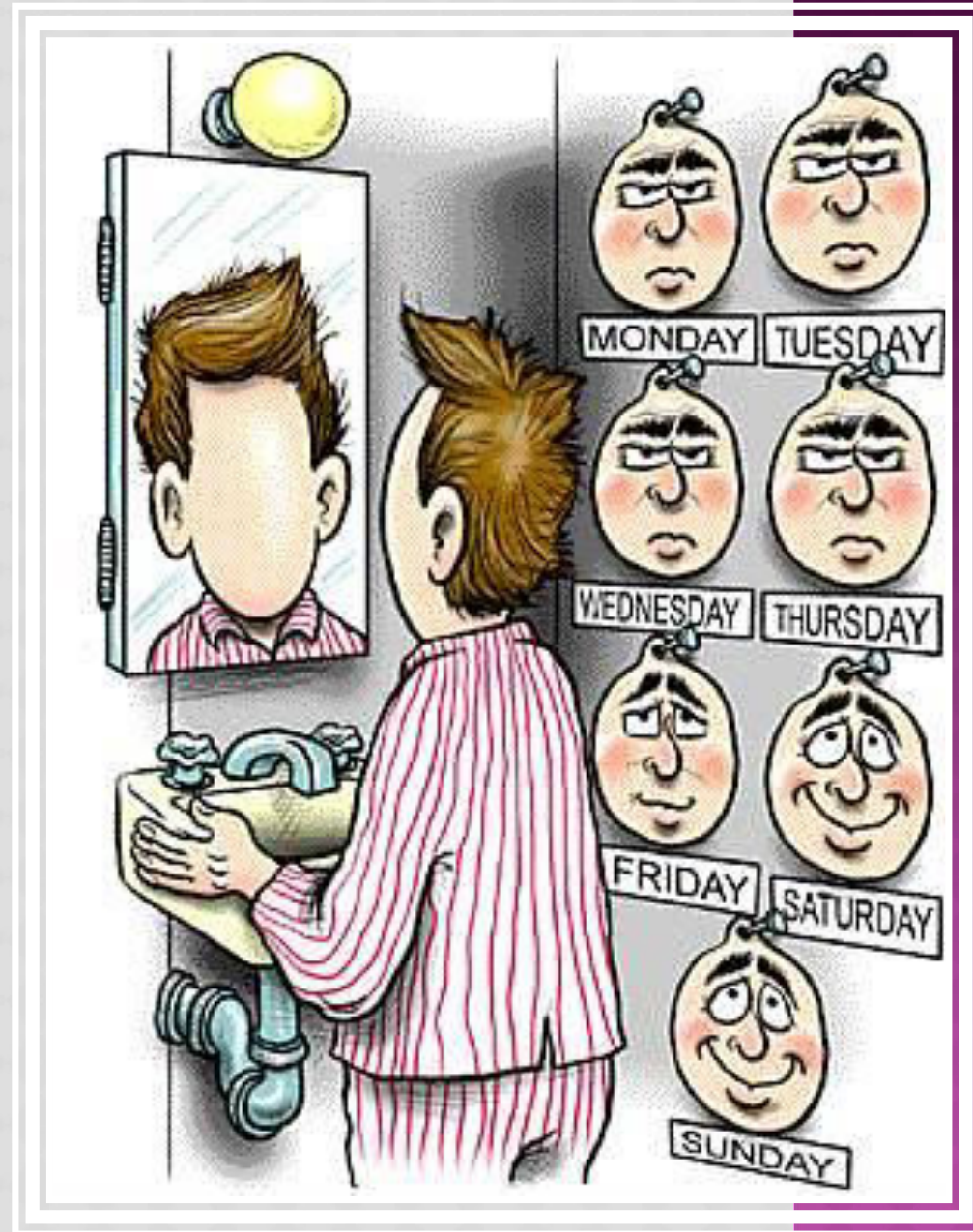


ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

*Της Ανθλγού (ΥΨ) Καρπούζου Αναστασίας -
Ελισσάβετ*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Επαγγελματική
εξουθένωση: ένα αίσθημα
συναισθηματικής εξάντλησης
και αδιαφορίας για την
καριέρα, που κλιμακώνεται
σταδιακά και έχει ως
αποτέλεσμα πολλά
μακροχρόνια προβλήματα,
όπως αισθήματα απελπισίας
και ανεπάρκειας

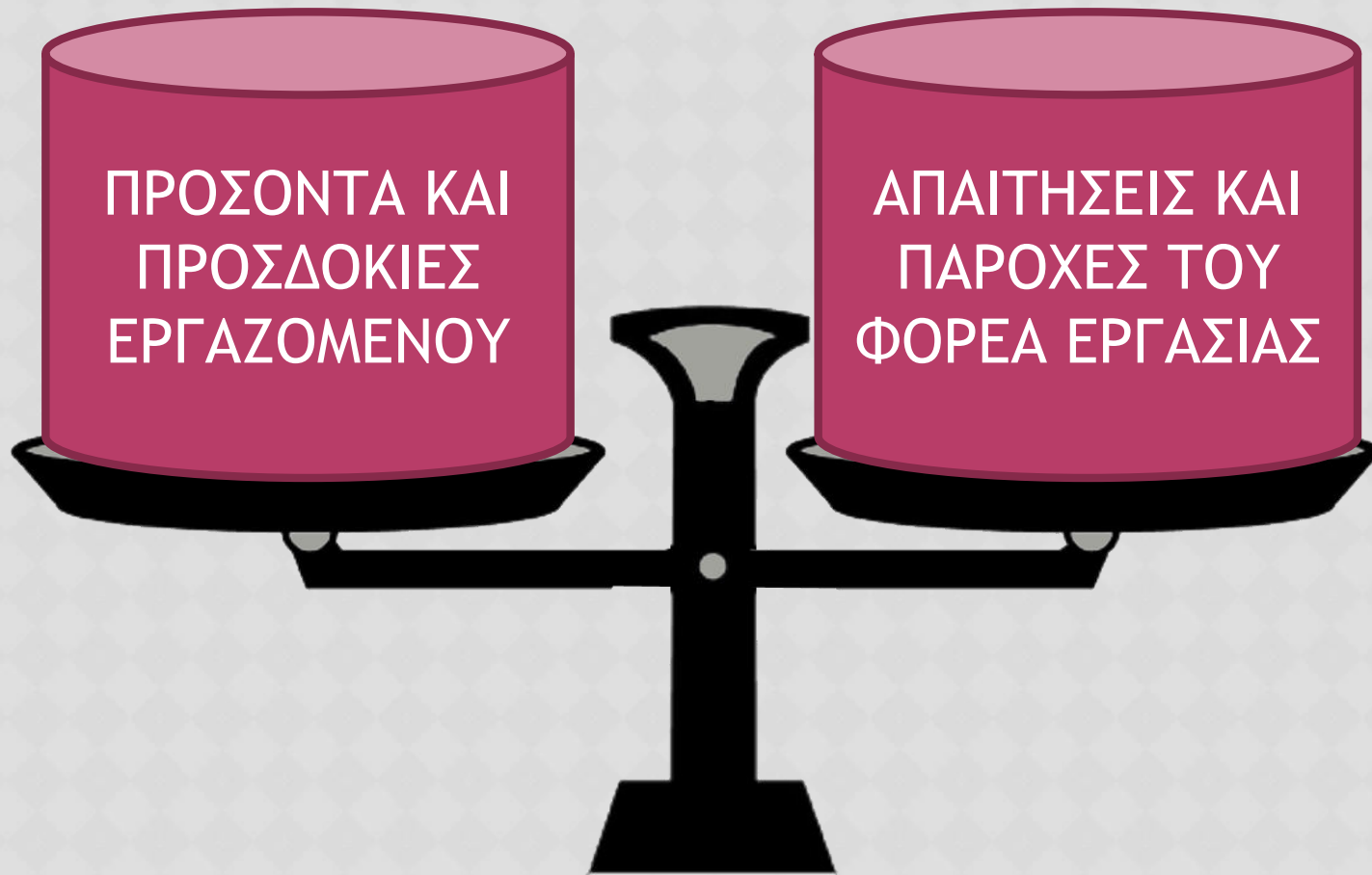


ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- ◉ 1974: εμφάνιση όρου από Freudenberg
- ◉ 1980: συστηματική μελέτη, κλίμακες μέτρησης
- ◉ 1990: διεύρυνση ορισμού και σε άλλα επαγγέλματα (στρατιωτικοί, ιερείς κ.ά.)

ΣΤΡΕΣ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ
Υπερ-εμπλοκή	Αποστασιοποίηση
Σωματική φθορά κυρίως	Συναισθηματική φθορά κυρίως
Αφορά στη σωματική ενεργητικότητα	Αφορά στα κίνητρα και την ορμή
Αποσυντονισμός	Αποθάρρυνση
Απώλεια ενέργειας	Απώλεια ιδανικών και ελπίδας
Αίσθηση «επείγοντος»	Αίσθηση «αβοήθητου»
Πανικός, φοβίες, αγχώδεις διαταραχές	Παράνοια, αποπροσωποποίηση, αποστασιοποίηση

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ



ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ;

- Υπερβολικός φόρτος εργασίας
- Πολλές ευθύνες
- Ασάφεια ρόλου και καθηκόντων
- Αίσθημα αναξιοκρατίας
- Έλλειψη ελέγχου στο χώρο εργασίας
- Ρουτίνα
- Εισαγωγή νέων τεχνολογιών

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΟΙ;

«Όσα κάνω είναι χρήσιμα και έχουν νόημα»

«Θα τα καταφέρω, θα φτάσω πολύ ψηλά»

«Πρέπει να είμαι τέλειος/-α»

«Όλοι πρέπει να με αποδέχονται»

ΣΩΜΑΤΙΚΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ
Σωματική εξάντληση Αϋπνία ή υπερυπνία Υπερένταση Πονοκέφαλοι Αναπνευστικά προβλήματα Γαστρεντερικά προβλήματα/έλκος Συχνές ασθένειες (κρυολογήματα) Αύξηση ή μείωση βάρους Αύξηση χοληστερόλης Στεφανιαία νόσος Σεξουαλική δυσλειτουργία	Συναισθηματική εξάντληση Έλλειψη ενδιαφέροντος, ανία Κυνισμός/αρνητική διάθεση Μειωμένη αυτοπεποίθηση Αισθήματα ενοχής/αποτυχίας Κατάθλιψη Αδυναμία συγκέντρωσης/λήψης αποφάσεων Έλλειψη υπομονής/Ευερεθιστότητα Καχυποψία Αποξένωση Αίσθηση ματαιότητας	Εργασιομανία Χαμηλή εργασιακή απόδοση Παραίτηση Μειωμένη επικοινωνία Απουσίες Έλλειψη ενθουσιασμού Αυξημένα παράπονα για την εργασία Αυξημένη χρήση φαρμάκων Οικογενειακές συγκρούσεις Υπερβολική χρήση αλκοόλ Ροπή σε ατυχήματα

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΤΟΥ Σ.Ε.Ε

Ενθουσιασμός



Απάθεια



Απογοήτευση-Ματαίωση



Αμφιβολία-Αδράνεια

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

- Κατανόηση της κατάστασης
- Αλλαγή στάσης και συνηθειών

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ

Δείτε την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων

Αποδεχτείτε ότι γίνονται λάθη και διδαχτείτε από αυτά

Αποκτήστε έλεγχο του εαυτού σας

Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας

Να είστε δεκτικός σε αλλαγές

Αλλάξτε τις σκέψεις σας

Εξασκηθείτε στη γρήγορη λήψη αποφάσεων

Μη μένετε στρεσαρισμένοι

Κάνετε πρόβες πριν από σοβαρές ενέργειες

Μην υπερεκτιμάτε τις δυνάμεις σας

Αναζητήστε εξειδικευμένη βοήθεια

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΑΣ

- ✓ Κάνετε κατάλογο άμεσων και έμμεσων προτεραιοτήτων
- ✓ Γράψτε λίστα με τις υποχρεώσεις και να διαγράφετε ό,τι έχετε κάνει
- ✓ Μην παραφορτώνεστε με χιλιάδες υποχρεώσεις
- ✓ Μην θέλετε να κάνετε τα πάντα μόνος σας
- ✓ Η τελειότητα απλώς προσεγγίζεται
- ✓ Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και αγωνιστείτε μεθοδικά
- ✓ Η δουλειά που κάνω είναι η καταλληλότερη για μένα;
- ✓ Δεχτείτε ότι μπορεί να κάνετε και λάθος εκτιμήσεις
- ✓ Όλοι οι στόχοι δεν είναι για όλους τους ανθρώπους
- ✓ Αναλάβετε πρωτοβουλίες

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ

ΟΧΙ!

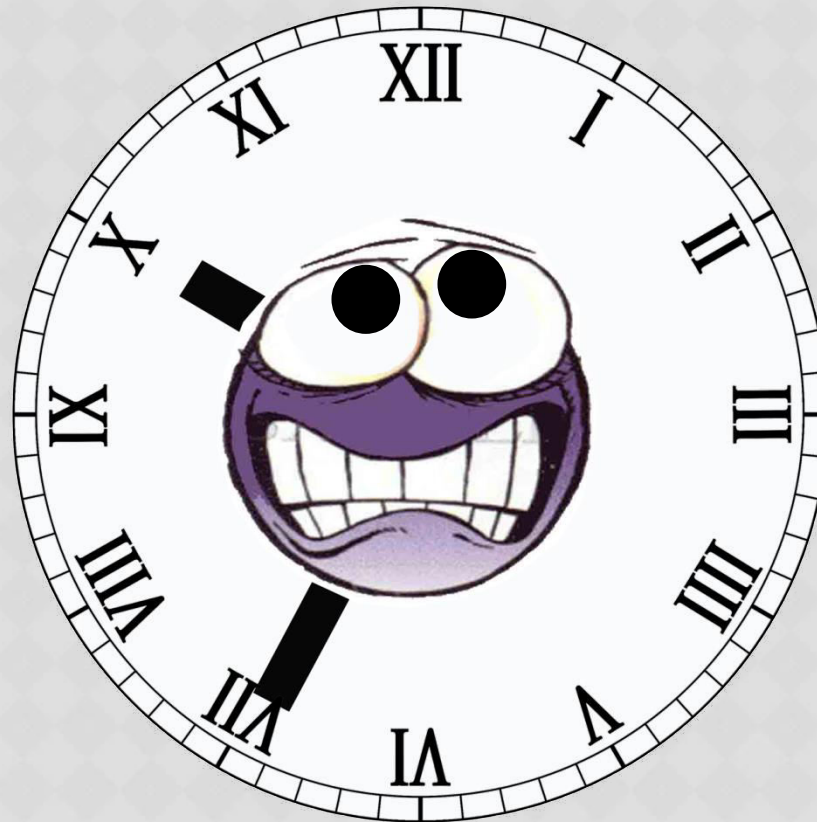
ΔΕΝ
ΠΕΙΡΑΖΕΙ...

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ
ΒΟΗΘΕΙΑ!

ΔΙΑΦΩΝΩ!

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΑΣ

Ευέλικτο πρόγραμμα



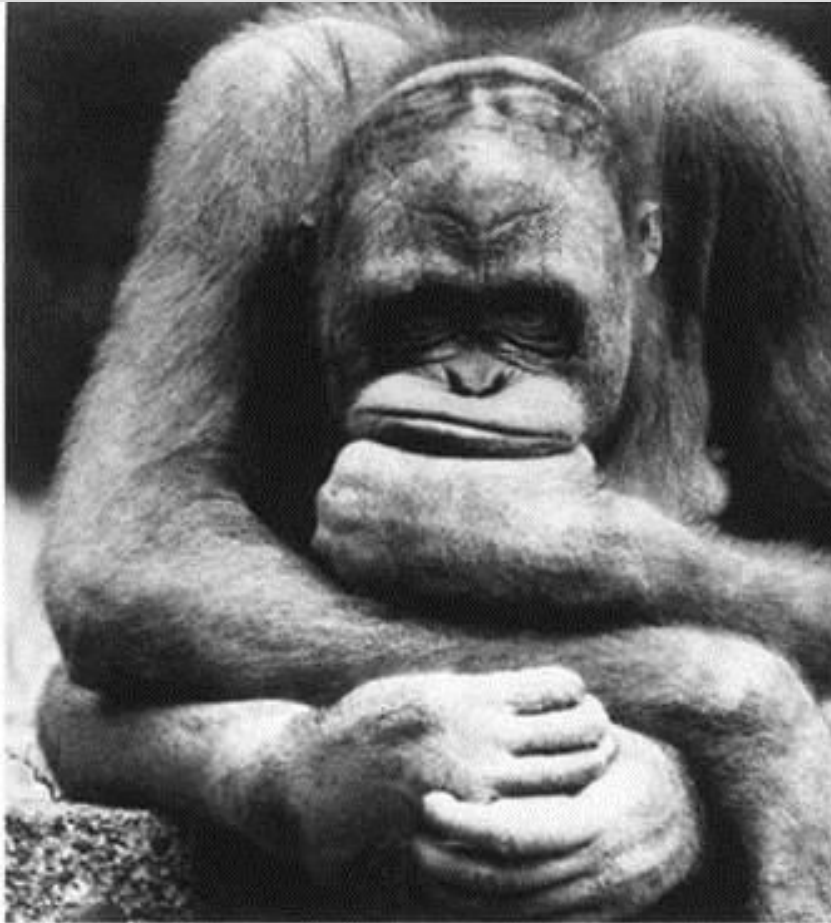
Η μέρα έχει
ακριβώς
24 ώρες

Ένα πράγμα
τη φορά

Τι με ενδιαφέρει πραγματικά;

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΧΩΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ◉ Δώστε πρ
σας με μ
- ◉ Τοποθετε
φωτογρα
προσώπ
- ◉ Αφήνετε
σας από
- ◉ Περιορίστ
τηλεφων
δουλειάς
- ◉ Μην πανι
τεχνολογ
- ◉ Εντοπίστε πράγματα που σας
ενοχλούν και σας στρεσάρουν



ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Χαρίστε ένα δώρο στα αγαπημένα σας πρόσωπα

Συζητάτε με τα παιδιά σας

Διαχωρίστε τις οικογενειακές από τις επαγγελματικές
υποχρεώσεις

Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στην οικογένεια
σας

Ενδιαφερθείτε για την σεξουαλική σας ζωή

Προσπαθείτε να τρώτε με την οικογένεια όσο το δυνατό
συχνότερα

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ

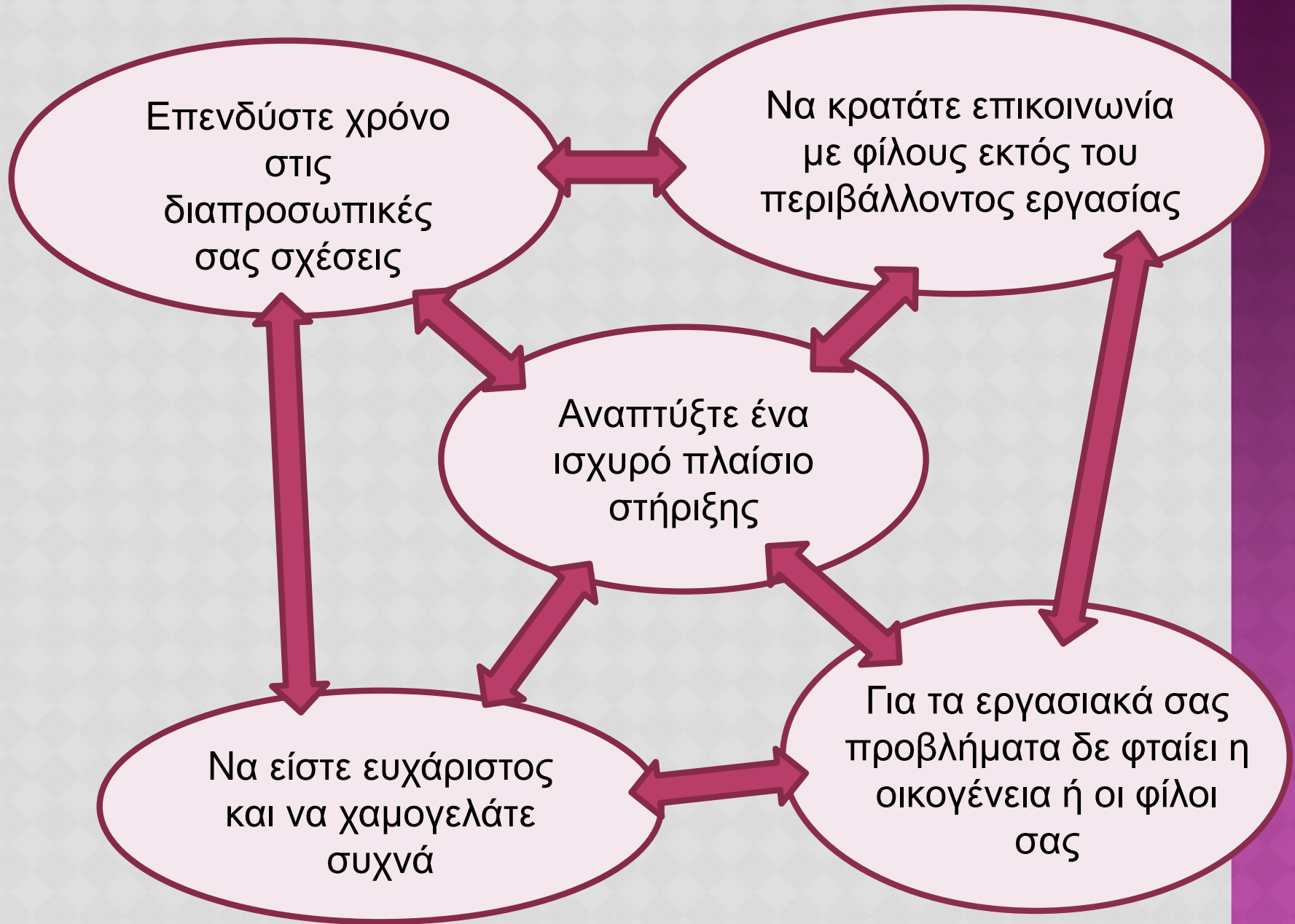
Επενδύστε χρόνο
στις
διαπροσωπικές
σας σχέσεις

Να κρατάτε επικοινωνία
με φίλους εκτός του
περιβάλλοντος εργασίας

Αναπτύξτε ένα
ισχυρό πλαίσιο
στήριξης

Να είστε ευχάριστος
και να χαμογελάτε
συχνά

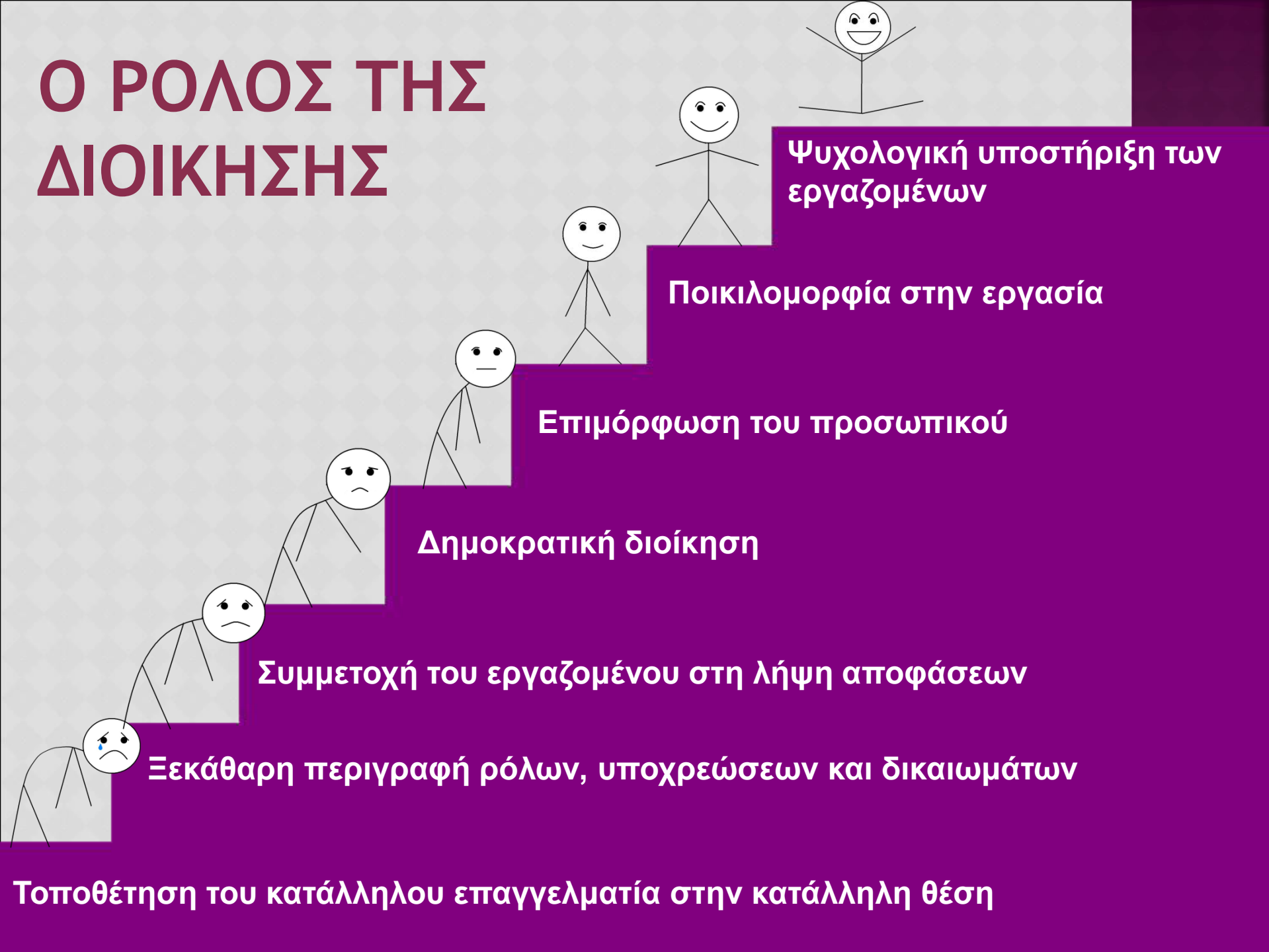
Για τα εργασιακά σας
προβλήματα δε φταίει η
οικογένεια ή οι φίλοι
σας



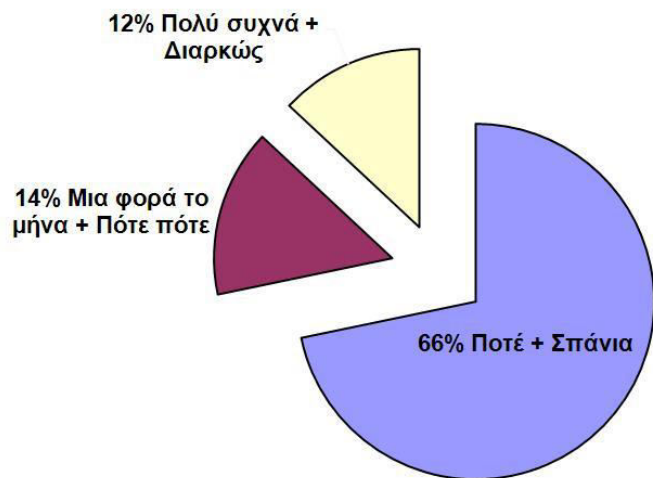
ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΑΣ



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ



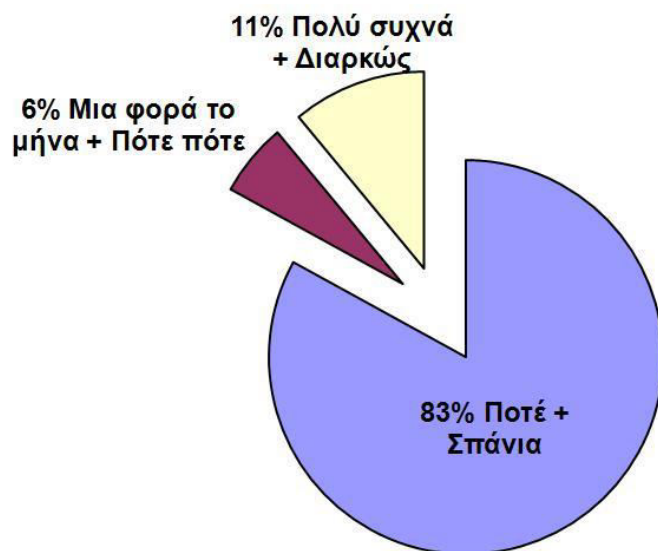
Διακατέχομαι από αίσθημα απελπισίας σχετικά με την εργασία μου



Νιώθω έτοιμος/η να εκραγώ στην εργασία μου



Νιώθω φόβο για κάποιον στην εργασία μου



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η προσαρμοστική λειτουργία της εξουθένωσης
- Ανάγκη για αλλαγή οπτικής

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!