

## Το εργασιακό άγχος και οι τρόποι αντιμετώπισής του

Άρθρο της **Δρ Αλεξάνδρας Πενταράκη PhD**, CPsychol κλινικής ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας, διδάκτορος Πανεπιστημίου του Λονδίνου, King's College London [apentarakis@yahoo.com](mailto:apentarakis@yahoo.com)

Τα τελευταία χρόνια, λόγω των δραματικών εξελίξεων στην οικονομία και την τεχνολογία, η πίεση στην εργασία έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση ψυχοσωματικών ενοχλήσεων όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η καρδιακή προσβολή και τα γαστρεντερικά προβλήματα. Με λίγα λόγια, η πίεση στην εργασία ή το λεγόμενο "εργασιακό άγχος" μπορεί να αποτελεί μια απειλή για τον σύγχρονο άνθρωπο, αφού επηρεάζει αρνητικά την ψυχοσωματική του αρμονία και απόδοση.

Το εργασιακό άγχος μπορεί να εμφανιστεί όχι μόνο όταν οι εργασιακές απαιτήσεις δεν ταιριάζουν με τις ικανότητες, τους πόρους ή τις ανάγκες του εργαζόμενου, αλλά και από τη δυσλειτουργική στάση που υιοθετούμε και το αντιμετωπίζουμε. Η ερμηνεία των γεγονότων και το πόσο ικανοί είμαστε να αφήνουμε τον εαυτό μας να "συμβαδίζει" με τις αλλαγές που πραγματοποιούνται κάθε στιγμή στη ζωή μας επηρεάζει τον βαθμό του άγχους που βιώνουμε. Παράλληλα, το πόσο επηρεαζόμαστε μέσα από αγχώδεις καταστάσεις μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τις δεξιότητες αντιμετώπισης που διαθέτουμε.

Μια προσέγγιση (ονομάζεται Mindfulness) που θα μπορούσε να βοηθήσει σημαντικά στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους έχει να κάνει με την εξάσκηση της προσοχής μας στο τι σκεφτόμαστε, τι νιώθουμε, τι κάνει το σώμα μας και το τι συμβαίνει στο περιβάλλον μας. Αυτή η παρατήρηση μας βοηθά να επιλέγουμε το τι θέλουμε πραγματικά και όχι να αντιδρούμε αυτόματα. Τελευταίες μελέτες στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης δείχνουν ότι η εξάσκηση της προσοχής βοηθά σημαντικά στη χαλάρωση του σώματος και στην αποσυμφόρηση του από τον πόνο. Κι αυτό έχει ως συνέπεια τη χαλάρωση του κουρασμένου και αγχώδη νου.

Μια σημαντική αρχή της προσέγγισης Mindfulness είναι το να ζούμε στο "εδώ και τώρα" και να παρατηρούμε το τι κάνει ο νους μας και το σώμα μας χωρίς να ασκούμε κριτική. Εται θα καταλάβουμε, σιγά σιγά, το πόσο πολύ νοητική και συναισθηματική δραστηριότητα βιώνουμε. Τα αυτόματα συναισθήματα και οι σκέψεις μας παίρνουν πολλή ενέργεια. Αναπτύσσοντας την επίγνωση μας για το τι σκέφτεται το μυαλό μας, που νομίζει ότι είναι παντογνώστης, αποτελεί ένα σημαντι-

κό βήμα για να μάθουμε τον εαυτό μας και να αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα όπως πραγματικά είναι.

Μπορεί να νιώθουμε ότι έχουμε "κολήσει", ότι δεν έχουμε εναλλακτικές λύσεις, ότι τα πράγματα είναι περιορισμένα είτε λόγω της οικονομικής κρίσης είτε λόγω των δικών μας επιλογών. Στην πραγματικότητα, όμως, τα πράγματα μπορεί να μην είναι τόσο άσχημα όσο νομίζουμε.

Πώς, λοιπόν, μπορεί να γίνει μια αλλαγή που θα μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό άγχος; Ένα πρώτο βήμα είναι να αρχίσουμε να βλέπουμε την επαγγελματική μας κατάσταση ως μια ολόπλευρη και όχι μεμονωμένη. Για παράδειγμα, "Ποια είναι η εργασία που πραγματικά κάνω; Πώς μπορώ να την κάνω καλύτερα υπό τις συνθήκες που βρίσκομαι;". Από την άλλη πλευρά, καλλιεργώντας την προσοχή μέσα από την παρατήρηση της αντίδρασής μας (σωματικά και νοητικά) μπορούμε να μειώσουμε δραματικά το εργασιακό άγχος.

Η καλλιέργεια της προσοχής-παρατήρησης μας βοηθά να κάνουμε καλύτερες επιλογές σε ό,τι αφορά την τωρινή μας ερ-

**1** Μόλις ξυπνήσετε το πρωί, αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, λέγοντάς του ότι επιλέγετε να πάτε στην εργασία σας και κάντε μια γρήγορη ανασκόπηση για το τι έχετε να κάνετε. Υπενθυμίστε του ότι τα πράγματα μπορεί να γίνουν με τον τρόπο που νομίζετε αλλά μπορεί και να μη γίνουν. Κι αυτό το να μη γίνουν, δηλαδή, με τον τρόπο που εσείς νομίζετε, πρέπει να είναι αποδεκτό.

**2** Μην αποχαιρέτησετε μηχανικά τους δικούς σας αλλά κάντε το με σωματική επαφή ή μέσα από το βλέμμα.

**3** Στην εργασία σας, για λίγα λεπτά, παρατηρήστε κατά την διάρκεια της ημέρας τις σωματικές σας αισθήσεις. Παρατηρήστε το πού νιώθετε πίεση και πάρτε βαθιές αναπνοές, σπκωθείτε και τενωθείτε ή περπατήστε και διορθώστε τη στάση που κάθεστε.

**4** Εάν περπατάτε στην εργασία σας μην το κάνετε βιαστικά παρά μόνο όταν πρέπει. Αντιθέτως, περπατάτε παρατηρώντας τον εαυτό σας. Ακόμη και εάν πρέπει να βιαστείτε, να παρατηρείτε τον εαυτό σας.

**5** Να σταματάτε την εργασία σας για ένα λεπτό κάθε μια ώρα και να παρατηρείτε για ένα λεπτό την αναπνοή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έρχεστε σε επαφή με τον εαυτό σας και θα σας ξεκουράσει.

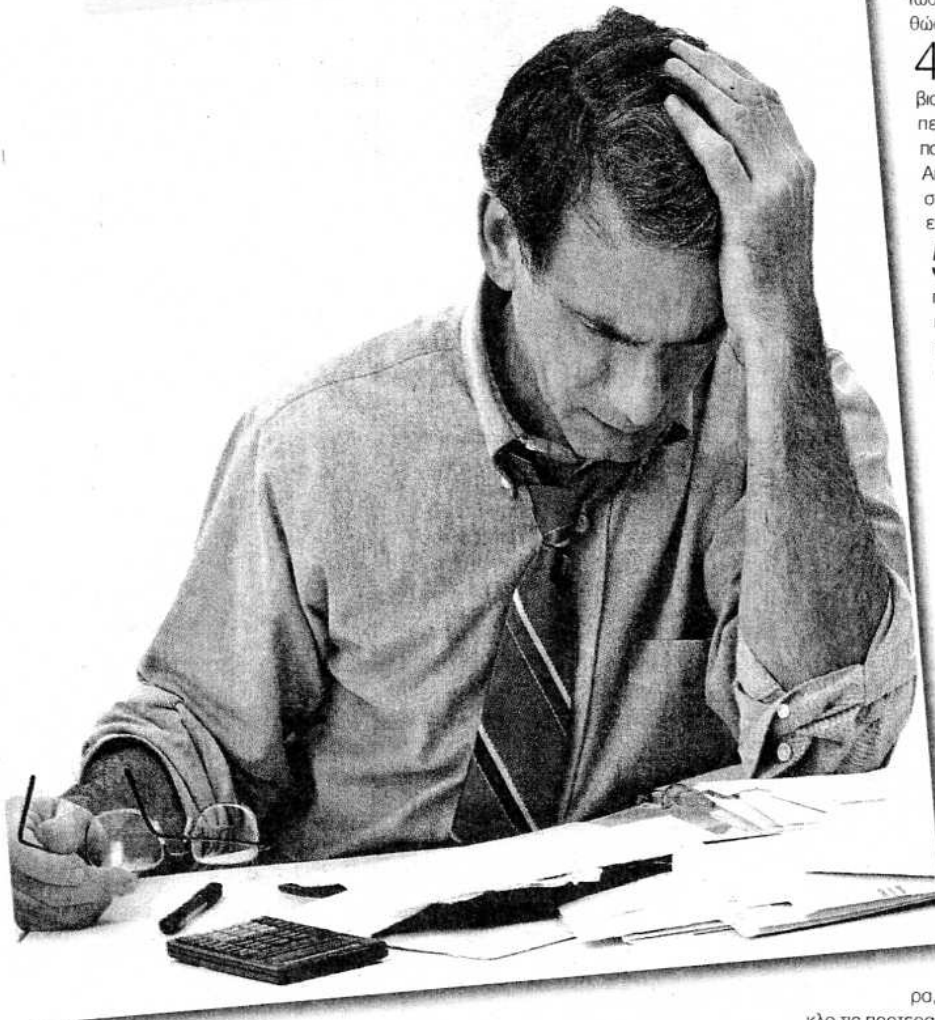
**6** Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε με τους συναδέλφους σας. Αναρωτηθείτε εάν είναι ικανοποιητικός ή όχι. Σκεφτείτε τρόπους για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο επικοινωνίας. Παρατηρήστε ποιοι είναι πιο φιλικό και ποιοι πιο επιθετικοί μαζί σας. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τους πλησιάσετε πιο αποτελεσματικά.

**7** Κατά το τέλος της εργασίας σας κάντε μια λίστα με το τι έχετε να κάνετε την επόμενη ημέ-

ρα, βάζοντας σε κόκκινο κύκλο τις προτεραιότητές σας. Έτσι θα γνωρίζετε τι είναι το πιο σημαντικό να κάνετε την επόμενη ημέρα.

**8** Όταν φτάσετε στο σπίτι σας, σκεφτείτε ότι φτάσατε σπίτι και ότι ετοιμάζεστε να μπειτε μέσα. Προσαθήστε να χαιρετίσετε τους δικούς σας. Βγάλτε τα ρούχα και τα παπούτσια σας και κάντε ένα ντους, για να ολοκληρώσετε, μ' αυτόν τον τρόπο, την επιστροφή από την εργασία στο σπίτι σας.

Και πάνω από όλα δείξτε στον εαυτό σας συμπόνια για ό,τι καταφέρνει μικρό ή μεγάλο. Το αξίζει!



γασία αλλά, ακόμη και στο να σκεπτόμαστε να αλλάξουμε δουλειά στο μέλλον. Αυτό που έχει σημασία είναι να μάθουμε να χρησιμοποιούμε τις εσωτερικές μας δυνάμεις, για να φέρουμε σε πέρας την εργασία μας και να γίνουμε πιο ανεχτικοί στο άγχος που αυτή μας προκαλεί. Οι δυσκολίες υπάρχουν και θα υπάρχουν πάντα. Το σημείο κλειδί είναι το πώς θα μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε.

Παρακάτω αναφέρω μερικές προτάσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν στη μείωση του εργασιακού σας άγχους.