



# ΥΓΕΙΑ

Υγιείς εργαζόμενοι  
σε υγιείς επιχειρήσεις

## • ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ

Καλούμαστε καθημερινά να αντιμετωξόμαστε σε σωματικές και νοητικές απαιτήσεις. Η πίεση που θα νιώσουμε για να ανταποκριθούμε σε αυτές τις απαιτήσεις είναι φυσιολογική και συχνά απαραίτητη για να έχουμε αποτελέσματα. Το πρόβλημα ξεκινά όταν εκτιμήσουμε ότι οι απαιτήσεις είναι πέραν των δυνατοτήτων μας. Τότε αρχίζει το αρνητικό στρες. Αν και ο εργαζόμενος μπορεί αρχικά να αντιμετωξέρεται στις απαιτήσεις και να προσαρμόζεται στις καταστάσεις, όταν υπόκειται σε μια μακροχρόνια νοητική και σωματική απειλή ότι δεν θα ανταποκριθεί επαρκώς, αυξάνονται οι κίνδυνοι για την υγεία και την επιτυχία.

Το εργασιακό στρες επηρεάζει αρνητικά πάνω από 41 εκατομμύρια εργαζόμενους στην Ε.Ε., συνεχίζει να είναι η κυριότερη αιτία απουσίας από την εργασία μεταξύ εργαζομένων που εκτελούν μη-κερωνακτική εργασία ενώ συντηρητικές εκτιμήσεις ανεβάζουν το οικονομικό κόστος που προκαλείται στην Ε.Ε. σε 20 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως (Cox et al, 2000., European Commission, 2000, European Foundation, 2001). Έρευνα 15 χωρών της Ε.Ε. για το εργασιακό στρες κατατάσσει τους Έλληνες στην πρώτη θέση (Daniels, 2004). Η έρευνα μετρά την αντίληψη των εργαζομένων για τα επίπεδα του στρες και δεν βασίζεται σε σταθμισμένες ψυχομετρικές μετρήσεις. Παρ' όλα αυτά, η αντίληψη και μόνο ότι υποφέρουμε από υψηλά επίπεδα στρες έχει την δύναμη να μας αποσπά από την εργασία, να αφαιρεί την οποιαδήποτε ικανοποίηση που μπορεί να μας προσφέρει, κι εν τέλει να αυξάνει τις πραγματικές τιμές του στρες (Αρματάς, 2005). Το εργασιακό στρες σχετίζεται με παράγοντες, όπως υπερβολικός φόρτος ή έλλειψη εργασίας, ανεπαρκής χρόνος για τη διεκπεραίωση εργασιών, ασαφής περιγραφή ευθυνών, έλλειψη αναγνώρισης της καλής απόδοσης, έλλειψη ευκαιριών για την έκφραση παραπόνων, αυξημένα καθήκοντα αλλά χωρίς συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, μη-υποστηρικτικές σχέσεις με συναδέλφους και προϊστάμενους, επαγγελματική ανασφάλεια, ανεπαρκής έλεγχος στο τελικό προϊόν της εργασίας, άιση μεταχείριση, έκθεση σε βία και εκφοβισμό, επικίνδυνες και δυσάρεστες εργασιακές συνθήκες και, τέλος, αδυναμία αποτελεσματικής & δημιουργικής χρήσης των προσωπικών ικανοτήτων.

Ο εντοπισμός των παραγόντων κινδύνων στην εταιρεία οδηγεί και στα ανάλογα μέτρα που θα εφαρμοστούν. Ιδανικά, τα μέτρα αντιμετώπισης του στρες γίνονται μέτρα πρόληψης. Η καταγραφή του στρες είναι ο απλούστερος τρόπος να ξεκινήσει η επιχείρηση την αντιμετώπιση του προβλήματος. Στοιχευμένα βήματα που βασίζονται στην προσαρμογή της έρευνας στις ανάγκες της εκάστοτε εταιρείας μπορούν να επιφέρουν σημαντικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του προβλήματος και σημαντικά οφέλη για την επιχείρηση.

Ανδρέας Ν. Αρματάς, M.A., D.C.H  
Clinical & Coaching Psychologist  
Email: armataso@in.gr

## ▶ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΕΔΠΥΧΕ ◀

- THYSSENKRUPP MARINE SYSTEMS ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΝΑΥΠΗΓΕΙΑ Α.Ε.
- Δ/ΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ Δ.Ε.Η. • S&B ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΟΡΥΚΤΑ Α.Ε. • ΕΛΑΪΣ UNILEVER ΑΕΒΕ
- SIEMENS Α.Ε. • INTERAMERICAN Α.Ε. • ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΥΠΠ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ Α.Ε. • PHARMACON - Δ. ΠΟΛΙΤΗΣ Α.Φ.Ε.
- BP HELLAS Α.Ε. • KASSIAN MARITIME NAVIGATION AGENCY LTD.

**ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ Η' ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Γραμματεία ΕΔΠΥΧΕ**

Τηλ.: 210 - 72 22 727, Website: [www.edpyxe.gr](http://www.edpyxe.gr) / [www.neahygeia.gr](http://www.neahygeia.gr) e-mail: [info@ispm.gr](mailto:info@ispm.gr)

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT SYNDROME)

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) ως φαινόμενο αρχικά αλλά και ως συμπτωματολογία, απασχολεί τον επιστημονικό κόσμο τα τελευταία τριάντα χρόνια.

Στο πλαίσιο του συνδρόμου burnout ο εργαζόμενος κάνει το ενδιαφέρον και τα θετικά συναισθήματα που έχει για τους πελάτες του ή την εργασία του, παύει να είναι ικανοποιημένος από τη δουλειά του και την απόδοσή του στο χώρο εργασίας με αποτέλεσμα να αναπτύσσει μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και τους άλλους.

Το σύνδρομο οφείλεται αρχικά στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του εργαζομένου, στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει ο ίδιος τις διάφορες συνθήκες εργασίας, τις προσδοκίες του αλλά και το ίδιο το εργασιακό περιβάλλον.

Όταν αναφερόμαστε κλινικά στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης αναφερόμαστε σε συγκεκριμένα συμπτώματα που εμφανίζονται και επιδεινώνονται σταδιακά.

Εντούτοις, μετά από εκτεταμένη επίδραση στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα υγείας καθώς και να καθορίσουν τις συνθήκες εργασίας, την επίδοση του εργαζομένου αλλά και την ισορροπία της ψυχικής του υγείας. Τα κύρια συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι:

### Σωματικά συμπτώματα:

• αφίξιμο στο στήθος, πόνος στην πλάτη, ταχυπαλμία, αυξημένη αρτηριακή πίεση, δυσπεψία, δύσπνοια, άσθμα, ναυτία, μυϊκοί σπασμοί, πονοκέφαλοι, δερματικές ενοχλήσεις, αϋπνία, παρατεταμένη ασθένεια, κρυολογήματα, αύξηση ή μείωση του βάρους κ.α.

### Συναισθηματικά - Ψυχολογικά συμπτώματα:

• αλλαγές διάθεσης, ένταση, θυμός, ενοχή, ντροπή, απουσία ενθουσιασμού, κυνισμός, απώλεια ελέγχου, έλλειψη αυτοεκτίμησης, μειωμένη συγκέντρωση, αρνητική διάθεση, συναισθηματική εξάντληση, έλλειψη συναισθηματικού ελέγχου, αδυναμία αντιμετώπισης ανεπιθύμητων καταστάσεων, λήψη ασυνήθιστα υψηλών ρίσκων, αδυναμία λήψης αποφάσεων, κατάθλιψη καθώς και

### Συμπεριφορικά συμπτώματα όπως:

• μείωση της απόδοσης στη δουλειά, μεγαλύτερη κατανάλωση ποτού και τσιγάρου, αλλαγές στην όρεξη, προβλήματα ύπνου, φτωχή διαχείριση χρόνου, απουσία καλάρωσης, απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους, μειωμένη σε-

ξουαλική επιθυμία, παραίτηση, αυξημένα παράπονα για εργασία, χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση.

Αιτίες στρες από καθημερινά καθήκοντα στο χώρο εργασίας που σχετίζονται με την εκτέλεση του επαγγέλματος του κάθε εργαζόμενου είναι:

- Ανεπαρκής κατάρτιση και ενημέρωση σε θέματα εργασίας
- Συναισθηματική εμπλοκή με πελάτες και υφιστάμενους
- Δύσκολοι πελάτες και υφιστάμενοι
- Άγχος και στρες που προκαλείται από τις συνθήκες του σπιτιού και της προσωπικής ζωής του εργαζόμενου και οδηγούν σε επιβάρυνση του στρες στο χώρο εργασίας.

### Τρόποι αντιμετώπισης του στρες στο χώρο εργασίας:

Είναι σημαντικό σε χώρους εταιρειών να ενημερώνεται ο κάθε εργαζόμενος για τα συμπτώματα του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, με στόχο την έγκυρη πρόληψη και αντιμετώπιση αυτών. Τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, ειδικοί ψυχικής υγείας που έχουν ασχοληθεί με την αντιμετώπιση του στρες και του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, μπορούν να εκπαιδεύσουν τους εργαζόμενους σε διάφορες τεχνικές διαχείρισης του στρες.

Ο κάθε εργαζόμενος εκπαιδεύεται να κάνει σωστές γνωστικές εκτιμήσεις οι οποίες θα επηρεάσουν την συμπεριφορά του και θα τροποποιήσουν τα συναισθήματά του. Παράλληλα εκπαιδεύεται να διακρίνει τις αρνητικές σκέψεις και να αναγνωρίζει το φαύλο κύκλο αυτών που οδηγεί σε συγκεκριμένο συναίσθημα και συμπεριφορά.

Τέλος, σε βιωματικό επίπεδο εκπαιδεύεται σε χαλαρωτικές ασκήσεις (σωματικές, διαφραγματικές αναπνοές κ.α.) επεμβαίνοντας στο μηχανισμό που επηρεάζει σώμα και συναίσθημα, ο οποίος θα αποτελέσει σημαντικό παράγοντα για την αναδιοργάνωση και επανεκτίμηση της ζωής του.

Ελισσάβη Κάλμπαρη  
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια  
Υπ. Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας  
και Ψυχολογία της Υγείας  
e-mail: calbari@otenet.gr

## ΥΓΕΙΑ

Εκδότης: Γιάννης Τούντας  
Συντακτική Ομάδα: Γ. Εμμανουήλ, Ε. Κερασίδου,  
Γ. Τουλιά, Δ. Τανάγρα, Δ. Πετρανίδου  
Διεύθυνση: Υψηλάντου 63, 115 21 - Αθήνα  
Τηλ: 210 - 72 22 727, Fax: 210 - 74 87 658  
E-mail: info@ispm.gr, Website: www.pechhygeia.gr  
Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Κ. Βοσταντζόγλου  
Παραγωγή-Εκτύπωση: ΑΡΤΙΟΝ Γραφικές Τέχνες ΑΒΕΕΕ



## Η ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ • ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ

# S&B

S&B Βιομηχανικά Ορυκτά Α.Ε.

Η S&B Βιομηχανικά Ορυκτά Α.Ε. αποτελεί έναν πολυεθνικό Όμιλο Εταιριών με σκοπό την παροχή καινοτόμων βιομηχανικών λύσεων, μέσω της ανάπτυξης φυσικών πόρων και την παραγωγή προϊόντων προστιθέμενης αξίας. Αξιοποιώντας τις πολλαπλές δυνατότητες των βιομηχανικών ορυκτών, παράγει σειρά διαφοροποιημένων και εξειδικευμένων προϊόντων για ένα ευρύ φάσμα βιομηχανικών εφαρμογών (όπως κυτήρια, χαλυβουργία, κατασκευές και δομικά υλικά, μεταλλουργία, γεωργία), λειτουργώντας υπεύθυνα και σεβόμενη τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης που ορίζονται από το τρίπτυχο: οικονομία-κοινωνία-περιβάλλον. Η S&B κατέχει ηγετικές θέσεις στους κύριους κλάδους της (μπετονίτη, περλίτη, βωξίτη και συλλιπάσματα χύτευσης). Ιδρύθηκε στην Ελλάδα το 1934, είναι εισηγμένη στο Χρηματιστήριο Αθηνών, δραστηριοποιείται σε 21 χώρες σε 5 ηπείρους και απασχολεί διεθνώς 2.050 εργαζόμενους.

Η πολιτική της εταιρίας αναπτύσσεται με κεντρικούς άξονες τη δίκαιη αναγνώριση και επιβράβευση της προσπάθειας του

ανθρώπινου δυναμικού της, τις ασφαλείς εργασιακές συνθήκες και το δημιουργικό εργασιακό περιβάλλον, την καλλιέργεια εργασιακού κλίματος αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού, και την κοινωνική μέριμνα για τους εργαζομένους και τις οικογένειές τους. Οι στόχοι αυτοί είναι πρωταρχικής σημασίας όχι μόνο για τη μακροζωία και την ευημερία της Εταιρίας, αλλά και για την προσωπική ικανοποίηση των ανθρώπων που εργάζονται γι αυτήν, η οποία δεν εξαρτάται μόνο από τις απτές αμοιβές και την επαγγελματική εξέλιξη αλλά και από την εξισορρόπηση της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Τα οφέλη της S&B από την υιοθέτηση πρακτικών που στοχεύουν στην έναρμόνιση προσωπικής και επαγγελματικής ζωής είναι πολλαπλά:

- ❖ Προσέλκυση ταλαντούχων στελεχών
- ❖ Παρακινημένο και αφοσιωμένο ανθρώπινο δυναμικό
- ❖ Αυξημένα επίπεδα παραγωγικότητας
- ❖ Μείωση των ασθενειών και των απουσιών από την εργασία
- ❖ Βελτίωση της εταιρικής εικόνας και της φήμης της επιχείρησης

Οι διευκολύνσεις που παρέχονται στους εργαζομένους της Εταιρείας μέσα από το Πρόγραμμα Εναρμόνισης Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής, αφορούν στους παρακάτω τομείς:



Σε τακτά χρονικά διαστήματα πραγματοποιείται αξιολόγηση όλων αυτών των δράσεων μέσα από Έρευνες Ικανοποίησης Εργαζομένων ή/και δομημένες συνεντεύξεις με στόχο τη συνεχή αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των δράσεων αυτών και τον εντοπισμό περιοχών βελτίωσης, ώστε να

είναι σύμφωνες με τις ανάγκες των εργαζομένων και τις τάσεις της αγοράς.

Αγγελική Κακάρουλου  
Κοινωνική Λειτουργός,  
Διεύθυνση Ανθρώπινου Δυναμικού

## ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

♦ (Health & Safety Executive, 2005 & Ευρωπαϊκός Οργανισμός, 2002)

<b>Οι απαιτήσεις στην εργασία</b>	Φόρτος εργασίας, σχεδιασμός εργασίας, εργασιακό περιβάλλον.
<b>Ο έλεγχος στην εργασία</b>	Σε ποιο βαθμό έχει τον έλεγχο ο εργαζόμενος στον τρόπο & στον ρυθμό εργασίας.
<b>Η υποστήριξη από ηγεσία &amp; συναδέλφους</b>	Καθοδήγηση, εκδήλωση ενδιαφέροντος σε ατομικό επίπεδο, υποστήριξη στις δυσκολίες κ.τ.λ.
<b>Κατάρτιση εργαζόμενου</b>	Εκπαίδευση, mentoring, coaching εργαζόμενου για τις απαραίτητες δεξιότητες για αποδοτική εκτέλεση της εργασίας.
<b>Ο ρόλος στην εταιρεία</b>	Σαφή περιγραφή εργασιακού ρόλου, αποφυγή σύγκρουσης ρόλων, κ.α.
<b>Σχέσεις στο χώρο εργασίας &amp; εργασιακό κλίμα</b>	Περιστατικά εκφοβισμού & βίας, σεξουαλικής παρενόχλησης, διαπροσωπικές συγκρούσεις, αν το στρες γίνεται αντιληπτό σαν αδυναμία κτλ.
<b>Αλλαγές στην εταιρεία &amp; διαχείριση αλλαγών</b>	Πληροφόρηση ή έλλειψη πληροφόρησης σχετικά με αλλαγές, σχεδιασμός αλλαγών, κ.α.

Ανδρέας Ν. Αρματάς,  
MA, D.C.H, Clinical & Coaching Psychologist

### Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για τον Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (2002). Θεματικό Δελτίο 22: Άγχος που οφείλεται στην Εργασία, Λουξεμβούργο.  
Health and Safety Executive (2005). Tackling stress. The Management Standards Approach.

### ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Καταγραφή  
του Στρες  
στην Επιχείρηση  
(**Stress Audit**)

- Χορήγηση εξειδικευμένων ερωτηματολογίων και δημιουργία έκθεσης εκτίμησης αποτελεσμάτων.

Διαχείριση  
Εργασιακού  
Στρες

- Βασίζεται στα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων και περιλαμβάνει εκμάθηση στρατηγικών αντιμετώπισης στρες και τεχνικών χαλάρωσης.

**Management  
Coaching  
or Consulting**

- Έμπρακτη υποστήριξη και καθοδήγηση στη Διοίκηση για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση προβλημάτων του προσωπικού.

**Coaching**  
ή Συμβουλευτική  
Προσωπικού

- Για γενικότερα προβλήματα που συμβάλλουν στην δυσκολία του εργαζόμενου να ανταποκριθεί.

Ανδρέας Ν. Αρματάς,  
MA, D.C.H  
Clinical & Coaching Psychologist

### ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΑΣ

**8<sup>th</sup> Conference of European Network  
for Business and Industrial Statistics (ENBIS8)**

22 - 24 September 2008

Athens University of Economics and Business  
Athens, Greece

Website: <http://www.enbis.org/>

**Management Conference 2008 • Achieving Business  
Excellence Health, Well-Being and Performance**

21 - 23 October 2008, London

GlaxoSmithKline Corporate Headquarters

Website: [www.enterprise-for-health.org](http://www.enterprise-for-health.org)

**5<sup>o</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Προαγωγής & Αγωγής  
Υγείας & 1<sup>o</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Προαγωγής  
& Αγωγής Υγείας στην Κοινότητα**

15 - 16 Δεκεμβρίου 2008, Αθήνα - Divani Caravel

Πληρ.: Erasmus Conferences Tours & Travel S.A.

Τηλ: 210 7257693, 210 7257532

E-mail: [info@erasmus.gr](mailto:info@erasmus.gr) - Website: [www.neahygeia.gr](http://www.neahygeia.gr)