

Τσεκάρετε διαρκώς τα email σας; Προσοχή στο τοξικό στρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν είστε διαρκώς πάνω από το κινητό ή τον υπολογιστή τσεκάροντας την ηλεκτρονική αλληλογραφία σας, ενδεχομένως να έχετε αυξημένο στρες.

Οι συνεχείς ενημερώσεις των email αποτελούν μία «τοξική πηγή στρες» την οποία πρέπει να εξουδετερώσουν οι εργαζόμενοι, υποστηρίζουν βρετανοί ψυχολόγοι.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν σε 2.000 εργαζομένους για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των email ανακάλυψαν ότι δύο από τις πιο στρεσογόνες συνήθειες ήταν να αφήνουν το email όλη μέρα ανοιχτό και να το ελέγχουν πολύ νωρίς το πρωί και αργά το βράδυ.

Μάλιστα όσοι είχαν ενεργοποιημένη την εντολή για άμεση, αυτόματη ενημέρωση όχι μόνο του ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά και των φορητών συσκευών τους (π.χ. κινητό, τάμπλετ), ένιωθαν ακόμα εντονότερο στρες.

Ωστόσο το έντονο στρες εξαιτίας των email συσχετίστηκε ισχυρά με αρνητικές

επιπτώσεις της επαγγελματικής απασχόλησης στην οικογενειακή ζωή (π.χ. καυγάδες), που με τη σειρά τους είχαν αρνητικές επιπτώσεις στις επιδόσεις στην δουλειά.

Οι ψυχολόγοι από το Κέντρο Future Work, στο Λονδίνο, που πραγματοποιεί ψυχολογικές έρευνες στους χώρους εργασίας, λένε ότι τα email είναι «δίκωπο μαχαίρι» διότι ναι μεν αποτελούν χρήσιμο μέσον επικοινωνίας, αλλά η κατάχρησή τους πλήττει την αποδοτικότητα στην δουλειά και την ευεξία.

Οι ψυχολόγοι, που θα παρουσιάσουν τη μελέτη τους στο ετήσιο συνέδριο του Τομέα Επαγγελματικής Ψυχολογίας (DOP 2016) της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (BPS), στο Νότιγχαμ, λένε ότι οι εργαζόμενοι πρέπει να πάψουν να έχουν μονίμως ενεργοποιημένο το app των email.

Αντιθέτως, πρέπει να το ανοίγουν μόνο όταν επιθυμούν να εργαστούν και να το απενεργοποιούν τις υπόλοιπες ώρες.

«Η έρευνά μας δείχνει ότι τα email είναι δίκωπο μαχαίρι, διότι παρότι αποτελούν πολύτιμο εργαλείο επικοινωνίας, για πολλούς από εμάς αποτελούν ταυτοχρόνως πηγή ενόχλησης», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ρίτσαρντ ΜακΚίνον.

«Όσοι αναφέρουν πως τους είναι πιο χρήσιμα, αναφέρουν επίσης τα υψηλότερα επίπεδα στρες εξαιτίας τους. Ωστόσο η συνήθεια να διατηρούμε την αυτόματη ενημέρωση μονίμως ενεργοποιημένη, οι συναισθηματικές αντιδράσεις μας στα μηνύματα που δεχόμαστε και ο άγραφος νόμος που θέλει να διαβάζουμε αμέσως τα email και αναλόγως να πράττουμε, δημιουργούν μία τοξική πηγή στρες που επηρεάζει αρνητικά την παραγωγικότητα και την ευεξία».

Η έρευνα έδειξε ακόμα πως περισσότερο υποφέρουν από τα αδιάκοπα email οι εργαζόμενοι στην τεχνολογία (IT), στο μάρκετινγκ, στις δημόσιες σχέσεις, στο Ίντερνετ και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Περισσότερο από 30% των εργαζομένων σε αυτούς τους τομείς λαμβάνουν καθημερινά πάνω από 50 email κατά μέσον όρο, ενώ περισσότερο από το 65% έχουν μονίμως ενεργοποιημένες τις αυτόματες ενημερώσεις σε PC και φορητές συσκευές, σύμφωνα με τους ψυχολόγους.

Πηγή: onmed.gr