

Εργασία και ψυχική υγεία

- Επίδραση της εργασίας στην ψυχική υγεία
- Η επαγγελματική ένταξη και επανένταξη ατόμων με πρόβλημα ψυχικής υγείας.

Επίδραση της εργασίας στην ψυχική υγεία

- Φυσικό περιβάλλον: Θόρυβος, φωτισμός, κλίμα.
- Χημικοί παράγοντες: π.χ. οργανικοί διαλύτες, μόλυβδος, CS_2 .
- Οργάνωση και κοινωνικό περιβάλλον εργασίας

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ Stress

- Ορισμός
- Το στρες ως θετικός παράγοντας
- Το στρες ως βλαπτικός παράγοντας
- Η απάντηση του εργαζόμενου στο στρες
- Υποκειμενικοί vs. Αντικειμενικοί παράγοντες

Πηγές Επαγγελματικού Stress

Εγγενείς της εργασίας παράγοντες

- Κακό φυσικό περιβάλλον: φωτισμός, θόρυβος, υγρασία, θερμοκρασία, ρύποι.
- Ρυθμοί εργασίας, πίεση χρόνου
- Εργασία πολύ δύσκολη ή πολύ εύκολη
- Υψηλές ευθύνες (π.χ. ευθύνης ανθρώπινων ζωών)

Πηγές Επαγγελματικού Stress

Ρόλος του εργαζομένου στην επιχείρηση

- Ασυμβατότητα στόχων και ρόλου
- Ασυμβατότητα προσωπικότητας και ρόλου
- Κακή κοινωνική αποδοχή επαγγέλματος
- Εσωτερικές αντιθέσεις

Πηγές Επαγγελματικού Stress

Επαγγελματική εξέλιξη

- Επαγγελματική υπερεξέλιξη
- Ανεπαρκής επαγγελματική εξέλιξη
- Έλλειψη επαγγελματικής ασφαλείας
- Αναστολή φιλοδοξιών

Πηγές Επαγγελματικού Stress

Σχέσεις στην εργασία

- Κακές σχέσεις με την ιεραρχία
- Κακές σχέσεις με άλλους συναδέλφους
- Αδυναμία διανομής σαφών αρμοδιοτήτων

Πηγές Επαγγελματικού Stress

Οργάνωση και κλίμα της εργασίας

- Μικρή συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων
- Έλλειψη ενημέρωσης/καθοδήγησης
- Ανεπαρκής διάθεση πόρων
- Αναξιοκρατία

<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-when-stress-strikes>

Παθολογία του Stress

Σωματικές:

- ✓ υπέρταση,
- ✓ εφιδρώσεις,
- ✓ γαστρεντερικές διαταραχές,
- ✓ αίσθημα παλμών,
- ✓ καταβολή,
- ✓ κεφαλαλγία
- ✓ έλκος,
- ✓ αλλεργίες,
- ✓ στεφανιαία νόσος,

Ψυχικές:

- ✓ διαταραχές της μνήμης,
- ✓ αίσθημα κενού κεφαλής,
- ✓ αδυναμία,
- ✓ δυσκολία συμμετοχής σε συζήτηση,
- ✓ διαταραχές ύπνου,
- ✓ υπερευαισθησία στον θόρυβο ή σε οπτικά ερεθίσματα,
- ✓ ιδεοληψία

Δείκτες βλαπτικού επαγγελματικού στρες

Υποπτες: Άτομα /χώρος εργασίας

- Συχνή αλλαγή εργασίας
- Συχνές απουσίες
- Αυξημένα παράπονα για σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, ζάλη, κλπ)
- Αυξημένα λάθη, ατυχήματα
- Κακές σχέσεις μεταξύ εργαζομένων
- Πολλά εργατικά ατυχήματα
- Μειωμένη απόδοση
- Χαμηλό ηθικό
- Αυξημένη παραβατικότητα

Πρόληψη/Διαχείριση του στρες

- Προσαρμογή των συνθηκών εργασίας στο άτομο
- Βελτίωση της συμμετοχής του εργαζόμενου στα ζητήματα που αφορούν την εργασία του
- Χρήση κατάλληλης τεχνολογίας, οργάνωσης και περιεχόμενο της εργασίας ώστε να μειώνεται η έκθεση του εργαζόμενου στους στρεσογόνους παράγοντες
- Εναλλαγή καθηκόντων, διευκόλυνση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στο πλαίσιο της εργασίας και βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των εργαζομένων
- Ευκαιρίες εκπαίδευσης και επαγγελματικής ανάπτυξης
- Επαρκής ανάπαυση σε εβδομαδιαία/ετήσια βάση

Σύνδρομο Εξουθένωσης

Αιτίες:

Σωματική και ψυχική εξάντληση.
Εργασία μονότονη. Δυσκολία
προσαρμογής

Εκδηλώσεις:

- Συγκινησιακή εξάντληση (κόπωση, κατάθλιψη, υπερευαισθησία)
- Υποβάθμιση διαπροσωπικών σχέσεων
- Χαμηλή επαγγελματική απόδοση

Επαγγελματική ένταξη και επανένταξη

- Εντόπιση ψυχικής διαταραχής
- Εγκατάσταση επικοινωνίας με τον ιατρό εργασίας
- Προσδιορισμός της φύσης της βλάβης
- Αναζήτηση οικογενειακού και στενού κοινωνικού περιβάλλοντος
- Παραπομπή σε ψυχίατρο
- Εκτίμηση πρόγνωσης
- Σχεδιασμός επανένταξης

Προϋποθέσεις ένταξης - επανένταξης

- Συμμόρφωση στη θεραπεία
- Συμβατότητα Θεραπείας με τις ανάγκες του έργου
- Συμβατότητα υπολειπομένων διαταραχών με τις ανάγκες του έργου
- Προετοιμασία κοινωνικού περιβάλλοντος στήριξης
- ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ