλύτερη, πιο ισοζυγισμένη κατανομή χρόνου μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

- Πολλοί εργαζόμενοι νιώθουν ευερέθιστοι λόγω των πολλών ωρών εργασίας
- Η υπερένταση, η κούραση επηρεάζουν αρνητικά τη σεξουαλική ζωή σε περισσότερο από 50% των εργαζομένων που εργάζονται περισσότερες από 48 ώρες την εβδομάδα
- Οι σχέσεις του ζευγαριού μπορούν να επιδεινωθούν και σίγουρα αυτό λειτουργεί αρνητικά στη σεξουαλική δραστηριότητα



## Επάγγελμα και στειρότητα

- Η στειρότητα είναι μια ασθένεια του αναπαραγωγικού συστήματος που επηρεάζει τη σύλληψη και την τεκνοποίηση οι οποίες είναι από τις βασικότερες λειτουργίες του οργανισμού
- Πρέπει να σημειωθεί ότι μόνο στο 20% των ανδρών που πάσχουν από στειρότητα είναι δυνατόν να βρεθεί μια αιτία η οποία είναι υπεύθυνη για το πρόβλημα

## Οι ερευνητές μελέτησαν τα χαρακτηριστικά 640 ανδρών...

- Άνδρες που είχαν επαγγέλματα όπως τεχνικοί μηχανικοί, οικονομικοί αναλυτές, δάσκαλοι, διευθυντές εταιρειών και διευθυντές πληροφορικής είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν στειρότητα παρά από τους άνδρες με άλλα επαγγέλματα
- Οι δάσκαλοι είχαν 8 φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στειρότητα σε σχέση με άλλους
- Οι οικονομικοί αναλυτές είχαν 5 φορές περισσότερο κίνδυνο στειρότητας
- Οι τεχνικοί μηχανικοί, οι διευθυντές εταιρειών, οι διευθυντές πληροφορικής είχαν 3 φορές περισσότερο κίνδυνο
- Οι στρατιωτικοί και οι υπάλληλοι είχαν τις λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στειρότητα
- Οι άνδρες οι οποίοι κάπνιζαν είχαν 3 φορές ψηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν στειρότητα σε σχέση με τους μη καπνιστές



## Εργασία στις μητέρες και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών

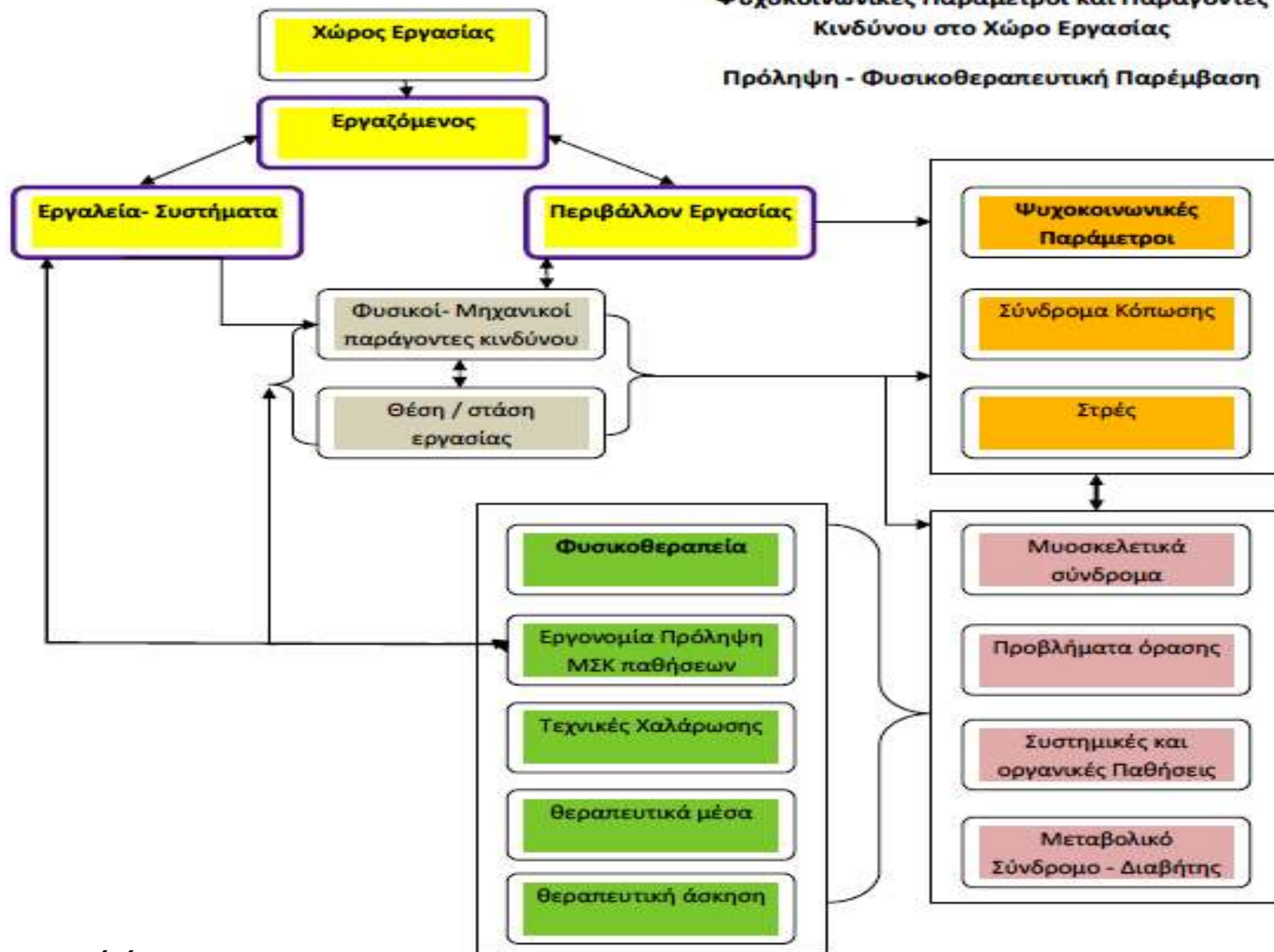
- Πόσο επηρεάζεται η πνευματική ανάπτυξη του παιδιού όταν η μητέρα του εργάζεται;
- Η πνευματική και διαγοητική ανάπτυξη του παιδιού επηρεάζεται αρνητικά όταν η μητέρα του εργάζεται και αυτό είναι πιο έντονο κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού
- Οι ειδικοί ανησυχούν για τις αρνητικές επιδράσεις που μπορεί να έχει η εργασία της μητέρας στα παιδιά, ιδιαίτερα όταν αυτά στερούνται της μητρικής φροντίδας κατά το πρώτο έτος της ζωής τους, που είναι κρίσιμο για την μελλοντική τους πνευματική εξέλιξη

## Αποτελέσματα...

- Τα παιδιά των μητέρων οι οποίες εργάζονταν περισσότερες από 30 ώρες εβδομαδιαίως μέχρι που αυτά να γίνουν 9 μηνών, παρουσίαζαν χαμηλότερη απόδοση στα τεστ, σε σύγκριση με τα παιδιά των μητέρων που δεν εργάζονταν
- Οι αρνητικές συνέπειες της μητρικής εργασίας κατά το πρώτο έτος της ζωής του παιδιού παραμένουν και όταν τα παιδιά φτάσουν στην ηλικία των 7 ή 8 ετών
- Σε παιδιά των οποίων η μητέρα άρχισε να εργάζεται μετά που αυτά είχαν γίνει ηλικίας ενός έτους, δεν παρατηρήθηκαν οποιεσδήποτε αρνητικές επιπτώσεις

Ψυχοκοινωνικές Παράμετροι και Παράγοντες  
Κινδύνου στο Χώρο Εργασίας

Πρόληψη - Φυσικοθεραπευτική Παρέμβαση



<http://tsaklis.com>