

Ανοιχτό κινητό και εργασιακό άγχος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαθέσιμος σε όλα τα μέσα επικοινωνίας ανά πάσα στιγμή. Αυτό τείνει να γίνει το νέο μοντέλο εργαζομένου. Η κατάσταση αυτή όμως αυξάνει το άγχος και την ψυχολογική πίεση, εκτιμούν ειδικοί.

Ψυχολογικά προβλήματα, αφόρητη κόπωση, απώλεια κινήτρων. Τρία συμπτώματα πολλών εργαζομένων σήμερα, για τα οποία οι ίδιοι συχνά διστάζουν να μιλήσουν ευθέως, ιδίως μάλιστα στον εργασιακό τους χώρο.

Τα τελευταία χρόνια, όμως, ολοένα συχνότερα, έρευνες ειδικών συνδέουν την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών με προβλήματα, μεγαλύτερα αλλά και μικρότερα, στον εργασιακό χώρο. «Η εκρηκτική ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει αλλάξει άρδην το εργασιακό περιβάλλον, με αποτέλεσμα συχνά να ξεχνούμε πώς ήταν τα πράγματα δέκα χρόνια πριν», εκτιμά η ψυχολόγος Χιλτράουτ Πάριντον από το Γερμανικό Ίδρυμα Κοινωνικής Ασφάλισης Εργατικών Ατυχημάτων (DGUV). Ένα από τα βασικά θέματα με τα οποία ασχολείται η γερμανίδα ειδικός είναι το ψυχικό στρες στον χώρο εργασίας, κατά τη διάρκεια του κανονικού ωραρίου αλλά και μετά το πέρας του.

Οι «συνήθεις ύποπτοι»

Όσο περίεργο κι αν ηχεί εν πρώτοις, μία από τις βασικές αιτίες που προκαλούν εκνευρισμό αλλά και στρες στους εργαζομένους, είναι το γεγονός ότι πρέπει να είναι διαθέσιμοι στα τηλέφωνα τους αδιάλειπτα, αλλά και να διαβάζουν την

ηλεκτρονική τους αλληλογραφία ακόμη και μετά τη δουλειά, όπως και μέσα στο Σαββατοκύριακο. Έτσι είναι δύσκολο να χαλαρώσουν απολαμβάνοντας τον ελεύθερο χρόνο τους μακριά από τις εργασιακές ευθύνες αλλά και να ανακτήσουν δυνάμεις για τη νέα εβδομάδα. Μία άλλη πηγή αντιπαραγωγικού άγχους είναι, κατά γενική ομολογία, η πίεση των προθεσμιών, αλλά και το λεγόμενο «multitasking», με άλλα λόγια, η ταυτόχρονη εκτέλεση διαφορετικών καθηκόντων και εργασιών.

Ένας επιπρόσθετος παράγοντας που συχνά εμποδίζει τους εργαζομένους να χαλαρώνουν και να είναι παραγωγικοί έχει να κάνει με τη μετατόπιση των ωρών εργασίας. Η ψυχική κατάσταση ενός ανθρώπου «μπορεί να επηρεαστεί από τις πολλές ώρες εργασίας, από τη δουλειά το βράδυ ή μέσα στο Σαββατοκύριακο. Επίσης από την αύξηση των ωρών εργασίας ή ακόμη και από το συνεχές ωράριο», αναφέρει η Χιλτράουτ Πάριντον. Αυτό παρατηρείται έντονα σε εργαζομένους στον ιδιωτικό τομέα, για παράδειγμα, σε μεγάλες αλυσίδες καταστημάτων.

Επιβαρυντικές συνέπειες για την υγεία

Οι συνέπειες που ενδέχεται να έχουν στην συνολική υγεία των εργαζομένων καταστάσεις όπως το άτακτο ωράριο εργασίας και ο υπερβολικός φόρτος με παράλληλα καθήκοντα, είναι ανάλογες της έντασής με την οποία εμφανίζονται.

Όσο μεγαλύτερες είναι οι ευθύνες στον χώρο εργασίας τόσο αυξάνεται και το άγχος, ενώ παράλληλα μειώνεται η διάθεση για παραμονή στην ίδια θέση εργασίας επί μακρόν. Ενδεικτικά είναι τα στοιχεία του Ομοσπονδιακού Επιμελητηρίου Ψυχοθεραπευτών, σύμφωνα με τα οποία μεταξύ 2012 και 2013 περίπου 75.000 εργαζόμενοι ωθήθηκαν να βγουν στη συνταξιοδότηση λόγω ψυχολογικών προβλημάτων, τα οποία σχετίζονταν άμεσα με τη φύση της εργασίας τους.

Σύμφωνα με την Πάριντον, η αύξηση των παραπόνων πολλών εργαζομένων για κακές συνθήκες εργασίες που κλονίζουν την ψυχική τους υγεία προκαλώντας τους δυσάρεστα συναισθήματα φόρτου και άγχους, έχουν αρχίσει να ευαισθητοποιούν ήδη πολλές γερμανικές εταιρείες, οι οποίες προσπαθούν να λάβουν θετικά μέτρα μειώνοντας τις στρεσογόνες ή δυνητικά επιβλαβείς για την ψυχολογία καταστάσεις στον χώρο εργασίας.

Στο μεταξύ έχουν ήδη γίνει κάποιες νομοθετικές στο ίδιο μήκος κύματος. «Πέρυσι εισήχθη μία μικρή τροποποίηση στην εργατική νομοθεσία αναφέροντας ρητά ότι στον εργασιακό χώρο θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα για την προστασία της ψυχικής υγείας των εργαζομένων», λέει η γερμανίδα ψυχολόγος, τονίζοντας ότι εναπόκειται τελικά σε μεγάλο βαθμό στην ευθύνη των εκάστοτε εργοδοτών να μεριμνούν προληπτικά για την αποφυγή της ψυχολογικής επιβάρυνσης των εργαζομένων.

Πηγές:Deutsche Welle – Gudrun Heise, Δήμητρα Κυρανούδη- [skai.gr](https://www.skai.gr)