

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ, ERASMUS + PROJECT BOOSTRESS

Προδρόμου Μαρία

Εισαγωγή: Το εργασιακό άγχος απασχολεί έντονα σε διεθνές, ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο τόσο τους ίδιους τους εργοδότες όσο και τους ίδιους τους εργαζομένους. Η εκμάθηση δεξιοτήτων και τρόπων διαχείρισης του εργασιακού άγχους είναι απαραίτητη για την παροχή ποιοτικής φροντίδας στον ασθενή. Η διασύνδεση και η διερεύνηση άλλων Ευρωπαϊκών χωρών σε σχέση με το εργασιακό άγχος είναι γνώση που υποβοηθά στην καλύτερη μελλοντική διαχείριση του στο περιβάλλον υγείας.

Σκοπός: Ο στόχος του προγράμματος Boostress είναι να προσδιοριστούν οι ανάγκες των νέων και υφιστάμενων επαγγελματιών σε σχέση με το άγχος που σχετίζεται με την εργασία και την ικανότητά τους να το διαχειρίζονται. Επιπλέον, η ανάπτυξη ενός πακέτου εκπαιδευτικού υλικού το οποίο θα υποστηρίζει τους νέους επαγγελματίες να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους και να βελτιώσουν την διαχείριση του άγχους στον εργασιακό τους περιβάλλον.

Μεθοδολογία: Πραγματοποιήθηκαν 2 εστιασμένες συνεντεύξεις (15 συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα (15 νεοεισερχόμενοι - 15 υφιστάμενοι) που δραστηριοποιούνται επαγγελματικά στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, με τη χρήση ημι-δομημένης συζήτησης.

Αποτελέσματα: Πολλοί επαγγελματίες υγείας παρουσιάζουν συστηματικά σωματικά συμπτώματα που μπορεί να σχετίζονται με την υπερβολική πίεση, όπως μυοσκελετικά προβλήματα, πονοκεφάλους, οσφυαλγίες, ημικρανίες, αϋπνία, υπερυπνία και γαστρο-εσωτερικά προβλήματα λόγω εργασιακού άγχους. Η αύξηση της σωματικής και πνευματικής κούρασης στην εργασία οι κακές συνθήκες εργασίας, οι χαμηλοί μισθοί, τα αυξημένα ωράρια εργασίας, οι τεράστιες μη ρεαλιστικές προθεσμίες, η έλλειψη υποστήριξης, η ψυχολογική πίεση και η πίεση του χρόνου είναι μερικά από τα συνηθισμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι νέοι επαγγελματίες στην εργασία, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης ως συνήθη παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση των προαναφερθέντων συνθηκών.

Συμπεράσματα: Διαφάνηκε η ανάγκη για δημιουργία ενός αποτελεσματικού προγράμματος διαχείρισης άγχους. Ένα πρόγραμμα που θα τους δώσει την ευκαιρία να έχουν πρόσβαση σε κατευθυντήριες γραμμές και δομές διαχείρισης άγχους, σαφείς βαθμίδες και εργαλεία, συμπεριλαμβανομένων της ψυχολογικής υποστήριξης, της καθοδήγησης και της πρόληψης της εξάντλησης τόσο για τους υφιστάμενους όσο και για τους νέους επαγγελματίες υγείας.

Λέξεις Κλειδιά: Επαγγελματική εξουθένωση, άγχος στην εργασία, νεοεισερχόμενοι, νέοι επαγγελματίες, υφιστάμενοι επαγγελματίες.