



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 11 : Η επαγγελματική κόπωση (burnout)
στους επαγγελματίες υγείας

Βασιλική Σιαφάκα



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τμήμα Λογοθεραπείας

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 11: Η επαγγελματική κόπωση (burnout) στους επαγγελματίες υγείας

Βασιλική Σιαφάκα

Επίκουρος Καθηγήτρια

Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Το έργο «**Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Σκοποί ενότητας

Με την ολοκλήρωση της ενότητας, οι φοιτητές να γνωρίζουν:

- Την έννοια της επαγγελματικής κόπωσης (burnout)
- Τις ενδείξεις – τα συμπτώματα του συνδρόμου της επαγγελματικής κόπωσης
- Τα στάδια ανάπτυξης του συνδρόμου
- Τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξή του
- Τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισής του

Περιεχόμενα ενότητας (1 από 2)

- Εισαγωγικά
- Το σύνδρομο Mobbing στην εργασία
Τρόποι άσκησης, χαρακτηριστικά «θύματος» - «δράστη»
- Τι κλονίζει την υγεία μας στην εργασία
- Η έννοια της επαγγελματικής κόπωσης
- Ενδείξεις – συμπτώματα της επαγγελματικής κόπωσης
- Στάδια ανάπτυξης της επαγγελματικής κόπωσης



Περιεχόμενα ενότητας (2 από 2)

- Τομείς λειτουργικότητας που επηρεάζονται
- Παράγοντες εμφάνισης της επαγγελματικής κόπωσης
- Ερευνητικά δεδομένα
- Μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης



Εισαγωγικά

«Η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη;»

Η εργασία επηρεάζει την **ψυχική** και **σωματική** μας **υγεία**, άλλοτε σε μικρότερο και άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό

Ηρόδοτος: υπήρχαν ειδικοί γιατροί και εφαρμοζόταν ειδική διατροφή για τους εργάτες που ασχολήθηκαν με την κατασκευή των πυραμίδων

«Η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη;»

Διαπιστώθηκε ότι:

- ✓ οι μονότονες χειρωνακτικές εργασίες
- ✓ οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- ✓ η εργασία σε αντίξοες καιρικές συνθήκες
- ✓ η επιβάρυνση των μυών και του σκελετού από την καθημερινή «άρση βαρών»

Είναι στενά συνυφασμένες με την εμφάνιση ασθενειών

Χιλιάδες χρόνια μετά...

Η εργασία συνεχίζει να επιδρά στην υγεία μας με πολλούς τρόπους

Ενδέχεται:

- ✓ να επιβαρύνει φυσιολογικές λειτουργίες
- ✓ να επιδεινώσει υπάρχουσες παθολογικές καταστάσεις
- ✓ να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στον οργανισμό μας

Ερευνητικά δεδομένα

- ✓ 1 στους 4 εργαζομένους στην Ευρωπαϊκή Ένωση υποφέρει από εργασιακό στρες
- ✓ Το 1/3 των ευρωπαϊών εργαζομένων, (> 60 εκ. άτομα), είναι εκτεθειμένοι σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα θορύβου

Τα πιο συχνά επαγγελματικά νοσήματα στην Ε.Ε. είναι:

- ✓ οι μυοσκελετικές παθήσεις
- ✓ το άσθμα
- ✓ οι αλλεργίες
- ✓ οι ψυχοσωματικές επιπτώσεις του mobbing



Το σύνδρομο Mobbing

Το σύνδρομο Mobbing στην εργασία

Αγγλική απόδοση : ρήμα **mob** (επιτίθεμαι, περικυκλώνω)

Συνήθως, μεταφράζεται στα ελληνικά ως

«ψυχολογική τρομοκρατία» ή «ηθική παρενόχληση»

Η συστηματική και διαρκής επίθεση από μια ομάδα συναδέλφων ή προϊσταμένου σε βάρος ενός συγκεκριμένου υπαλλήλου προκειμένου να μη μπορεί να αντισταθεί και να οδηγηθεί σε παραίτηση της θέσης του

Τρόποι άσκησης mobbing (1 από 2)

- ✓ Συνειδητή και επαναλαμβανόμενη ταπείνωση
- ✓ Προσβλητική μεταχείριση
- ✓ Ειρωνεία
- ✓ Συκοφαντία
- ✓ Απειλές
- ✓ Αναξιοπρεπής μεταχείριση από προϊσταμένους
- ✓ Ηθελημένη απόκρυψη αναγκαίων πληροφοριών για την εργασία
- ✓ Ανάθεση προσβλητικών ή ανούσιων εργασιών
- ✓ Άρνηση ανάθεσης εργασίας

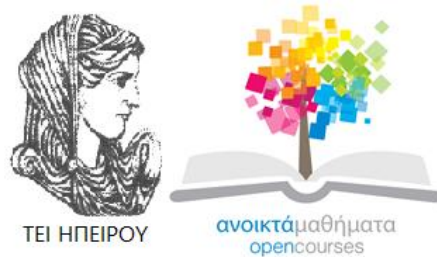
Τρόποι άσκησης mobbing (2 από 2)

- Ανάθεση νέων καθηκόντων χωρίς προηγούμενη εκπαίδευση
- Υπερβολικός έλεγχος
- Αποκλεισμός από σεμινάρια κατάρτισης ή συνεδριάσεις

Ποια άτομα δέχονται mobbing;

- Όσα διαφέρουν από την κυρίαρχη ομάδα λόγω πολιτικών πεποιθήσεων, φύλου, εθνικότητας, σεξουαλικών επιλογών, ύπαρξης αναπηρίας κ.τ.λ.
- Τα άτομα που «απειλούν»: ενθουσιώδεις, ικανοί και ευσυνείδητοι εργαζόμενοι

«Δράστες» : ανασφαλείς συνάδελφοι ή ανώτεροι που βρίσκονται στη θέση τους χωρίς αξιοκρατικά κριτήρια



Εργασία ⇔ σωματική & ψυχική υγεία

Εργασία ⇨ σωματική & ψυχική υγεία

Τα αυξημένα ψυχολογικά προβλήματα και το stress στους εργασιακούς χώρους, εκτός των άμεσων συνεπειών, ενοχοποιούνται και για μελλοντικές σημαντικές βλάβες στην υγεία, όπως εγκεφαλικά και καρδιακά επεισόδια

Αποκαλυπτικές στατιστικές

Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, σε 15 Ευρωπαϊκές χώρες καταγράφηκαν:

- **2.475.329** περιστατικά μυοσκελετικών παθήσεων
- **846.310** εκδηλώσεις άγχους, στρες και κατάθλιψης
- **354.954** αναπνευστικές διαταραχές
- **193.124** καρδιαγγειακά συμπτώματα
- **118.052** δερματικές παθήσεις
- **125.166** διαταραχές στην ακοή

http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/10478/pws-na-antimetwπισete-to-ergasiako-agχος_20.html

Τι κλονίζει την υγεία μας στην εργασία;

Πλήθος παραγόντων (χημικοί, φυσικοί, βιολογικοί, εργονομικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί)

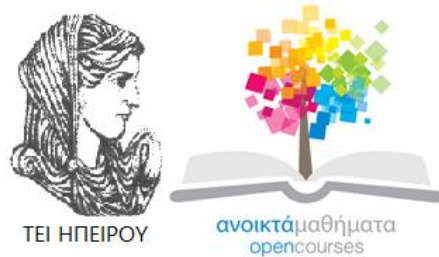
Έχουν προσδιοριστεί περίπου:

- 100.000 χημικές ουσίες
- 50 φυσικοί παράγοντες
- 200 βιολογικοί παράγοντες
- 20 αντενδεικνυόμενες εργονομικές συνθήκες εργασίας

Σημαντικός αριθμός επιβαρύνσεων που συνδέονται με ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα

Παράδειγμα

- Κάποτε διαβάζαμε με την ησυχία μας την επαγγελματική αλληλογραφία ⇨ απόφαση απάντησης ή όχι
- Σήμερα ο αποστολέας αναμένει **άμεση** απάντηση και δράση
- 1/3 των εργαζομένων βιώνουν stress από τον καταιγισμό των e-mails που λαμβάνουν και την ανάγκη να απαντήσουν αμέσως



Επαγγελματική κόπωση

Η έννοια της επαγγελματικής κόπωσης (1 από 2)

Πρώτη εμφάνιση του όρου: **Freudeberger (1974)**

- ✓ Παρατήρηση επαγγελματιών ψυχικής υγείας
- ✓ Περιγραφή συμπτωμάτων υπερκόπωσης
- ✓ Φαινόμενο συχνό σε εργασιακούς χώρους όπου διαμορφώνονται στενές διαπροσωπικές σχέσεις επαγγελματιών – ατόμων που έχουν την ανάγκη τους



Η έννοια της επαγγελματικής κόπωσης (2 από 2)

- Σύνδρομο ψυχικής και σωματικής εξάντλησης
- Απώλεια ενδιαφέροντος για τους ασθενείς
- Έλλειψη ικανοποίησης από τη δουλειά και την απόδοση
- Ανάπτυξη αρνητικής εικόνας εαυτού

*(Maslach C., 1982, 1984,
Δ. Παπαδάτου και Φ. Αναγνωστόπουλος, 1995)*

Επαγγελματική κόπωση (1 από 2)

Παράγοντες που τη διακρίνουν:

1. Συναισθηματική εξάντληση:

Αίσθηση ψυχικής κόπωσης, χωρίς την απαραίτητη ενέργεια για επένδυση στη δουλειά

2. Αποπροσωποποίηση:

Απομάκρυνση από τους ασθενείς, ανάπτυξη απρόσωπων σχέσεων

3. Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων:

Μείωση της απόδοσης, εγκατάλειψη προσπάθειας ανταπόκρισης στις ανάγκες των ασθενών

Επαγγελματική κόπωση (2 από 2)

- ✓ Δεν εμφανίζεται ξαφνικά
- ✓ Δεν οφείλεται σε μεμονωμένο γεγονός
- ✓ Αποτέλεσμα χρόνιου stress
- ✓ Το άτομο καθίσταται αδύναμο να το αντιμετωπίσει

Αποτελεί



Μια συναισθηματικού τύπου αντίδραση στο stress
(συμπτώματα σε ποικίλα επίπεδα)

Μηχανισμό άμυνας → αποστασιοποίηση



Ενδείξεις - συμπτώματα της επαγγελματικής κόπωσης (1 από 3)

Α. Σωματικά

- ◆ Αίσθημα κόπωσης - εξάντληση
- ◆ Μυαλγίες
- ◆ Κεφαλαλγίες
- ◆ Αλλαγές σωματικού βάρους
- ◆ Διαταραχές ύπνου
- ◆ Επιρρέπεια σε νόσους
- ◆ Γαστρεντερικές διαταραχές
- ◆ Δερματολογικά προβλήματα

Ενδείξεις - συμπτώματα της επαγγελματικής κόπωσης (2 από 3)

B. Ψυχολογικά – Συναισθηματικά (I)

- ◆ Αίσθηση ψυχικής εξάντλησης
- ◆ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ◆ Ενοχές (πιστεύει ότι έχει χάσει την ευαισθησία και την ανθρωπιά)
- ◆ Ανησυχία, άγχος
- ◆ Διαρκής λύπη
- ◆ Αίσθημα ανυπαρξίας
- ◆ Κατάθλιψη, ευερεθιστότητα
- ◆ Κυνική συμπεριφορά

Ενδείξεις - συμπτώματα της επαγγελματικής κόπωσης (3 από 3)

B. Ψυχολογικά – Συναισθηματικά (II)

- ♦ Δυσκολία συγκέντρωσης
- ♦ Κάθε καινούργιος ασθενής θεωρείται «βάρος»
- ♦ Αποφεύγει τη συναισθηματική εμπλοκή
- ♦ Δείχνει διαρκώς απασχολημένος και μη διαθέσιμος
- ♦ Δείχνει ψυχρός και αδιάφορος
- ♦ Συγκρούεται με συναδέλφους ή απομονώνεται
- ♦ Επιπτώσεις στην προσωπική και κοινωνική ζωή

(Δ. Παπαδάτου και Φ. Αναγνωστόπουλος, 1995)

Στάδια ανάπτυξης της επαγγελματικής κόπωσης (1 από 4)

Προοδευτική διεργασία από-ιδανικοποίησης

1^ο Στάδιο του ενθουσιασμού

Υψηλοί στόχοι, μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό του, τους ασθενείς και τους συναδέλφους

Αντιμέτωπιση της δουλειάς ως το μείζον κομμάτι της ζωής του, αφιέρωση ενέργειας

Παραμελούνται άλλες εξωεπαγγελματικές δραστηριότητες – Η δουλειά γίνεται όλος ο κόσμος του

Στάδια ανάπτυξης της επαγγελματικής κόπωσης (2 από 4)

Προοδευτική διεργασία από-ιδανικοποίησης

2^ο Στάδιο της αμφιβολίας και της αδράνειας

Συνειδητοποίηση της έλλειψης αντιστοιχίας μεταξύ προσδοκιών – πραγματικότητας

- «Μήπως φταίω εγώ;»
 - ✓ Προσπάθεια κάλυψης της απογοήτευσης με σκληρότερη δουλειά
 - ✓ Μεγαλύτερη επένδυση στις σχέσεις με τους ασθενείς
 - ✓ Αναζήτηση αιτιών
 - ✓ Έκφραση παραπόνων για το χαμηλό μισθό, για τη μη αναγνώριση που βιώνει

Στάδια ανάπτυξης της επαγγελματικής κόπωσης (3 από 4)

3^ο Στάδιο της απογοήτευσης – ματαίωσης

«Αξίζει τον κόπο; Αγχώνομαι και δεν αντλώ καμία ικανοποίηση»

Πραγματικότητα = αδιέξοδο

Κάθε προσπάθεια φαίνεται μάταιη

Μεταβατική φάση:

- ✓ Είτε αναθεώρηση μη ρεαλιστικών προσδοκιών και τροποποίηση της συμπεριφοράς
- ✓ Είτε απομάκρυνση από τους ασθενείς και το χώρο εργασίας

Στάδια ανάπτυξης της επαγγελματικής κόπωσης (4 από 4)

4^ο Στάδιο της απάθειας

Ελάχιστη επένδυση ενέργειας στη δουλειά

Αδιαφορία για τις ανάγκες των ασθενών

Διατήρηση της θέσης για λόγους επιβίωσης

- Κυνισμός
- Επικρίνει όποιον συνάδελφο του εκφράσει αρνητική κριτική για τη συμπεριφορά του

Τομείς της λειτουργικότητας που επηρεάζονται (C.Figley) (1 από 5)

- Σε γνωσιακό επίπεδο :
 - ✓ ανησυχία
 - ✓ σύγχυση
 - ✓ μείωση της συγκέντρωσης,
 - ✓ χαμηλή εκτίμηση των δυνατοτήτων του
 - ✓ απάθεια
 - ✓ τελειομανία

Χαρακτηριστικά που οδηγούν το άτομο σε επώδυνη
εσωτερική σύγκρουση



Τομείς της λειτουργικότητας που επηρεάζονται (C.Figley) (2 από 5)

- Σε **συναισθηματικό** επίπεδο εμφανίζει:
 - ✓ αισθήματα αδυναμίας
 - ✓ ενοχή
 - ✓ θυμό
 - ✓ φόβο
 - ✓ θλίψη
 - ✓ ματαίωση

Συνοδεύονται από έντονο συναισθηματικό μούδιασμα και απότομες αλλαγές στη διάθεση

Τομείς της λειτουργικότητας που επηρεάζονται (C.Figley) (3 από 5)

- **Συμπεριφοριστικά**

Το άτομο παρουσιάζει:

- ✓ ανυπομονησία στην πραγμάτωση των «θέλω» του
- ✓ κοινωνική απόσυρση
- ✓ διαταραχές ύπνου με έντονους εφιάλτες

- Σε **υπαρξιακό** επίπεδο:

- ✓ Βιώνει την παντελή έλλειψη νοήματος για την ίδια την ζωή
- ✓ Αμφισβητεί το σκοπό για τον οποίο ζει
- ✓ Χάνει την ελπίδα

Τομείς της λειτουργικότητας που επηρεάζονται (C.Figley) (4 από 5)

- **Στις διαπροσωπικές του σχέσεις:**
Απομονώνεται
Χάνει το ενδιαφέρον του για τη δημιουργία σχέσεων ή τη διατήρηση αυτών που έχει
Νιώθει, συνήθως, μοναξιά και εμπλέκεται σε συχνές διαπροσωπικές συγκρούσεις
- **Σε ψυχοσωματικό επίπεδο:**
έντονη εφίδρωση, επιτάχυνση του ρυθμού της αναπνοής, περίοδοι δύσπνοιας, μυϊκοί πόνοι, γαστρεντερικές διαταραχές κ.ά.

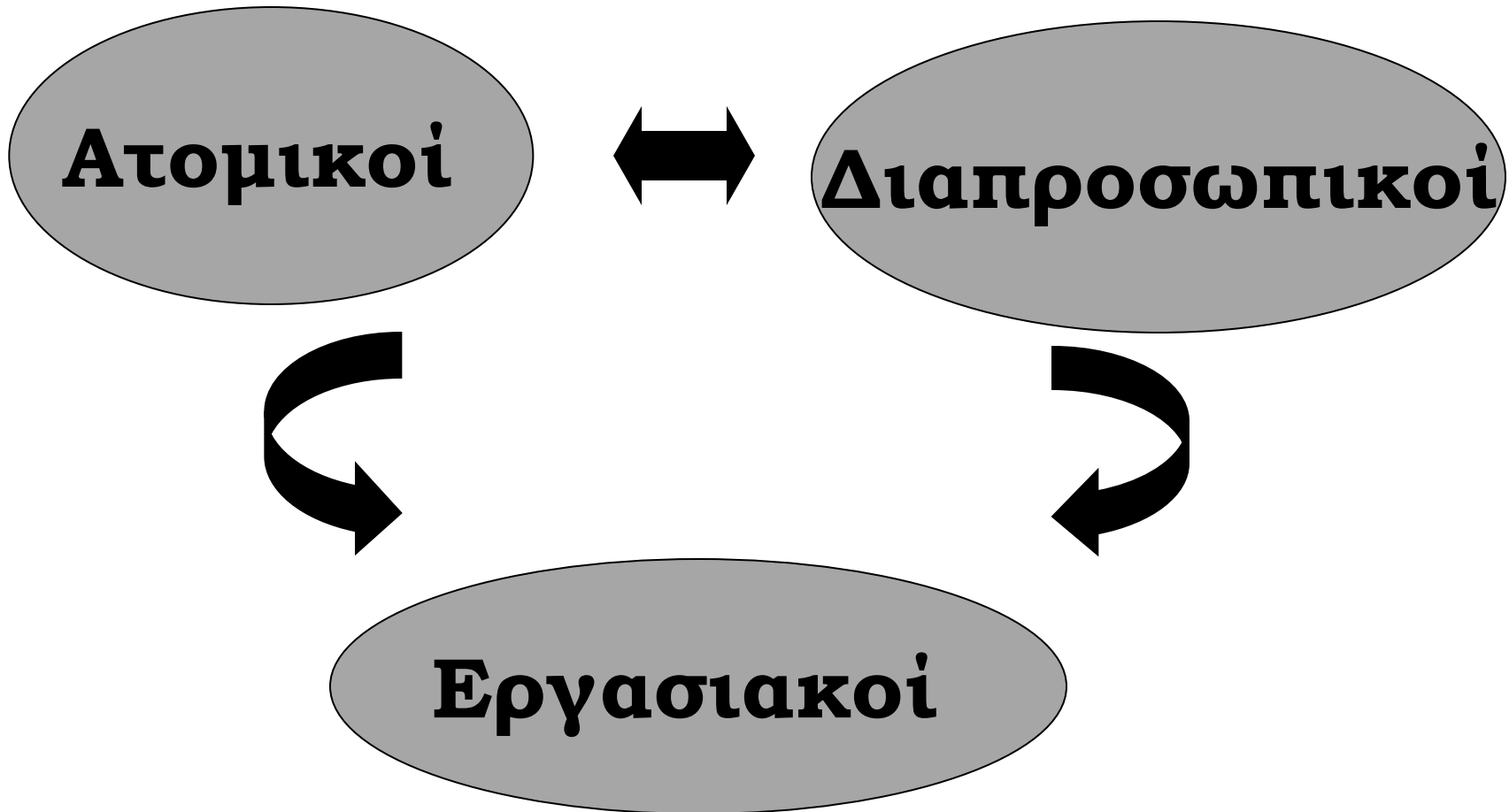


Τομείς της λειτουργικότητας που επηρεάζονται (C.Figley) (5 από 5)

Στην εργασία:

- ✓ χάνει σταδιακά τα κίνητρά του
 - ✓ δίνει υπερβολική σημασία στην πραγμάτωση επουσιωδών λεπτομερειών, χωρίς να εκπληρώνει τα καθήκοντά του
1. Σταδιακά χάνει τη σύνδεση του με το αντικείμενο εργασίας
 2. Πέφτει η ποιότητα απόδοσης
 3. Γίνεται ευερέθιστος

Παράγοντες εμφάνισης της επαγγελματικής κόπωσης



Αναζήτηση των αιτιών στη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου & περιβάλλοντος

Άτομο

- Γνώσεις
- Δεξιότητες
- Ικανότητες
- Ανάγκες
- Προσδοκίες
- Απαιτήσεις

Εργασιακό περιβάλλον

- Απαιτήσεις
- Προσδοκίες
- Ανταλλάγματα

Αν υπάρξει χάσμα – ανισορροπία



stress

Επαγγελματική Κόπωση



Παράγοντες εμφάνισης της επαγγελματικής κόπωσης (I)

A. Ατομικοί παράγοντες

- ◆ Ηλικία
- ◆ Φύλο
- ◆ Οικογενειακή κατάσταση
- ◆ Θεώρηση ρόλου, κίνητρα, προσδοκίες
- ◆ Τρόπος ερμηνείας και στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων
- ◆ Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. ανθεκτικότητα)

Χαρακτηριστικά της Ανθεκτικότητας

- ✓ Θετική επένδυση στη δουλειά / Κινητοποίηση κι όχι παθητική στάση
- ✓ Αυξημένη αίσθηση ελέγχου στο περιβάλλον
- ✓ Αντίληψη των δυσκολιών ως προκλήσεις κι όχι ως απειλές

Παράγοντες εμφάνισης της επαγγελματικής κόπωσης (II)

B. Συνθήκες εργασίας

- ◆ Υπερβολικός φόρτος εργασίας
- ◆ Ασάφεια ρόλου
- ◆ Εξαντλητικό ωράριο
- ◆ Έλλειψη προσωπικού
- ◆ Αυταρχική διοίκηση
- ◆ Συχνή βίωση θανάτου ασθενών
- ◆ Η ρουτίνα (χωρίς δημιουργική συμμετοχή στο αποτέλεσμα και ποικιλία στην εναλλαγή του έργου)

Στρεσογόνοι χώροι εργασίας

- Μονάδες εντατικής θεραπείας
- Ογκολογικές κλινικές – νοσοκομεία
- Ξενώνες φροντίδας ατόμων που βρίσκονται σε τελικό στάδιο
- Ψυχιατρικές κλινικές
- Τμήματα για ασθενείς που πάσχουν από AIDS
- Μονάδες Περιτοναϊκής Κάθαρσης

Παράγοντες εμφάνισης της επαγγελματικής κόπωσης (III)

Γ. Διαπροσωπικοί παράγοντες

- ♦ Βαθμός σχέσης με τους ασθενείς
 - με τους συγγενείς
 - με τους συναδέλφους

- ♦ Ύπαρξη ή μη υποστηρικτικού δικτύου

Ερευνητικά δεδομένα

- ✓ Μεγάλη η συμβολή των **ψυχολογικών παραγόντων** στην εμφάνιση της επαγγελματικής κόπωσης
- ✓ Μικρότερος ο ρόλος των δημογραφικών παραγόντων και των συνθηκών εργασίας

Ερευνητικά δεδομένα από την Ελλάδα (1 από 3)

- Η έρευνα έγινε σε δείγμα περίπου 4.000 γιατρών από εννέα χώρες, συμπεριλαμβανομένων και 700 γιατρών από όλα τα νοσοκομεία της Θεσσαλονίκης

(Υπεύθυνη: Ε. Παναγοπούλου)

- Τα υψηλότερα ποσοστά επαγγελματικής κόπωσης (49,1%) καταγράφονται στους ειδικευόμενους, ενώ από το σύνολο των νοσοκομειακών γιατρών με συμπτώματα εξουθένωσης, το 63,6% είναι γυναίκες

Ερευνητικά δεδομένα από την Ελλάδα (2 από 3)

Από εργασιακή εξουθένωση υποφέρει το 41,7% των νοσοκομειακών γιατρών

Στους γιατρούς έχει διαπιστωθεί ότι η επαγγελματική κόπωση σχετίζεται με:

- ✓ κατάχρηση αλκοόλ και ηρεμιστικών
- ✓ ιατρικά λάθη
- ✓ χαμηλή απόδοση
- ✓ ανθυγιεινές συνθήκες διαβίωσης
- ✓ παχυσαρκία
- ✓ κατάθλιψη
- ✓ ψυχοσωματικές
- ✓ καρδιαγγειακές παθήσεις

Ερευνητικά δεδομένα από την Ελλάδα (3 από 3)

- **Ειδικότητες:**

Οι πιο επιβαρυνμένοι είναι οι παιδίατροι (45,5%)

αναισθησιολόγοι : 34,3%

χειρουργοί : 32,5%

παθολόγοι : 23,1%

Το συνολικό ποσοστό των γιατρών (νοσοκομειακών και μη) που εμφανίζουν συναισθηματική εξάντληση είναι περίπου **32%**

(Ε. Παναγοπούλου)

Μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης της επαγγελματικής κόπωσης (1 από 5)

A. Ατομικό επίπεδο

- Έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων
- Αναζήτηση στήριξης (φίλοι, συνεργάτες, επαγγελματίες)
- Αναθεώρηση επιλογών ζωής, επανεκτίμηση προσδοκιών (για τον εαυτό του, τους ασθενείς του, τις σχέσεις με συναδέλφους)

Μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης της επαγγελματικής κόπωσης (2 από 5)

Α. Ατομικό επίπεδο (συνέχεια)

- Συνεχιζόμενη εκπαίδευση
- Ευρύτητα αντικειμένου (διοικητικές ευθύνες, διδακτικό έργο, συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα, σεμινάρια κ.ά)
- Προγραμματισμός χρόνου αποσυμπίεσης μεταξύ εργασίας – σπιτιού (π.χ. δραστηριότητες, άσκηση)

Μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης της επαγγελματικής κόπωσης (3 από 5)

B. Οργανωτικό – Διοικητικό επίπεδο

- Τοποθέτηση του κατάλληλου επαγγελματία στην κατάλληλη θέση → αυξάνει την απόδοση και την παροχή ποιοτικής φροντίδας
- Αποσαφήνιση του ρόλου και των καθηκόντων
- Συμμετοχή του επαγγελματία στη λήψη αποφάσεων
- Πολυμορφία στα καθήκοντα

Μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης της επαγγελματικής κόπωσης (4 από 5)

B. Οργανωτικό – Διοικητικό επίπεδο (συνέχεια)

- Δημοκρατική διοίκηση → κλίμα συνεργασίας κι όχι ανταγωνισμού, επιτρέπει την πρωτοβουλία και τη δημιουργικότητα
- Συμβουλευτική εποπτεία
- Δυνατότητα ειδικών αδειών
- Δυνατότητα επαγγελματικής εξέλιξης
- Σημαντική η ύπαρξη ομάδας στήριξης

(Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ., 1995)

Ομάδα στήριξης

Βασική αρχή της ομάδας: κάθε εργαζόμενος είναι ικανός & υπεύθυνος του ρόλου που αναλαμβάνει

- ✓ Δυνατότητα συναισθηματικής έκφρασης
- ✓ Ενεργοποίηση και αξιοποίηση δυνάμεων που διαθέτει το άτομο και η ομάδα για την αντιμετώπιση δυσκολιών
- ✓ Επεξεργασία αντιλήψεων, στάσεων και προσδοκιών που έχουν σχέση με το ρόλο τους
- ✓ Ενίσχυση αυτοπεποίθησης

Μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης της επαγγελματικής κόπωσης (5 από 5)

B. Οργανωτικό – Διοικητικό επίπεδο (συνέχεια)

- **Διεπιστημονική συνεργασία** Ανάμεσα στα μέλη του προσωπικού υγείας
Στόχος: Ολιστική εξατομικευμένη προσέγγιση
- Πολύπλοκη στην πράξη
- Προϋποθέτει: αναγνώριση των ρόλων, των καθηκόντων και των ορίων του κάθε επαγγελματία

(Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ., 1995)

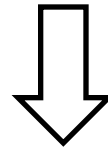


Συμπεράσματα

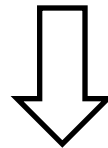
Συμπεράσματα (1 από 3)

Ποικίλοι παράγοντες

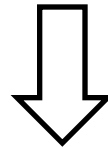
Ψυχική πίεση – Stress



Επαγγελματίας Υγείας



Επαγγελματική κόπωση



Υποβίβαση θεραπευτικού έργου

Συμπεράσματα (2 από 3)

Αναγκαιότητα:

- Ύπαρξης υποστηρικτικού δικτύου → αμυντικά συστήματα σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο
- Οι παρεμβάσεις σε ατομικό, ομαδικό και διοικητικό επίπεδο

Συμπεράσματα (2 από 3)

Η διαφύλαξη της ψυχικής υγείας του κάθε επαγγελματία υγείας οδηγεί σε αρτιότερη θεραπευτική αντιμετώπιση και στη διαφύλαξη μιας ζεστής και ανθρώπινης σχέσης με τον ασθενή



Βιβλιογραφία

Αγγελόπουλος Ν.(2009): Ιατρική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.

DiMatteo M.R. and Martin L.R. (2006): *Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας*. Επιστημονική Επιμέλεια: Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Figley Ch.: Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care . Journal of Clinical Psychology, 2002

Maslach Ch., Florian V.: Burnout, job setting, and self-evaluation among rehabilitation counselors. Rehabilitation Psychology, 33(2), 1988

Montgomery, A., Panagopoulou, E., & Platsidou, M. (2010). Educating doctors: Can health and occupational psychology make a difference? In G. Koulierakis, A.Paschali, V. Rotsika & M. Tzinieri-Kokkosi (Eds), Clinical Health Psychology: Research and Practice (pp. 487-501). Athens, Greece: Papazisis Publishing.

Panagopoulou E., Montgomery A., Menos A.: Burnout in internal medicine physicians: Differences between residents and specialists. Eur J Int Medicine 2006 May;17(3):195-200

Παπαδάτου Δ. και Αναγνωστόπουλος Φ.(1995): *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παπαδάτου Δ. και Αναγνωστόπουλος Φ.(2012): *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Εκδόσεις Παπαζήση.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Τεχνολογικό Ίδρυμα Ηπείρου. <Βασιλική Σιαφάκα>.

<Ψυχολογία της Υγείας>.

Έκδοση: 1.0 <Ιωάννινα>, 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση

<http://oc-web.ioa.teiep.gr/OpenClass/courses/LOGO139/>

Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, Διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>



Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: <Κωνσταντίνος Δρόσος>
<Ιωάννινα>, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

