



ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ: ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ (ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ)



Στιγματίζεται όποιος καταβάλλεται από εργασιακό άγχος; Είναι κοινωνικά αποδεκτή η συμπεριφορά του και τι σημαίνει δημιουργικό άγχος;

ΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ ΜΠΑΡΟΥΤΑ*

Aν και το εργασιακό άγχος συγκαταλέγεται μεταξύ των μεγαλύτερων προκλήσεων στον εργασιακό τομέα στην Ευρώπη αλλά πολύ περισσότερο στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια η κρίση ενέτεινε το άγχος των εργαζομένων πολύ περισσότερο. Η σκέψη πολλών ότι εάν χάσουν την ήδη υπάρχουσα εργασία τους δεν θα βρουν ξανά άλλη αυξάνει κατά πολύ το άγχος τους γενικότερα, ιδίως στο εργασιακό περιβάλλον τους.

Στην Ευρώπη το εργασιακό άγχος είναι κάτι το φυσιολογικό και αντιμετωπίζεται ανάλογα. Στην Ελλάδα, όμως, σχεδόν τα πάντα λειτουργούν διαφορετικά. Στην Ελλάδα κάποιος που «προσβάλλεται» από εργασιακό άγχος μπορεί να στιγματιστεί. Ασχέτως εάν οι καταστάσεις που βιώνει δικαιολογούνται από τους πολλούς, η συμπεριφορά ενός ατόμου με άγχος δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή. Καταλαβαίνω ότι μπορεί να σκεφτείτε αυτή τη στιγμή ότι υπάρχει διαφορά από το δημιουργικό άγχος. Δεν θα διαφωνήσω μαζί σας. Οι κυριότερες αιτίες που προκαλείται το εργασιακό άγχος, όμως, είναι ο ατελής σχεδιασμός ή προγραμματισμός της ίδιας της εργασίας.

Ποια είναι τα βασικότερα αίτια

Πολύ σημαντικός παράγοντας είναι επίσης το εργασιακό περιβάλλον ή η κουλτούρα της ίδιας της επιχείρησης, που πιέζει τον εργαζόμενο. Απλά, στις σημερινές συνθήκες είναι λίγοι οι εργαζόμενοι που δεν πιέζονται και αυτό δεν οφείλεται σε κανέναν άλλον παράγοντα παρά μόνο στην εργασιακή ανασφάλεια. Οι περισσό-

τεροι εργαζόμενοι προσπαθούν να κρατήσουν τις δουλειές τους.

Ο φόρτος εργασίας πλέον, χωρίς κανέναν να έχει καταλάβει το γιατί, ή τουλάχιστον δεν μας μένει χρόνος για να το σκεφτούμε, έχει αυξηθεί κατά πολύ και αυτό και μόνο δημιουργεί μια μεγαλύτερη πίεση στον καθέναν. Η έλλειψη συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων είναι άλλος ένας παράγοντας που εντείνει ακόμα περισσότερο την ανασφάλεια του εργαζομένου και προστίθεται στο ήδη υπάρχον άγχος του.

Στις σημερινές συνθήκες η έλλειψη εμπιστοσύνης είναι ένα σημαντικό στοιχείο που αποδομεί ό,τι υπήρχε ή ό,τι δημιουργήθηκε τα προηγούμενα χρόνια, πριν από την κρίση, στη συνείδηση των εργαζομένων και δημιουργεί ακόμα μεγαλύτερη ανασφάλεια και άγχος. Η κακή διαχείριση των οργανωτικών αλλαγών επίσης προκαλεί σύγχυση και ένταση στην καθημερινότητα. Σε αυτό πολλές φορές προστίθεται η κακή επικοινωνία ή η έλλειψη γνώσης του προϊσταμένου/μάντζερ προς τους εργαζόμενους για τον τρόπο χειρισμού τέτοιων καταστάσεων.

Το κερασάκι στην τούρτα είναι η ψυχολογική βία που ασκείται προς τους εργαζόμενους από τους προϊσταμένους ή ακόμη και από συναδέλφους. Όλα τα παραπάνω προκαλούν εργασιακό άγχος και πνίγουν, κυριολεκτικά μερικές φορές, διότι αυτό που νιώθει ο εργαζόμενος είναι πίεση στον λαιμό χωρίς να μπορεί να πάρει ανάσα.

Πώς αντιμετωπίζεται

Πέραν των φαρμάκων, η αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους μπορεί να μειωθεί:

- Μιλώντας με κάποιον ειδικό.
- Με ψυχραιμία από μέρους μας. Γι' αυτό χρειάζεται συγκράτηση και συνειδητοποίηση ότι κάτι δεν πάει καλά και πρέπει να αλλάξει.
- Με υποστήριξη από το τμήμα ανθρωπίνων πόρων της ίδιας της εταιρείας.

Τα άτομα με εργασιακό άγχος χρειάζονται σημαντική παρακίνηση για να λειτουργήσουν και να ξεφύγουν από το σημείο στο οποίο βρίσκονται. Το εργασιακό άγχος είναι κι αυτό ένα πρόβλημα, ένα εμπόδιο, και τα εμπόδια πρέπει να τα ξεπερνούμε.

Έτσι, λοιπόν, είτε προσπαθείτε να ξεπεράσετε το άγχος σας είτε απλώς επικαλείστε την αίσθηση του να έχετε κίνητρο, βοηθάει το να έχετε κάποιους άσους στο μανίκι σας. Ένα από τα βασικά συστατικά της κινητοποίησης είναι η ικανότητα αναγνώρισης των πραγμάτων που σας δίνουν το κίνητρο να ολοκληρώνετε τις εργασίες σας σε καθημερινή βάση. Κάποιες φορές το να έχουμε μια ρουτίνα μάς βοηθά να διατηρήσουμε την ισορροπία μας και να παραμείνουμε σε κίνηση προς τα μπρος. Θυμηθείτε: «Πάντα Μπροστά!».

***Ο Σταύρος Μπαρούτας είναι Leadership Expert και συγγραφέας, μέλος του Chartered Management Institute της Αγγλίας και πιστοποιημένος από αυτό. Σήμερα είναι διευθυντής Βόρειας Ελλάδας σε μεγάλη πολυεθνική εταιρεία, ενώ ανά τακτά διαστήματα διοργανώνει σεμινάρια με στόχο την προσωπική αλλά και επαγγελματική ανάπτυξη. Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην προσωπική του σελίδα <https://baroutas.com>.**