

2 Φεβρουαρίου 2017

Μήπως έχει αρχίσει να σας καταβάλλει ψυχικά η δουλειά σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μάριος

έχει αρχίσει να σας καταβάλλει ψυχικά η δουλειά σας;

Είστε ικανοποιημένοι από τη δουλειά σας ή σιωπηρά υπονομεύει την ψυχική υγείας σας, προκαλώντας σας άγχος και κατάθλιψη;

Μία βρετανίδα ψυχολόγος, η δρ Σάντι Μαν, λέκτορας Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κεντρικού Λάνκασιρ, είπε στην εφημερίδα Daily Mail ποιες είναι οι ύποπτες ενδείξεις που πρέπει να έχετε κατά νου:

- * Δεν κοιμάστε καλά. Αν δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε ή ξυπνάτε πολύ νωρίς, ενδέχεται να έχετε πολλά στο μυαλό σας.
- * Κάνετε λάθη. Η αιφνίδια απροσεξία στη δουλειά μπορεί να σημαίνει ότι έχετε πολλές έγνοιες και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε.
- * Έχετε γίνει οξύθυμοι. Το στρες μπορεί να μειώσει τις ψυχικές αντοχές και την υπομονή.
- * Δυσκολεύεστε να εργασθείτε συγκεντρωμένα. Το στρες μπορεί να μας θέσει σε μία κατάσταση εγρήγορης ή πανικού, που μας εμποδίζει να διατηρήσουμε προσηλωμένη την προσοχή μας για πολλή ώρα.
- * Έχετε γίνει ευσυγκίνητοι. Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση μόνιμου στρες, τα πάντα είναι δυσβάσταχτα.
- * Έχετε χάσει την αίσθηση του χιούμορ σας. Αν η ζωή σας έχει γίνει πολύ σοβαρή και λιτή, και έχετε πάψει να διασκεδάζετε και να γελάτε, είναι πιθανό να έχει αρχίσει η δουλειά σας να επηρεάζει την ψυχική υγεία σας.
- * Αισθάνεστε ότι δεν σας ενδιαφέρει πια. Η επαγγελματική εξουθένωση εκδηλώνεται όταν νιώθουμε έντονο στρες και ένα από τα συμπτώματά της είναι η αδιαφορία για οτιδήποτε σχετίζεται με την δουλειά μας.
- * Ξυπνάτε κάθε πρωί με αγωνία ή ένα «πλάκωμα» στο στήθος. Αν ξυπνάτε νιώθοντας άγχος για την μέρα που αρχίζει ή απλώς δεν θέλετε να σηκωθείτε από το κρεβάτι, είναι πιθανό να έχει αρχίσει η δουλειά σας να επηρεάζει την ψυχική υγεία σας.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr