

# Εργαστήριο Διαχείρισης Άγχους



NHR Solutions Ltd



Για το Διοικητικό Προσωπικό του Πανεπιστημίου Κύπρου

Σχεδιασμός & Παρουσίαση

Βάσω Σαμανή

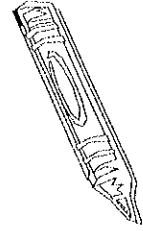
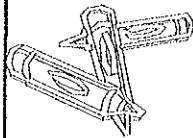
Τηλ. 22662700 – Φαξ. 22662462

Email: [vasso.samani@cytanet.com.cy](mailto:vasso.samani@cytanet.com.cy) Website: [nhrsolutions.net](http://nhrsolutions.net)

11 Ιουνίου 2010

## Τι είναι το άγχος;

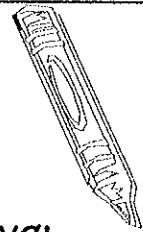
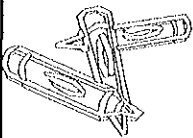
«Το άγχος είναι μια κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια συνεχή αίσθηση αναμονής ότι κάτι αρνητικό /κακό / άσχημο μπορεί να συμβεί.»



3

## Τι είναι το στρες;

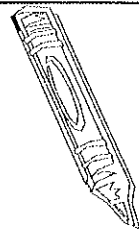
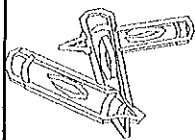
«Το στρες μπορούμε να πούμε ότι είναι το συνεχές αίτημα/ πίεση σε ένα άτομο να ρυθμίσει την συμπεριφορά του, να αντιμετωπίσει καταστάσεις, και να προσαρμοστεί στα συνεχή αιτήματα μέσα στο περιβάλλον στο οποίο ζει.»



4

## Άγχος....

- Ένας μικρός βαθμός άγχους μπορεί να είναι ευεργετικό και αναγκαίο για τον άνθρωπο!

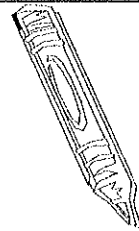
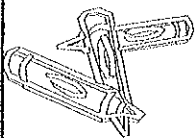


5

## Άγχος...

Αλλά.....

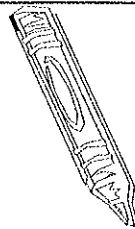
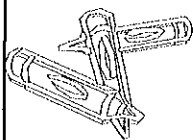
«Έντονο και παρατεταμένο άγχος μπορεί να υπερφορολογήσει τις προσαρμοστικές δυνατότητες του ανθρώπου σε βαθμό που να επηρεάζει αρνητικά την διάθεση, να εξασθενίζει τη δυνατότητα για απόλαυση, και να είναι ζημιογόνο ως προς το ανθρώπινο σώμα.»



6

## Συμπτώματα Άγχους

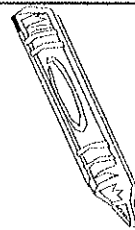
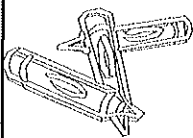
- Αίσθημα μυϊκής έντασης
- Ανησυχία
- Εύκολη κόπωση
- Νευρικότητα
- Δυσκολία στην χαλάρωση



7

## Συμπτώματα Άγχους

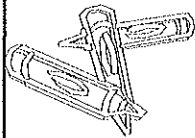
- Πονοκέφαλος
- Ευερεθιστότητα
- Υπερδιέγερση / ατονία
- Αδυναμία στη συγκέντρωση
- Αυξημένη επαγρύπνηση



8

## Συμπτώματα άγχους

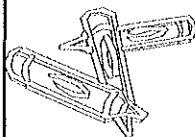
- Εφιδρώσεις
- Αίσθημα ζάλης
- Ταχυπαλμίες
- Συχνουρία
- Δύσπνοια



9

## Συμπτώματα άγχους

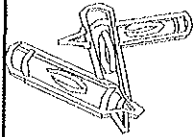
- Διατροφικές διαταραχές
- Ναυτία
- Διάρροια
- Διαταραχές του ύπνου
- Πόνοι στον αυχένα και στη μέση



10

## Εργασιακό Άγχος/Πίεση

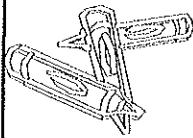
Ως υποκατηγορία του άγχους το εργασιακό άγχος μπορούμε να πούμε ότι είναι το συνεχές αίτημα / πίεση σε ένα άτομο να ρυθμίσει την συμπεριφορά του, να αντιμετωπίσει καταστάσεις, και να προσαρμοστεί στα συνεχή αιτήματα μέσα στον χώρο εργασίας.



11

## Λόγοι που προκαλούν εργασιακό άγχος (πιθανώς)

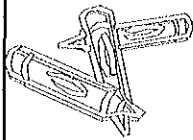
- Υπερβολικός όγκος εργασίας
- Υπο-απασχόληση
- Ανεπάρκεια χρόνου
- Ελλιπής περιγραφή εργασίας
- Έλλειψη αναγνώρισης, επιβράβευσης



12

## Λόγοι που προκαλούν εργασιακό άγχος (πιθανώς)

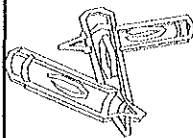
- Μη χρησιμοποίηση προσωπικών ικανοτήτων
- Πολλές ευθύνες, περιορισμένη εξουσία και περιορισμένη δυνατότητα λήψης απόφασης
- Μη συνεργάσιμοι και μη υποστηρικτικοί προϊστάμενοι, συνάδελφοι, υφιστάμενοι



13

## Λόγοι που προκαλούν εργασιακό άγχος (πιθανώς)

- Εργασία σε βάρδιες, υπερωρίες
- Επαναλαμβανόμενη μονότονη εργασία
- Προκατάληψη (ηλικία, φύλο, φυλή, εθνικότητα, θρησκεία)
- Βία, απειλές, υβριστική συμπεριφορά

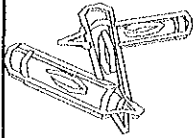


14

Τι μπορούμε να κάνουμε;

1. «Βάλτε προτεραιότητες»!

- Επείγοντα και σημαντικά!
- Επείγοντα και μη σημαντικά!
- Μη σημαντικά και επείγοντα!
- Μη επείγοντα και μη σημαντικά!



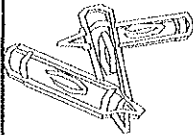
15

Τι μπορούμε να κάνουμε...

2. «Μάθετε να λέτε «Όχι»!

Μην αναλαμβάνετε περισσότερα από όσα μπορείτε να χειριστείτε!

Μάθετε να λέτε «ευγενικά» όχι στην υπερβολή!



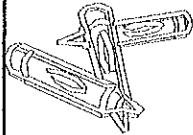
16



## Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 3. «Τελειώνετε μια δουλειά κάθε φορά».

Οι μαζεμένες «ατέλειωτες» δουλειές χτίζουν άγχος!! Τελειώνοντας μια δουλειά το ηθικό σας αναπτερώνεται και μπορείτε να συνεχίσετε με περισσότερη όρεξη στην επόμενη!

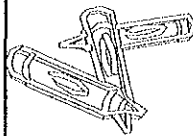


17

## Τι μπορούμε να κάνουμε....

### 4. «Ασχοληθείτε με «ποικιλία» εργασιών.

Για αποφυγή ρουτίνας και για ξεκούραση του μυαλού βάλτε «ποικιλία» εργασιών στην λίστα σας!

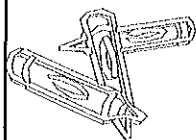


18

Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 5. «Χαλαρώστε»!

Ποτέ μην υποτιμήσετε την σημασία της χαλάρωσης! Κάντε παύσεις και απομακρυνθείτε λίγο από το γραφείο σας. Επιστρέφοντας, το μυαλό σας θα είναι πιο «καθαρό» και η υποκίνηση σας μεγαλύτερη.

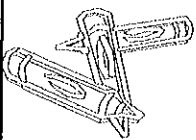


19

Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 6. «Κάντε σωστή διαχείριση του χρόνου»

Η ώρα έχει 60 λεπτά!  
Μάθετε να τα εκμεταλλεύεστε όλα!

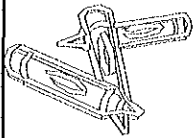


20

## Τι μπορούμε να κάνουμε....

7. Κάντε παύσεις για βαθιές αναπνοές και τέντωμα των άκρων.

Όταν το μυαλό συγκεντρώνεται, όλοι οι μύς σφίγγουν και σταδιακά αρχίζουν να πονούν. Τεντωθείτε και πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές.



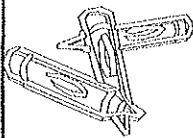
21

## Τι μπορούμε να κάνουμε...

8. Αποκτήστε ένα χόμπι!

Βρείτε τον χρόνο να κάνετε κάτι για σας!

Βοηθά στην ψυχολογία και την καλή φυσική σας κατάσταση.

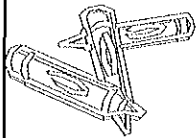


22

## Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 9. Αποφύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ

Οι κακιές συνήθειες σε υπερβολή φέρνουν αντίθετο αποτέλεσμα!

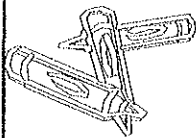


23

## Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 10. Ενημερωθείτε για τις παρενέργειες του «κακού» άγχους!

Έχετε κατά νου τι μπορεί να σας προκαλέσει το άγχος και προσπαθήστε συστηματικά και συνειδητά να το αποφύγετε!

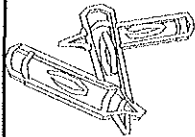


24

## Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 11. Κάντε αυτοκριτική!

Στο τέλος κάθε εργάσιμης μέρας πάρτε 1-2 λεπτά και κάντε την αυτοκριτική σας. Τι κάνατε καλά, τι όχι, τι αφήσατε στη μέση και τι προσπάθειες θα καταβάλετε την επόμενη μέρα!



25

## Τι μπορούμε να κάνουμε...

### 12. Βάζετε SMART στόχους!

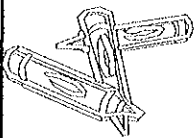
S - Specific (συγκεκριμένοι)

M - Measurable (μετρήσιμοι)

A - Achievable (εφικτοί)

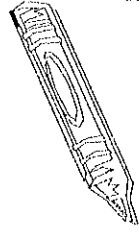
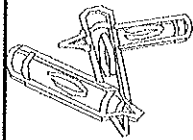
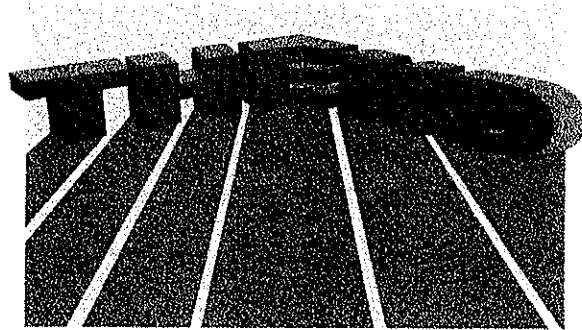
R - Realistic (ρεαλιστικοί)

T - Timed (χρονικά καθορισμένοι)



26

Τέλος.....



27

### **Εκτίμηση: Νιώθετε άγχος;**

Τα συμπτώματα του άγχους μπορούν να αξιολογηθούν με διάφορους τρόπους. Η παρακάτω αξιολόγηση περιλαμβάνει μια σειρά προτάσεων που θα σας βοηθήσουν να υπολογίσετε πόσο αγχωμένοι είστε.

Βαθμολογείτε κάθε πρόταση σύμφωνα με το πόσο σας ταιριάζει.

Αν νιώθετε ότι η φράση δεν σας εκφράζει δώστε της 1 βαθμό.

Αν συμφωνείτε απόλυτα δώστε της 6 βαθμούς

(1=διαφωνώ απόλυτα, 2=διαφωνώ, 3=διαφωνώ λίγο, 4=συμφωνώ λίγο, 5=συμφωνώ, 6=συμφωνώ απόλυτα).

Συχνά έχω αϋπνίες λόγω δουλειάς.	
Δεν μπορώ να κοιμηθώ γιατί σκέφτομαι τη δουλειά μου.	
Ξυπνάω τη νύχτα και σκέφτομαι τη δουλειά μου.	
Υποφέρω από ανεξήγητους πόνους.	
Με πονάει ο λαιμός και ο ώμος μου.	
Με πονάει η πλάτη μου.	
Υποφέρω συχνά από πονοκεφάλους.	
Με πονούν οι αρθρώσεις μου.	
Έχω συχνά στομαχικές διαταραχές.	
Νιώθω συχνά ένταση ή πίεση.	
Νιώθω άγχος όταν φεύγω για τη δουλειά.	
Κατά τον ελεύθερο χρόνο μου το μυαλό μου απασχολούν ζητήματα δουλειάς.	
Δυσκολεύομαι να διαχωρίσω τον εαυτό μου από τη δουλειά.	
Είμαι απογοητευμένος από τη δουλειά μου.	
Νιώθω ότι δεν ξέρω να κάνω σωστά τη δουλειά μου.	
Νιώθω ότι δεν έχω αρκετό χρόνο για να κάνω τη δουλειά μου.	
Είμαι πολυάσχολος.	
Νιώθω ότι δεν έχω πολλή ενέργεια στη δουλειά μου.	
Δουλεύω υπερωρίες κάθε μέρα.	
Πηγαίνω στη δουλειά τουλάχιστον δύο Σαββατοκύριακα το μήνα λόγω φόρτου εργασίας.	
Νιώθω εκνευρισμένος.	

Πιέζομαι στη δουλειά.	
Δεν έχω καλή σχέση με τους συναδέλφους μου.	
Δεν παίρνω βοήθεια ή πληροφορίες από το διευθυντή μου.	
Νιώθω ότι δεν μπορώ να εξελιχθώ στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος.	
Νιώθω ότι δεν έχω χρόνο.	
Δε νιώθω αναγκαίος στη δουλειά μου.	
Δεν ξέρω πώς συνδέεται η εργασιακή μου απόδοση με όλες τις διαδικασίες της εταιρείας.	
Η δουλειά μου είναι ασήμαντη.	
Δεν με ικανοποιούν οι εργασιακές συνθήκες.	
Δεν χρησιμοποιώ όλα τα προσόντα μου στη δουλειά μου.	
Με ταλαιπωρούν απρόσμενες αλλαγές συμπεριφοράς.	
Δεν έχω χρόνο για τίποτε άλλο εκτός δουλειάς.	
Χρησιμοποιώ πολλά τονωτικά (αλκοόλ, καπνό).	
Δεν ξέρω πώς να χαλαρώσω.	
Συνολικοί βαθμοί =	

Αφού βαθμολογήσατε κάθε πρόταση, αθροίστε τους βαθμούς σας:

**35-105 βαθμοί:**

Σύμφωνα με αυτή την αξιολόγηση δεν υποφέρετε από εργασιακό άγχος.

**106-174 βαθμοί:**

Περιστασιακά υποφέρετε από εργασιακό άγχος.

**175-210 βαθμοί:**

Υποφέρετε από πολύ άγχος!

Τα αποτελέσματα μπορεί να ποικίλουν ανά περιόδους και γι' αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παρούσα αξιολόγηση πολλές φορές.

Συγκρίνοντας τα διάφορα αποτελέσματα μπορείτε να παρακολουθήσετε την πορεία που ακολουθεί το επίπεδο του άγχους σας.