



Ιούνιος 21/2

## Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το άγχος μέσα στο περιβάλλον εργασίας μας;

Η πανδημία της COVID-19 αποτέλεσε ένα σοκ για την υγεία και την ευεξία των εργαζομένων σε όλον τον κόσμο και ανέδειξε έντονα το πρόβλημα του **άγχους** και της **επαγγελματικής εξουθένωσης**. Η στροφή προς την τηλεργασία και οι άλλες μορφές ευέλικτης εργασίας επηρέασαν σημαντικά την ψυχική υγεία των εργαζομένων.

Το άγχος είναι μία κατάσταση, η οποία συνοδεύεται από φυσικές, ψυχολογικές ή κοινωνικές επιπτώσεις ή δυσλειτουργίες και η οποία προκύπτει σε άτομα που αισθάνονται ανίκανα να γεφυρώσουν το κενό ανάμεσα στις απαιτήσεις ή τις προσδοκίες που τίθενται επ' αυτών. Το εργασιακό άγχος μπορεί να προκληθεί από διαφορετικούς παράγοντες όπως: το αντικείμενο εργασίας, ο τρόπος οργάνωσης της εργασίας, το περιβάλλον εργασίας, η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας κ.λπ. Το εργασιακό στρες μπορεί να θεωρηθεί και η αιτία και το αποτέλεσμα πολλών καταστάσεων. Μπορεί όμως να είναι και το αποτέλεσμα μιας πορείας ζωής που δεν επιτρέπει να πούμε «όχι» σε κανένα συνάδελφο, να μην στεναχωρήσουμε ή να δυσαρεστήσουμε κανένα υφιστάμενο, προϊστάμενο ή συνάδελφο, να φορτωνόμαστε συστηματικά δουλειά που δεν μας αναλογεί χωρίς να λέμε τίποτα, να παίρνουμε την άδειά μας αφού πρώτα αποφασίσουν όλοι οι άλλοι, να μη συζητάμε κάτι που μας ενόχλησε και να το κουβαλάμε κάθε μέρα μαζί μας.

Οι managers και η εταιρεία μπορούν να βοηθήσουν τους εργαζομένους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα ψυχικής **υγείας επικοινωνώντας σωστά, θέτοντας σαφείς προσδοκίες και λαμβάνοντας δράση** για να καλύψουν τις ανάγκες των εργαζομένων τους. Ο ρόλος των στελεχών στη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού είναι περισσότερο από ποτέ καταλυτικός. Η ευθύνη έγκειται στο να διαπιστώσουν σε ποιους τομείς και για ποιους λόγους παρατηρείται εργασιακό άγχος και να

προχωρήσουν σε ανάλογες ενέργειες με σκοπό τη βελτίωση εκτός και αν δεν υπάρχει η δυνατότητα επέμβασης. Η όποια προσπάθεια θα πρέπει να στηρίζεται σε ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες ενέργειες. Ο στόχος οφείλει να είναι η **διαμόρφωση ενός ισορροπημένου και υποστηρικτικού περιβάλλοντος** που βάζει σε υψηλή προτεραιότητα την ψυχική υγεία και ευημερία των εργαζομένων.

Τι μπορούμε να κάνουμε όμως εμείς οι ίδιοι για να βοηθήσουμε τον εαυτό μας; Καταρχήν, θα πρέπει να διερευνήσουμε ποια είναι η πηγή του άγχους στη δουλειά μας ώστε να πάρουμε τα κατάλληλα μέτρα. Αν καταλήξουμε τελικά ότι το άγχος δεν οφείλεται σε αρνητικά συναισθήματα απέναντι στην καριέρα μας αλλά απέναντι στη δουλειά μας, μπορούμε να προχωρήσουμε σε βελτιώσεις στο καθημερινό μας πρόγραμμα ώστε να μειώσουμε σημαντικά τα επίπεδα του άγχους.

Πιο συγκεκριμένα:

- 1) Θα πρέπει να μάθουμε να **ιεραρχούμε σωστά τις προτεραιότητές μας**. Δεν μπορούν όλα τα πράγματα με τα οποία ασχολούμαστε να είναι επείγοντα.
- 2) **Μην προσπαθείτε να ευχαριστήσετε** τους πάντες γύρω σας.
- 3) **Μιλήστε ανοιχτά** με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας ή τον προϊστάμενο σας και εξηγήστε του με επιχειρήματα ότι ο χρόνος που έχετε στην διάθεσή σας, δεν επαρκεί για να ολοκληρώσετε την εργασία που σας έχει ανατεθεί.
- 4) Προσπαθήστε το πρίσμα υπό το οποίο βλέπετε τα πράγματα **να μην είναι πάντα αρνητικό**.
- 5) Φροντίστε να τηρείτε ένα **σταθερό πρόγραμμα ύπνου** που θα σας επιτρέπει να ξεκουράζεστε ουσιαστικά
- 6) **Δημιουργήστε μια λίστα** στην αρχή της ημέρας με τα πιο σημαντικά θέματα που έχετε να ασχοληθείτε, για να μην σας διαφύγει τίποτα. Ο έγκαιρος προγραμματισμός πάντα βοηθάει.
- 7) **Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας**. Δείτε το άγχος σαν μία γνώριμη αίσθηση, σαν ένα συναίσθημα και όχι σαν κάτι τρομαχτικό που συμβαίνει στη ζωή σας.
- 8) **Ελέγξτε την επιθυμία σας να είστε τελειομανής**. Προσπαθήστε να δίνετε τον καλύτερο σας εαυτό, χωρίς όμως να σας καταβάλλει το άγχος.
- 9) **Θέστε τα όρια σας** μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.
- 10) **Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο** στον εαυτό σας. Το δικαιούστε.

Από την άλλη μεριά δεν θα πρέπει να ξεχνάμε σε καμία περίπτωση ότι η εξομάλυνση του άγχους δεν είναι κάτι που πετυχαίνεται από τη μια στιγμή στην άλλη. Η αλήθεια είναι ότι χρειάζονται σταθερές και επίμονες προσπάθειες, ώστε η βελτίωση να σταθεροποιηθεί μέσα μας. Μόνο τότε θα είμαστε σε θέση να δούμε τα πράγματα από μια διαφορετική οπτική γωνία και να νοιώσουμε ανακουφισμένοι.

Επικοινωνία & Πρόσβαση

Ιφικγενείας 3-5 Μεταμόρφωση, Αθήνα | Τ. 211 0137856 | 211 0137857

