



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

Ψυχο-υγιεινή – Στρατηγικές για την Ψυχική Ευημερία

Εκπαιδευτική Ενότητα 1

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Μαθησιακοί Στόχοι

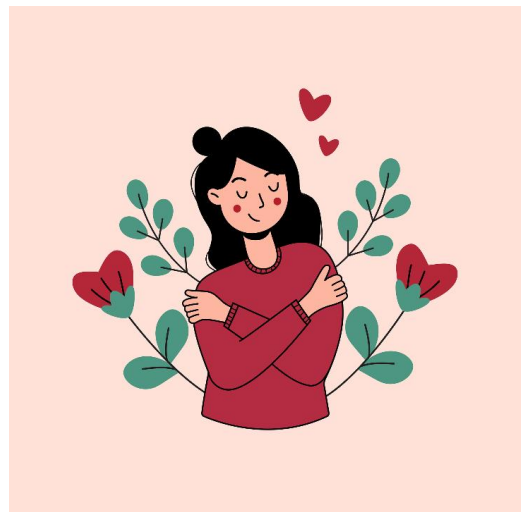
Μέχρι το τέλος αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Εξηγούν τι είναι η ψυχο-υγιεινή και γιατί είναι απαραίτητη για την ψυχική και συναισθηματική ευεξία.
- Αναγνωρίζουν τις συνήθειες προκλήσεις και συνήθειες που υπονομεύουν την ψυχο-υγιεινή.
- Εφαρμόζουν απλές, καθημερινές στρατηγικές για την πρόληψη του στρες και της συναισθηματικής κόπωσης.
- Δημιουργούν ένα προσωπικό σχέδιο για τη διατήρηση ισχυρής ψυχικής υγείας.
- Χρησιμοποιούν πρακτικά εργαλεία και ασκήσεις για να υποστηρίξουν τη συνεχή ανθεκτικότητα και ισορροπία.

Εισαγωγή

Η ψυχο-υγιεινή είναι το αντίστοιχο της καθημερινής υγιεινής για τον ψυχικό τομέα. Πρόκειται για μικρές, συνεπείς ενέργειες που αποσκοπούν στη διατήρηση της ψυχικής υγείας, στην πρόληψη της συναισθηματικής εξάντλησης και στη διαμόρφωση ενός τρόπου ζωής που προάγει την ευεξία. Όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να βουρτσίζουμε τα δόντια μας, να τρώμε σωστά και να διατηρούμε το σώμα μας καθαρό — αλλά πόσο συχνά σκεφτόμαστε να κάνουμε το ίδιο και για το μυαλό μας;

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε: **πότε ήταν η τελευταία φορά που σκοπίμως φροντίσατε για την ψυχική σας ευεξία;**

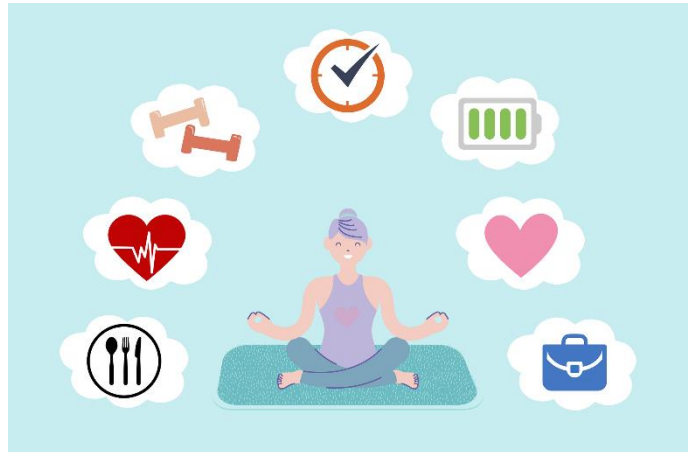


Στον σημερινό κόσμο, που χαρακτηρίζεται από γρήγορους ρυθμούς και υπερσύνδεση, πολλοί άνθρωποι παραμελούν αυτές τις συνήθειες «ψυχικής φροντίδας». Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση, άγχος ή απλώς σε μια διαρκή αίσθηση «εξάντλησης». Τα καλά νέα είναι ότι η ψυχο-υγιεινή είναι εύκολο να την μάθει κανείς και να την ενσωματώσει στην καθημερινή ζωή.

Σε αυτή την ενότητα, θα εξερευνήσουμε τους βασικούς τομείς της ψυχο-υγιεινής, τα συνήθη εμπόδια στην εφαρμογή της, καθώς και πρακτικά εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την ισορροπία, τη συγκέντρωσή σας και τη συναισθηματική σας δύναμη — ό,τι κι αν σας επιφυλάξει η ζωή.

1. Κατανοώντας την Ψυχο-υγιεινή

Η ψυχο-υγιεινή είναι μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας των ατόμων και της κοινωνίας. Τονίζει ότι η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής υγείας και απαιτεί συνειδητή προσπάθεια και μέσα για τη διατήρηση αρμονικών ψυχικών καταστάσεων. Η ψυχο-υγιεινή σημαίνει απλώς να φροντίζεις την ψυχική σου υγεία στην καθημερινή ζωή. Ακριβώς όπως η σωματική υγιεινή προστατεύει το σώμα από ασθένειες, η ψυχο-υγιεινή βοηθά στην προστασία του μυαλού σας από το άγχος, την εξάντληση και τη συναισθηματική υπερφόρτωση. Περιλαμβάνει τις συνήθειες, τις ρουτίνες και τις στάσεις που σας βοηθούν να διατηρείτε την ψυχική σας ισορροπία — ειδικά όταν η ζωή γίνεται απαιτητική.



Ο βασικός σκοπός του είναι να καθορίσει τους στόχους και τα μέσα για τη διατήρηση αρμονικών ψυχικών καταστάσεων. Η ψυχο-υγιεινή έχει ως στόχο τον προσδιορισμό ενός ατομικού προτύπου ψυχικής υγείας για κάθε άτομο, αναγνωρίζοντας και διαφυλάσσοντας την ποικιλομορφία των πνευματικών ικανοτήτων και καλλιεργώντας την πνευματική κουλτούρα του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της κουλτούρας της ίδιας της ψυχικής του υγείας. Ένας κρίσιμος παράγοντας είναι ο ρόλος της στην **πρόληψη** της εμφάνισης και της εξάπλωσης ψυχικών δυσλειτουργιών, διαταραχών και ασθενειών.

Επιπλέον, η ψυχο-υγιεινή συμβάλλει άμεσα στην ενίσχυση της ανθρώπινης ανθεκτικότητας, μέσω της ανάπτυξης μεθόδων για την εναρμόνιση των σχέσεων, τη βελτίωση της ευεξίας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη διαχείριση των παραγόντων άγχους που συνοδεύουν τη ζωή. Το σύστημα αυτό ενσωματώνει τη δια βίου ψυχοφυσιολογική αυτορρύθμιση ως θεμελιώδες μέσο της προσωπικής ψυχικής υγιεινής, επιτρέποντας τη συνειδητή προσαρμογή στις συνεχείς αλλαγές της ζωής σε όλες τις ηλικιακές φάσεις. Ο τομέας αυτός είναι εγγενώς διεπιστημονικός, καθώς συνδυάζει ιατρικές, παιδαγωγικές, κοινωνικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις, και χρησιμοποιεί αντικειμενικές μετρήσεις μέσω ψυχολογικού εξοπλισμού για την αξιολόγηση της ψυχικής λειτουργίας και της ευημερίας (Boltivets, 2022).

Με απλά λόγια, η ψυχο-υγιεινή είναι η τέχνη της φροντίδας του μυαλού σας πριν εμφανιστούν προβλήματα. Πρόκειται για την πρόληψη, όχι για τη διαχείριση κρίσεων.

Μεταξύ των βασικών σημείων συγκαταλέγονται τα εξής:

- **Επίγνωση:** Παρατηρώντας πώς αισθάνεστε, σωματικά και συναισθηματικά, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- **Όρια:** Να γνωρίζετε πότε να λέτε «όχι» και να προστατεύετε τον προσωπικό σας χρόνο.
- **Ισορροπία:** Διαχείριση της εργασίας, των σχέσεων, της ανάπαυσης και του ελεύθερου χρόνου σε υγιείς αναλογίες.
- **Ανάρρωση:** Προγραμματισμός στιγμών ξεκούρασης πριν αισθανθείτε εντελώς εξαντλημένοι.

Παραδείγματα:

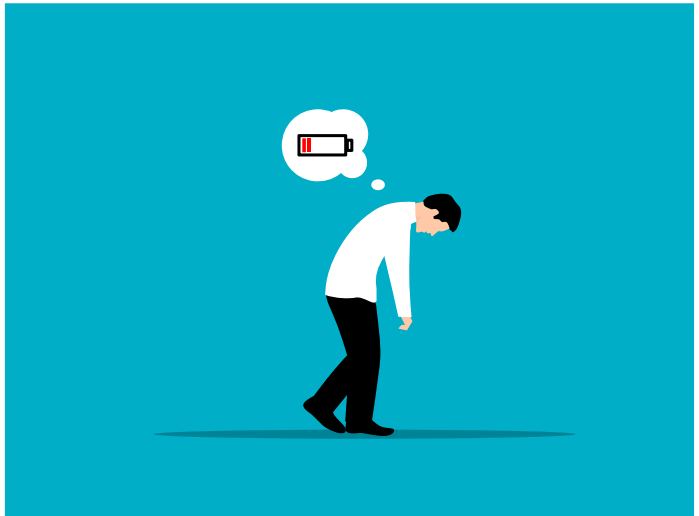
- **Επίγνωση:** Παρατηρώντας πώς αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για παράδειγμα, να αναγνωρίζετε πότε νιώθετε κουρασμένοι, εκνευρισμένοι ή καταβεβλημένοι.
- **Όρια:** Να γνωρίζετε πότε να λέτε «όχι» και να προστατεύετε τον χρόνο και την ενέργειά σας. Για παράδειγμα, απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις εργασίας ή σχολείου το βράδυ ή πείτε όχι σε επιπλέον εργασίες όταν αισθάνεστε ήδη υπερφορτωμένοι.
- **Ισορροπία:** Η διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ υποχρεώσεων και ευχάριστων δραστηριοτήτων στην καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, να αφιερώνετε χρόνο για το σχολείο ή την εργασία, να συναναστρέφεστε με φίλους και να χαλαρώνετε.
- **Ανάκαμψη:** Διαλείμματα και ξεκούραση πριν εξαντληθείτε εντελώς. Για παράδειγμα, μια σύντομη βόλτα, διατάσεις ή ένα ήσυχο διάλειμμα κατά τη διάρκεια μιας πολυσύχολης ημέρας.

Σκεφτείτε το σαν να δίνετε στο μυαλό σας την ίδια φροντίδα και προσοχή που δίνετε στο σώμα σας. Ένα άτομο που επενδύει στην ψυχο-υγιεινή είναι καλύτερα προετοιμασμένο να χειριστεί το άγχος, να προσαρμοστεί στις αλλαγές και να διατηρήσει την εστίασή του με την πάροδο του χρόνου.

Η υιοθέτηση της ψυχο-υγιεινής συνεπάγεται την αποτελεσματική διαχείριση της ενέργειάς σας και τη διατήρηση μιας ισορροπίας μεταξύ σωματικής και ψυχικής ευεξίας, καθώς και μεταξύ εργασίας και προσωπικής ικανοποίησης στην καθημερινή σας ζωή (Psychosomatics for Musicians, 2020).

2. Φαινόμενα που Επηρεάζουν Αρνητικά την Ευημερία

Πολλοί άνθρωποι δίνουν μεγάλη σημασία στην ψυχική τους υγεία, αλλά εξακολουθούν να δυσκολεύονται να διατηρήσουν μια καλή ψυχική υγιεινή. Η σύγχρονη ζωή δημιουργεί πολλά συνηθισμένα εμπόδια. Ακόμη και άτομα που δίνουν μεγάλη σημασία στην ψυχική τους υγεία μπορεί να δυσκολεύονται να διατηρήσουν μια καλή ψυχική υγιεινή. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα εμπόδια περιλαμβάνουν:



- **Χρόνιο άγχος:** Όταν το άγχος είναι συνεχές, το σώμα και το μυαλό σας δεν έχουν ποτέ την ευκαιρία να ανακάμψουν. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη διάθεση, ακόμη και τη σωματική υγεία.
- **Ψηφιακή υπερφόρτωση:** Τα τηλέφωνα, τα email και οι συνεχείς ειδοποιήσεις έχουν ως αποτέλεσμα να αποσυνδεόμαστε σπάνια. Αυτή η κουλτούρα της «συνεχούς σύνδεσης» διατηρεί τον εγκέφαλό μας σε μια μόνιμη κατάσταση εγρήγορσης.
- **Μη ρεαλιστικές προσδοκίες:** Συγκρίνοντας τον εαυτό σας με τους άλλους — συχνά με βάση τις φιλτραρισμένες, τέλειες εικόνες που βλέπουμε στο διαδίκτυο — μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ότι δεν κάνετε ποτέ αρκετά.
- **Κακές συνήθειες τρόπου ζωής:** Η παράλειψη γευμάτων, ο πολύ λίγος ύπνος ή η αποφυγή της άσκησης μειώνουν την ικανότητά σας να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις.
- **Έλλειψη ενημέρωσης:** Πολλοί άνθρωποι απλά δεν γνωρίζουν πώς πρέπει να είναι η σωστή ψυχική φροντίδα. Περιμένουν μέχρι να χτυπήσει μια κρίση πριν κάνουν αλλαγές.

3. Λύσεις και Ορθές Πρακτικές

Η καλή ψυχική υγιεινή δεν είναι περίπλοκη, αλλά απαιτεί αφοσίωση. Η καλή ψυχική υγιεινή δεν απαιτεί μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής. Οι μικρές καθημερινές συνήθειες μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά. Ακολουθούν βασικές πρακτικές που μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή:



α) Καθημερινή ρουτίνα για το μυαλό

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με μια σύντομη εσωτερική ανασκόπηση: «Πώς νιώθω;» «Σε τι θα επικεντρωθώ σήμερα;»
- Προγραμματίστε τουλάχιστον ένα σκόπιμο διάλειμμα κάθε 90 λεπτά.
- Ολοκληρώστε τη μέρα σας με ένα «τελετουργικό κλεισίματος» — μια συνήθεια που σηματοδοτεί στον εγκέφαλό σας ότι η εργασία έχει τελειώσει, όπως το να κλείσετε τον φορητό υπολογιστή σας και να φτιάξετε τσάι.

β) Εργαλεία Διαχείρισης του Άγχους

- Πάρτε τρεις αργές, βαθιές αναπνοές πριν αντιδράσετε σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος.
- Γράψτε τις ανησυχίες σας για να καθαρίσετε το μυαλό σας.
- Κάντε σύντομες ασκήσεις χαλάρωσης, όπως διατάσεις ή ακούγοντας χαλαρωτική μουσική.

γ) Πρακτικές Ενσυνειδητότητας

- Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στη στιγμή που βρίσκεστε, είτε τρώτε, είτε περπατάτε, είτε μιλάτε με έναν φίλο.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και σημειώστε τρία θετικά πράγματα κάθε μέρα.

δ) Επιλογές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής

- Προσπαθήστε να διατηρείτε τακτικούς ρυθμούς ύπνου, 7–9 ώρες κάθε βράδυ.
- Πίνετε αρκετό νερό και αποφύγετε την υπερβολική καφεΐνη.
- Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας — ακόμα και οι σύντομοι περίπατοι μετράνε.

ε) Κοινωνικές Σχέσεις

- Αφιερώστε χρόνο σε ανθρώπους που σας υποστηρίζουν.
- Μοιραστείτε τις δυσκολίες σας με έμπιστους φίλους ή συγγενείς πριν γίνουν πολύ μεγάλες.

ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ & ΔΟΜΗ

καθιέρωση σταθερών καθημερινών συνηθειών που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

χρήση πρακτικών τεχνικών για την μείωση του άγχους



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ & ΕΠΙΓΝΩΣΗ

πρακτική διαλογισμού ενσυνειδητότητας, γιόγκα ή ασκήσεων ευγνωμοσύνης



ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

προτεραιότητα στον επαρκή ύπνο, την ισορροπημένη διατροφή και την τακτική σωματική άσκηση



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

διατήρηση υποστηρικτικών κοινωνικών σχέσεων και αναζήτηση βοήθειας, όταν χρειάζεται

4. Εμπόδια στην Εφαρμογή της Ψυχο-υγιεινής

Το να ξέρεις τι πρέπει να κάνεις δεν είναι πάντα το ίδιο με το να το κάνεις. Μερικά από τα εμπόδια είναι:

- Συναίσθημα ενοχής για τα διαλείμματα που κάνετε.
- Η πεποίθηση ότι η «φροντίδα του εαυτού» είναι εγωιστική.
- Χώροι εργασίας που ανταμείβουν την υπερβολική εργασία και όχι την ισορροπία.
- Έλλειψη χρόνου λόγω οικογενειακών ευθυνών ή ευθυνών φροντίδας.

Η υπέρβαση αυτών των εμποδίων συχνά σημαίνει αλλαγή πεποιθήσεων, όχι μόνο συνηθειών. Για παράδειγμα, το να συνειδητοποιήσετε ότι η ξεκούραση αποτελεί μέρος της παραγωγικότητας μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από το αίσθημα ενοχής που συνδέεται με τις στιγμές χαλάρωσης.

Ποια από αυτά τα εμπόδια αναγνωρίζετε στη δική σας ζωή;

5. Νέες Προσεγγίσεις

Η σύγχρονη ζωή έχει δημιουργήσει νέες προκλήσεις, αλλά και νέες λύσεις για την ψυχική υγιεινή:

- **Ημέρες ψηφιακής αποτοξίνωσης:** Αποσύνδεση εντελώς για μερικές ώρες ή για μια ολόκληρη μέρα κάθε εβδομάδα.
- **Μικροσυνήθειες:** Μικρές πράξεις που διαρκούν λιγότερο από ένα λεπτό, αλλά έχουν μεγάλη επίδραση με την πάροδο του χρόνου (π.χ. να πίνεις νερό πριν τον καφέ).
- **Εφαρμογές ψυχικής υγείας:** Καθοδηγούμενοι διαλογισμοί, εφαρμογές παρακολούθησης της διάθεσης και ασκήσεις αναπνοής στην τσέπη σας.
- **Κοινωνικές ομάδες υποστήριξης:** Χώροι, τόσο διαδικτυακοί όσο και δια ζώσης, για την ανταλλαγή εμπειριών και συμβουλών.

6. Πρακτικά Εργαλεία

Ακολουθούν τρία έτοιμα προς χρήση εργαλεία που μπορείτε να προσαρμόσετε:

Ημερήσιο Πρόγραμμα Ψυχικής Υγιεινής

Δημιουργήστε έναν πίνακα με στήλες για: Πρωινές συνήθειες, Μεσημεριανές συνήθειες, Βραδινές συνήθειες. Συμπληρώστε μικρές ενέργειες για κάθε μία.

Παράδειγμα:

Πρωινή συνήθεια	Μεσημεριανή συνήθεια	Βραδινή συνήθεια
Κάντε διατάσεις για 2 λεπτά	Κάντε μια 10λεπτη βόλτα με τα πόδια	Γράψτε 3 καλά πράγματα για την ημέρα
Πιείτε ένα ποτήρι νερό μετά το	Πάρτε 5 βαθιές αναπνοές για	Απενεργοποίηση

ξύπνημα	να ηρεμήσετε	ειδοποιήσεων εργασίας/σχολείου
Σκεφτείτε έναν θετικό στόχο για την ημέρα	Βγείτε έξω για καθαρό αέρα	Αφιερώστε 10 λεπτά για να κάνετε κάτι χαλαρωτικό
Αποφύγετε να ελέγχετε το τηλέφωνό σας για τα πρώτα 10 λεπτά	Ελέγξτε πώς αισθάνεστε (σώμα και διάθεση)	Σκεφτείτε τι πήγε καλά σήμερα
Κάντε μερικές διατάσεις ή ελαφριές ασκήσεις	Πιείτε νερό και ξεκουράστε τα μάτια σας από τις οθόνες	Διαβάστε μερικές σελίδες ενός βιβλίου

Ημερολόγιο Αιτιών Άγχους:

Σημειώστε τι σας προκάλεσε άγχος, πώς αντιδράσατε και τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά.

Στιγμή Ενσυνειδητότητας:

Διαλέξτε μια στιγμή κάθε μέρα για να σταματήσετε, να αναπνεύσετε βαθιά και να παρατηρήσετε λεπτομερώς το περιβάλλον σας.

7. Δραστηριότητες

- **Ανασκόπηση:** Περιγράψτε μια περίπτωση κατά την οποία αισθανθήκατε εντελώς ψυχικά εξαντλημένοι. Ποιες συνήθειες θα μπορούσαν να είχαν αποτρέψει αυτό το γεγονός;
- **Φανταστείτε τον συνάδελφό σας να λέει:** "Δεν έχω χρόνο για αυτοφροντίδα. Η δουλειά έρχεται πάντα πρώτη." Πώς θα απαντούσατε;
- **Κουίζ Αυτοαξιολόγησης:** Βαθμολογήστε τον εαυτό σας με βαθμολογία από 1 έως 5 σε θέματα ύπνου, διατροφής, κοινωνικών σχέσεων, διαχείρισης του άγχους και ορίων.
- **Σχέδιο δράσης:** Επιλέξτε μια συνήθεια ψυχοϋγιεινής για να εξασκηθείτε κάθε μέρα για την επόμενη εβδομάδα.

8. Σύνοψη

Η ψυχοϋγιεινή δεν έχει να κάνει με το να κάνουμε τα πάντα τέλεια — έχει να κάνει με το να κάνουμε μερικά σημαντικά πράγματα με συνέπεια. Ακριβώς όπως το καθημερινό βούρτσισμα προστατεύει τα δόντια σας, έτσι και η καθημερινή ψυχική φροντίδα προστατεύει τη συναισθηματική σας υγεία. Με λίγη ώρα που θα αφιερώνετε κάθε μέρα, μπορείτε να ενισχύσετε την ανθεκτικότητά σας, να βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας και να χτίσετε μια ζωή όπου η ευεξία είναι ο κανόνας και όχι η εξαίρεση.

9. Βασικά Μηνύματα

- Η ψυχική ευεξία απαιτεί καθημερινή φροντίδα.
- Οι μικρές συνήθειες αποτρέπουν μεγαλύτερα προβλήματα.
- Τα όρια, η ξεκούραση και η συνειδητοποίηση προστατεύουν την ψυχική ενέργεια. Η ψυχο-υγιεινή ενισχύει την ανθεκτικότητα.

Βιβλιογραφία

Boltivets, S. (2022) *Psychohygiene is a System of Maintaining Mental Health*. Mental Health & Human Resilience International Journal, 6(2). doi: 10.23880/MHRIJ-16000189.

Psychosomatics for Musicians, Introduction to Psycho-Hygiene. 2020 Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://psychosomaticsformusicians.com/coronablog/introduction-to-psycho-hygiene/> [Πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2025].

Περαιτέρω Πηγές

- **Ιστότοποι:**
 - Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας: mentalhealth.org.uk
 - Mind: mind.org.uk
- **Εφαρμογές:** Headspace, Calm, Balance
- **Βιβλία:** “The Happiness Advantage” του Shawn Achor, “Atomic Habits” του James Clear

Η κατάρρευση πίσω από την οθόνη – Η επαγγελματική εξουθένωση μιας νεαρής διαχειρίστριας έργων

Σύντομη Περιγραφή:

Η Άννα, μια 29χρονη διαχειρίστρια έργων σε μια μεσαίου μεγέθους ΜΚΟ, ήταν γνωστή για την αξιοπιστία και την αφοσίωσή της. Όταν η εταιρεία της πέρασε σε πλήρως εξ αποστάσεως εργασία κατά τη διάρκεια μιας περιόδου οικονομικής αβεβαιότητας, η Άννα ένιωσε την ανάγκη να «αποδείξει την αξία της». Δούλευε 12 ώρες την ημέρα, δεν έκανε διάλειμμα για μεσημεριανό και απαντούσε σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μέχρι αργά το βράδυ. Χωρίς μια οργανωμένη καθημερινή ρουτίνα ή υγιή όρια, ο ύπνος της επιδεινώθηκε και αποσύρθηκε από τις κοινωνικές επαφές. Με την πάροδο του χρόνου, η Άννα ανέπτυξε συχνές ημικρανίες, συμπτώματα άγχους και συναισθηματική εξάντληση. Μια μικρή επικριτική παρατήρηση από τον προϊστάμενό της αποτέλεσε το σταγόνα που ξεχείλισε το ποτήρι, προκαλώντας της δάκρυα και μια εβδομάδα απουσίας. Η εμπειρία της Άννας δείχνει πώς η παραμέληση της ψυχικής υγιεινής —ακόμη και σε ικανούς και αφοσιωμένους επαγγελματίες— μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση και συναισθηματική κατάρρευση. Η περίπτωση της υπογραμμίζει τη σημασία του να θέτουμε όρια, να διατηρούμε συνήθειες που βοηθούν στην ανάρρωση και να αναγνωρίζουμε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια ψυχικής καταπόνησης.

Περιγραφή του Προβλήματος:

Η Άννα δεν είχε επίγνωση των βασικών αρχών της ψυχικής υγιεινής, όπως ο καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, ο προγραμματισμός διαλειμάτων και η καθημερινή διαχείριση του άγχους. Η επιθυμία της να ξεπεράσει τους στόχους της οδήγησε σε συνεχή υπερκόπωση χωρίς επαρκή ανάπαυση.

Συναισθηματικές / Σωματικές επιπτώσεις:

- Συναισθηματική εξάντληση και πλήξη
- Αυξημένη ευαισθησία στην κριτική
- Συχνές κεφαλαλγίες και αϋπνία
- Αισθήματα ενοχής και ανεπάρκειας
- Κοινωνική απομόνωση και μειωμένα κίνητρα

Αντίδραση / Παρέμβαση

Η Άννα αποφάσισε να πάρει μια βραχυπρόθεσμη αναρρωτική άδεια. Το τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού την έφερε σε επαφή με έναν σύμβουλο ευεξίας, ο οποίος την βοήθησε να υιοθετήσει μια καθημερινή ρουτίνα για να ολοκληρώνει την εργάσιμη μέρα της, να προγραμματίζει τακτικά διαλείμματα και να κάνει ασκήσεις βαθιάς αναπνοής. Η Άννα άρχισε να καταγράφει στο ημερολόγιό της τα ερεθίσματα που της προκαλούσαν άγχος και παρακολουθούσε εβδομαδιαία σεμινάρια ενσυνειδητότητας (mindfulness). Με την υποστήριξη του προϊσταμένου της, επαναπροσδιόρισε τις προσδοκίες της όσον αφορά τον φόρτο εργασίας της.

Μέσα σε δύο μήνες, ανέφερε μείωση του στρες, βελτίωση του ύπνου και έναν πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

1. Ποια πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια εξουθένωσης ήταν ορατά στη συμπεριφορά της Άννας;
2. Πώς θα μπορούσε ένα δομημένο σχέδιο ψυχο-υγιεινής να αποτρέψει αυτήν την κρίση;
3. Ποιες ευθύνες έχουν οι οργανισμοί για την υποστήριξη της ψυχικής ευημερίας των εργαζομένων όταν εργάζονται εξ αποστάσεως;



PEACE ATWORK

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.