Βιωματικό Εργαστήριο

Διαχείριση του άγχους στο εργασιακό χώρο σύμφωνα με το Γνωστικό –Συμπεριφορικό Μοντέλο (ΓΣΜ)

Εισαγωγή: Το εργασιακό άγχος αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την υγεία και την ασφάλεια που καλείται η Ευρωπαϊκή Ένωση να διαχειριστεί. Αφορά περίπου έναν στους τέσσερις εργαζομένους ενώ, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, ποσοστό 50% - 60% του συνόλου των χαμένων εργάσιμων ημερών σχετίζονται με το εργασιακό άγχος. Ειδικότερα, οι νοσηλευτές βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους αφού είναι εκτεθειμένοι σε στρεσσογόνες καταστάσεις όπως είναι ο θάνατος, ο πόνος , η θλίψη, ο φόρτος εργασίας. Επιπρόσθετα, το νοσηλευτικό επάγγελμα χαρακτηρίζεται από «εντάσεις», αφού συχνά δημιουργούνται συγκρούσεις ρόλων τόσο μεταξύ νοσηλευτών όσο και με άλλες συναφή ειδικότητες. Τα πιο πάνω συναισθήματα συχνά οδηγούν τους νοσηλευτές σε επαγγελματική εξουθένωση και πιθανόν σε συναισθηματικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη.

Σκοπός και Στόχοι : Στο παρόν εργαστήριο (α) θα διερευνηθεί η έννοια του στρες που πιθανόν να βιώνουν οι συμμετέχοντες στο εργασιακό περιβάλλον (β) τα αίτια που προκαλούν το στρες στην εργασία (γ) τρόποι που μπορούν να διαχειριστούν τους αγχογόνους αυτούς παράγοντες στην εργασία σύμφωνα με το ΓΣΜ.

Μέθοδος: Αναμένεται να γίνει μικρή παρουσίαση διάρκειας 15 λεπτών για την επεξήγηση του ΓΣΜ , βιωματικές ασκήσεις σχετικές με το πιο πάνω θέμα και τέλος τεχνικές διαχείρισης άγχους βασισμένες στο ΓΣΜ. Τα προτεινόμενα εργαστήρια θα έχουν διάρκεια 2 ώρες, θα προσφερθούν σε 2 ομάδες και η μέγιστη χωρητικότητα θα είναι 20 άτομα ανά ομάδα.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα: Το εργαστήριο στοχεύει στην αναγνώριση εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων στο εργασιακό χώρο που προκαλούν άγχος και η έγκαιρη αντιμετώπιση του πριν τη κλιμάκωση αυτού καθώς επίσης η ερμηνεία που οι ίδιοι δίνουν σε σχέση με τα αγχογόνα ερεθίσματα .

Συμπεράσματα: Οι νοσηλευτές είναι μια ομάδα επαγγελματιών υγείας που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και αποτελεί επιτακτική ανάγκη παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση αυτών.