



Κοι.Σ.Π.Ε
Άρτας-Πρέβεζας

Άγχος στον χώρο της εργασίας

Πηγές, συμπτώματα και τρόποι αντιμετώπισης

Ελένη Τσουμάνη - Ψυχολόγος

Ένα σημαντικό ποσοστό των εργαζόμενων σήμερα βιώνει στρες και άγχος τα οποία σχετίζονται με την εργασία τους. Το φαινόμενο αυτό έχει αμβλυνθεί μετά την έναρξη της πανδημίας της νόσου Covid-19. Από πού, ωστόσο, πηγάζει το άγχος αυτό;

Οι κυριότερες πηγές του εργασιακού άγχους αφορούν σε **δύο βασικούς παράγοντες**:

- α)** Τον ίδιο τον εργαζόμενο
- β)** Το εργασιακό περιβάλλον

Ξεκινώντας από το **άτομο**, συνήθως το εργασιακό άγχος κάνει την εμφάνισή του σε άτομα τα οποία είναι επιρρεπή στην εκδήλωση αγχωδών αντιδράσεων. Συνεπώς, άτομα τα οποία έχουν άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, πάσχουν από κάποια αγχώδη διαταραχή ή δεν διαθέτουν αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους τους, είναι πιο πιθανό να το εκδηλώνουν και στην εργασία τους. Άτομα, επίσης, που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαρακτηρίζονται από τελειομανία μπορεί να αισθάνονται την ανάγκη να εκπληρώνουν τις εργασιακές τους υποχρεώσεις

στην εντέλεια, βιώνοντας ως εκ τούτου αισθήματα ενοχής και αναξιότητας, όταν συναντούν εμπόδια.

Πέραν, όμως, από το ήδη υπάρχον άγχος του ατόμου, το εργασιακό στρες ενδέχεται να συνδέεται με το πώς αντιλαμβάνεται το πλαίσιο στο οποίο εργάζεται και πώς διαχειρίζεται τις απαιτήσεις στις εργασίας. Στη βάση αυτή, η εκδήλωση του άγχους μπορεί να σχετίζεται με παράγοντες, όπως η δυσκολία στη διαχείριση της ισορροπίας ανάμεσα στην εργασία και τις προσωπικές/οικογενειακές υποχρεώσεις, η μη άντληση ικανοποίησης από το αντικείμενο ή τις συνθήκες εργασίας και η απόσταση ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασίας και τις προσωπικές γνώσεις και δεξιότητες.

Περνώντας στους παράγοντες που σχετίζονται με το **περιβάλλον εργασίας**, ένα βασικό κομμάτι του άγχους οφείλεται σε παράγοντες κοινωνικούς-σχεσιακούς. Έτσι, συχνές αιτίες του εργασιακού άγχους αποτελούν οι συγκρούσεις με συναδέλφους ή με υπεύθυνους, η χαμηλή στήριξη στην αντιμετώπιση προβλημάτων και την εξέλιξη του εργαζομένου και οι κακοποιητικές συμπεριφορές στον χώρο εργασίας. Το άγχος, παράλληλα, του ατόμου μπορεί να

ενισχύεται από την απουσία αποτελεσματικής επικοινωνίας με το αφεντικό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η ασάφεια όσον αφορά τα εργασιακά καθήκοντα, η απουσία ανατροφοδότησης από τον υπεύθυνο, η αίσθηση ότι δεν λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες του ατόμου και η χαμηλή ή και καθόλου συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο εργαζόμενος αισθάνεται απομονωμένος, αδικημένος και γεμάτος αμφιβολία. Τέλος, ζητήματα που αφορούν το ωράριο, τις απολαβές και τις γενικότερες

συνθήκες εργασίες στοιχειοθετούν ίσως τους πιο συνήθεις υπόπτους του εργασιακού άγχους. Οι πολλές υπερωρίες, οι χαμηλές απολαβές, ο ελάχιστος ή ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, τα ανελαστικά ωράρια εργασίας και οι απρόβλεπτες αλλαγές στο ωράριο, η επαγγελματική στασιμότητα και ο ακατάλληλος ή επικίνδυνος εξοπλισμός συνιστούν σημαντικούς παράγοντες επικινδυνότητας της εμφάνισης του εργασιακού άγχους.

Πώς εκδηλώνεται το εργασιακό άγχος;

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει επιγραμματικά τις κυριότερες μορφές του σχετιζόμενου με την εργασία άγχους σε **τέσσερις βασικούς τομείς**.

Σε σωματικό επίπεδο

- Αίσθημα πόνου σε διάφορα σημεία του σώματος (μυϊκός πόνος, πόνος στην κοιλιά, στο κεφάλι, στο στομάχι, στο στήθος)
- Εφίδρωση
- Ταχυπαλμία
- Ζαλάδα
- Τρόμος στα άκρα
- Αίσθημα αδυναμίας και κόπωσης
- Δυσκολίες στον ύπνο (αϋπνία/υπερυπνία, διακεκομμένος ύπνος)
- Ξηροστομία
- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και αυξομείωση βάρους

Σε γνωστικό επίπεδο

- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Πνευματική κόπωση
- Δυσκολία λήψης αποφάσεων
- Αίσθημα ότι το μυαλό έχει «θολώσει»

Σε συναισθηματικό επίπεδο

- Έντονη ανησυχία για ζητήματα που σχετίζονται με την εργασία
- Ανάγκη για αποφυγή του εργασιακού πλαισίου
- Ευερεθιστότητα
- Απώλεια ενδιαφέροντος για την εργασία
- Επαγγελματική εξουθένωση
- Συναισθηματική κόπωση στο τέλος της εργασιακής μέρας
- Κρίσεις πανικού
- Φαντασιώσεις για παραίτηση ή απώλεια της εργασίας
- Εστίαση μόνο στις αρνητικές πτυχές της εργασίας
- Τελειομανία
- Αγνόηση των προσωπικών προσόντων και επιτευγμάτων
- Άγχος σχετικά με έναν πραγματικό ή φανταστικό κίνδυνο απόλυσης

Σε συμπεριφορικό επίπεδο

- Κατάχρηση αλκοόλ και τσιγάρου
- Συχνές απουσίες από την εργασία
- Ξεσπάσματα και κλάμα
- Αποφυγή αγαπημένων προσώπων
- Διακοπή ενασχόλησης με δραστηριότητες που μέχρι πρότινος προκαλούσαν ευχαρίστηση
- Ονυχοφαγία
- Αδυναμία ολοκλήρωσης καθηκόντων στο απαιτούμενο χρονικό πλαίσιο
- Αναβλητικότητα
- Προστριβές με συναδέλφους/αφεντικό

Επιπτώσεις του εργασιακού άγχους:

Το άγχος που σχετίζεται με την εργασία μπορεί να είναι πραγματικά επιζήμιο, εάν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως και αποτελεσματικά. Αρχικά, συνδέεται με **χαμηλότερη αποδοτικότητα στην εργασία** και **αδυναμία για εμπρόθεσμη ολοκλήρωση καθηκόντων**, καθώς το άτομο νιώθει κουρασμένο, μόνο και φοβισμένο στην αντιμετώπιση δυσκολιών που ανακύπτουν στη δουλειά.

Φυσικά, επιπτώσεις συναντώνται και στον **κοινωνικοσυναισθηματικό τομέα**. Συνδέονται με μειωμένη αυτοπεποίθηση και χαμηλή αυτοαξιολόγηση. Το άτομο μπορεί να αισθανθεί ότι δεν μπορεί να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του, ότι δεν είναι πραγματικά ικανό και πως η προσπάθειά του δεν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Η δουλειά παύει να είναι μια πηγή ικανοποίησης και στη θέση της έρχεται η μηχανική εκπλήρωση καθηκόντων, η κοινωνική απόσυρση και η κυνική συμπεριφορά. Το άτομο φοβάται να αναλάβει πρωτοβουλίες και να πάρει ρίσκα στην εργασία του λόγω φόβου αποτυχίας και σταματά να θέτει νέους στόχους. Η οργανωτικότητα και η συνεργασία με τους συναδέλφους καθίσταται επίσης πιο απαιτητική.

Σε **χρόνιες εκδηλώσεις** του εργασιακού άγχους και όταν το άτομο δεν διαθέτει κατάλληλες πηγές υποστήριξης και στρατηγικές αντιμετώπισης, το άγχος μπορεί να εξελιχθεί σε

διαταραχές, όπως η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή, η Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή, η Διαταραχή Πανικού (με ή χωρίς Αγοραφοβία) και η Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή.

Αποδέκτης των αρνητικών αυτών συνεπειών γίνεται, εκτός από το ίδιο το άτομο, και ο **οργανισμός** στον οποίο απασχολείται, καθώς το άγχος συνδέεται με χαμηλότερη παραγωγικότητα, απουσίες από την εργασία και απώλεια προσωπικού με ό,τι αυτό συνεπάγεται οικονομικά.

Στρατηγικές αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους

Ακολουθούν κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την καταπολέμηση του εργασιακού άγχους. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως, αν το άγχος σας εκδηλώνεται σε υπερβολικό βαθμό ή εμποδίζει σημαντικά την ευημερία και την αποδοτικότητά σας στην εργασία, είναι αναγκαίο να απευθυνθείτε σε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας, έναν εργασιακό σύμβουλο ή σύμβουλο σταδιοδρομίας.

- **Μιλήστε για τα συναισθήματά σας με κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε.** Το μοίρασμα του άγχους λειτουργεί από μόνο του ανακουφιστικά, αλλά, παράλληλα, μπορεί να βρείτε άτομα με κοινές ανησυχίες που θα σας κατανοήσουν και θα προτείνουν ίσως τις δικές τους στρατηγικές διαχείρισης του άγχους.
- **Αναγνωρίστε τις πηγές του άγχους σας.** Πότε, πού, γιατί και με ποιο τρόπο εμφανίζεται το άγχος; Απαντώντας σε αυτά τα ερωτήματα, θα ξέρετε πού πρέπει να εστιάσετε την προσοχή σας. Αν χρειαστεί, καταγράψτε τις απαντήσεις σας.
- **Αφήστε το άγχος στον χώρο εργασίας.** Ο προσωπικός σας χρόνος είναι πολύτιμος και καλό θα ήταν να τον αφιερώνετε σε προσωπικές υποχρεώσεις και ασχολίες. Προσπαθήστε, λοιπόν, συνειδητά να μη σκέφτεστε τις επαγγελματικές σας ανησυχίες και να επιτρέπετε στον εαυτό σας να τις διαχειρίζεται σε κατάλληλο τόπο και χρόνο.
- **Θέστε βραχυπρόθεσμους στόχους και προσπαθήστε να μην εγκλωβίζετε στην αμφιβολία του μέλλοντος.** Όταν η προσοχή μας είναι διαρκώς στραμμένη στο μέλλον, γειμίζουμε με αισθήματα ανασφάλειας και αμφιβολίας. Προσπαθήστε να σκεφτείτε τι πρέπει να φέρετε σε πέρας μέσα στην επόμενη εβδομάδα, τις επόμενες μέρες ακόμα και τις επόμενες ώρες και επαναφέρετε την προσοχή σας στο «εδώ και τώρα».
- **Προσπαθήστε να εντάξετε υγιείς ασχολίες στην καθημερινότητά σας.** Η υγιεινή διατροφή, η άσκηση, το διάβασμα, ο διαλογισμός και οι κοινωνικές επαφές συνεισφέρουν σημαντικά στην καταπολέμηση του άγχους. Δεν χρειάζεται να κάνετε μεγάλες αλλαγές που ίσως να είναι δύσκολο να ενταχτούν στο πρόγραμμά σας. Λόχου χάρη, μπορείτε να προτιμήσετε να πάτε στη δουλειά σας με τα πόδια, αντί να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο, να κάνετε σύντομα διαλείμματα από τον υπολογιστή ή να αφιερώσετε συγκεκριμένο χρόνο μέσα στη μέρα σας μόνο για την επαφή με αγαπημένα άτομα.
- **Συνειδητοποιείτε πως το ενδεχόμενο μιας απόλυσης δεν οφείλεται στην αναποτελεσματικότητά σας,** ούτε σημαίνει πως είστε ανίκανοι.
- **Δώστε προτεραιότητα και έμφαση στις υποχρεώσεις στις οποίες είστε πιο αποτελεσματικός/ή.** Μπορείτε, επίσης, να πάρετε πρωτοβουλίες σε τομείς που είστε πιο ικανοί και να αναδείξετε τις δεξιότητές σας.