

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ-ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ (1)

Σύμφωνα με όλες τις έρευνες, που έχουν πραγματοποιηθεί ως αναδυόμενοι κίνδυνοι για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία αναφέρονται οι ψυχολογικοί κίνδυνοι

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ-ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ (2)

- Εργασιακό άγχος
- Κόπωση
- Εκφοβισμός
- Παρενόχληση

# ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ

Το εργασιακό άγχος είναι η αντίδραση, που έχουν πολλοί άνθρωποι όταν υφίστανται πιέσεις στο χώρο εργασίας τους για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

# ΚΟΠΩΣΗ

Είναι μια οξεία ή χρόνια κατάσταση κόπωσης, που επηρεάζει τις επιδόσεις των εργαζομένων, την υγεία και ασφάλειά τους. Συγκεκριμένα ,μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και διανοητική ικανότητα και να αυξήσει τον κίνδυνο ατυχημάτων στο χώρο εργασίας. Μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση των συγκρούσεων στο χώρο εργασίας και των απουσιών. Μέσα από τη συσσώρευση έλλειψης ύπνου η κόπωση μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες εκτιμήσεις, που να οδηγήσουν σε τραυματισμό ή θάνατο, επηρεάζοντας όχι μόνο τον εργαζόμενο, αλλά την ασφάλεια και την υγεία όλων των εργαζομένων.

*Ορισμός βασισμένος στον αντίστοιχο του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας της Κύπρου*

# ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Εκφοβισμός στο χώρο εργασίας είναι μια επαναλαμβανόμενη αδικαιολόγητη συμπεριφορά προς ένα εργαζόμενο ή ομάδα εργαζομένων, η οποία θέτει την υγεία και ασφάλειά τους σε κίνδυνο και είναι πιθανό να τους θυματοποιήσει, να τους ταπεινώσει, να τους υπονομεύσει ή να τους απειλήσει. Εκφοβισμός συνήθως προέρχεται από μια πηγή στον εργασιακό χώρο και μπορεί να συμβαίνει ανάμεσα σε υπαλλήλους, εργοδότη προς εργαζόμενο ή εργαζόμενους, μια ομάδα εργαζομένων προς ένα άτομο ή ομάδα ατόμων ή ακόμα από πελάτες, επισκέπτες προς εργαζόμενους.

*Ορισμός βασισμένος στον αντίστοιχο του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας της Κύπρου*

# ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

Ι συστηματικές ή/και συνεχιζόμενες μη επιθυμητές και ενοχλητικές πράξεις ενός ατόμου ή ομάδας, συμπεριλαμβανομένων απειλών και απαιτήσεων. Οι σκοποί μπορεί να ποικίλουν, συμπεριλαμβανομένων των φυλετικών προκαταλήψεων, της προσωπικής κακίας, της προσπάθειας εξαναγκασμού κάποιου να εγκαταλείψει τη θέση εργασίας του ή να παρέχει σεξουαλικές χάρες, της παράνομης πίεσης για την εξόφληση χρέους, ή απλώς της σαδιστικής ευχαρίστησης από την πρόκληση εκφοβισμού ή άγχους.

*Ορισμός βασισμένος στον αντίστοιχο των Gerald and Kathleen Hill*

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ

- Κυκλοφορικές και γαστρεντερικές διαταραχές
- Άλλα σωματικές διαταραχές της υγείας
- Ψυχοσωματικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα
- Χαμηλή παραγωγικότητα



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ

- Εκνευρισμός
- Χαμηλή αυτοσυγκέντρωση
- Ανεπάρκεια μνήμης
- Δυσκολία στη λήψη απόφασης
- Κόπωση
- Αϋπνίες

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Αυξημένες απουσίες
- Μειωμένη δέσμευση προς την εργασία (commitment)
- Αύξηση μεταβολής/αντικατάστασης προσωπικού
- Χαμηλή απόδοση και παραγωγικότητα
- Υψηλή συχνότητα ατυχημάτων
- Αύξηση ελαττωματικών προϊόντων
- Αύξηση παραπόνων πελατών
- Αύξηση δικαστικών διεκδικήσεων

# ΑΙΤΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ (1)

- Περιεχόμενο εργασίας
- Φόρτος εργασίας
- Χώρος εργασίας
- Ωράριο εργασίας
- Συμμετοχή και έλεγχος

## ΑΙΤΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ (2)

- Εργασιακή εξέλιξη (προαγωγές), status, αμοιβή
- Ρόλος στην επιχείρηση/οργανισμό
- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Οργανωτικό κλίμα
- Σχέση εργασίας-ιδιωτικής ζωής

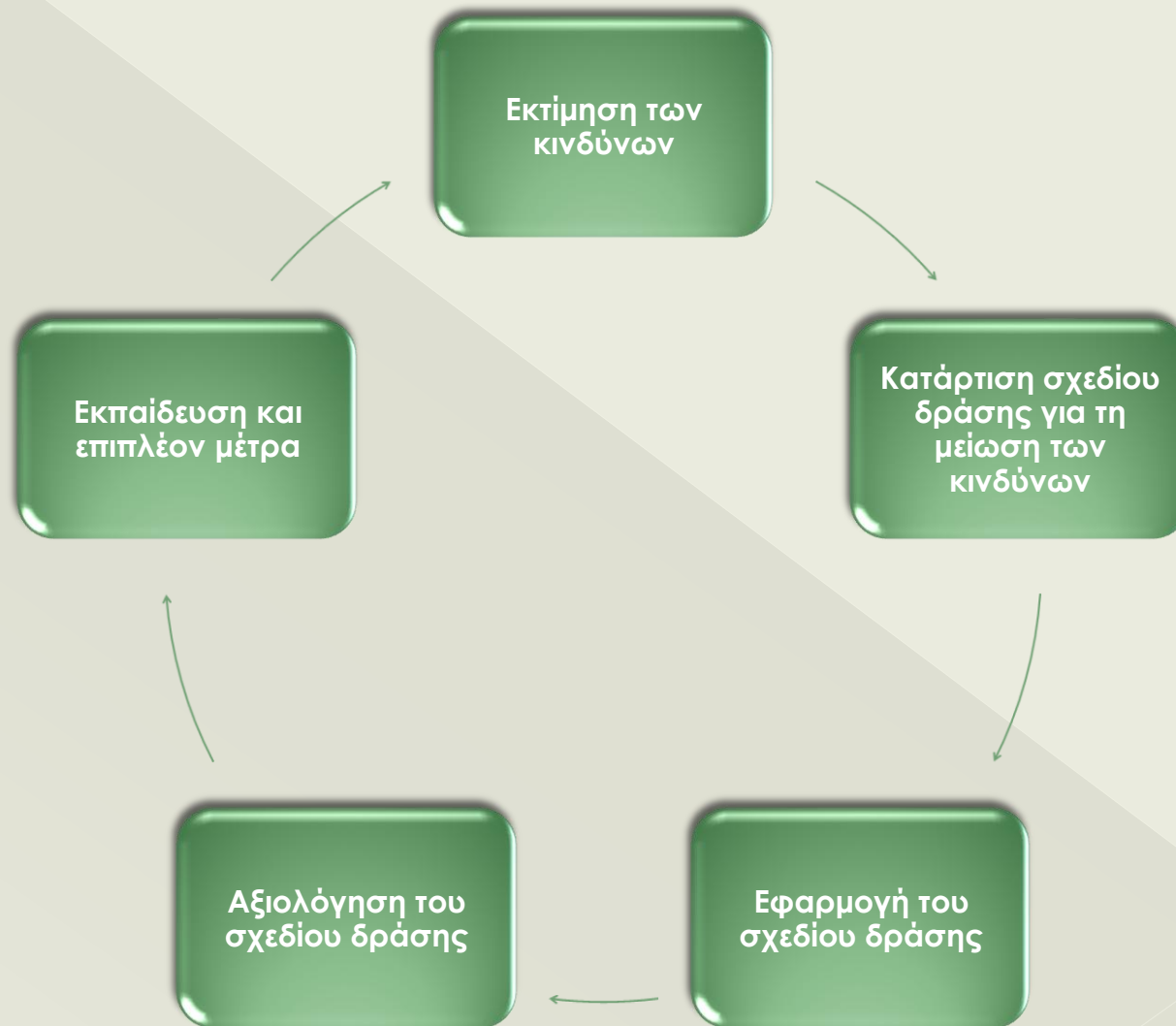
# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- Υπάρχει πρόβλημα άγχους;
- Μπορεί να επηρεάσει την υγεία των εργαζομένων;
- Ποιες λύσεις μπορούν να βρεθούν;
- Πώς μπορεί κανείς να παρακολουθήσει την κατάσταση;

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΓΧΟΥΣ/ΜΕΘΟΔΟΙ

- Συνεντεύξεις
- Τα καλύτερα/χειρότερα σημεία της εργασίας
- Απουσίες ασθενείας
- Μεταβολή προσωπικού
- Επίπεδα απόδοσης των εργαζομένων
- Ατυχήματα
- Λάθη

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



# ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ (1)

- Επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με τη πρόκληση άγχους
- Φροντίδα για άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα άγχους
- Οργανωτική κουλτούρα
- Εκπαίδευση



## ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ (2)

- Κοινοποίηση της στρατηγικής εξασφάλισης αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας
- Διαδικασίες για εξάλειψη διακρίσεων
- Ενθάρρυνση ανεπίσημης επικοινωνίας μεταξύ εργαζομένων και διοίκησης
- Προστασία ιδιωτικών δεδομένων
- Άμεση επίλυση προβλημάτων στο χώρο εργασίας