



Τηλεργασία και Ψυχική Υγεία

Σε επιστημονικές μελέτες υπογραμμίζεται η σημαντική επίδραση του εργασιακού περιβάλλοντος στην ευημερία. Στην τηλεργασία, οι συνθήκες αυτού του τρόπου εργασίας ενισχύουν τον σύνδεσμο μεταξύ εργασιακού περιβάλλοντος και ευημερίας, επηρεάζοντας την εργασιακή ικανοποίηση και την απόδοση.

Για την κατανόηση των αναγκών των τηλεεργαζομένων, η **σύμπραξη του προγράμματος MENTOR+** διοργάνωσε τον περασμένο **Απρίλιο ομάδες συζήτησης** με τη συμμετοχή 117 ατόμων (από Ιταλία, Ισπανία, Ελλάδα και Ρουμανία), οι οποίες επικεντρώθηκαν σε θέματα όπως: **σωματική δραστηριότητα, διατροφικές αντιλήψεις, άγχος και απουσία από την εργασία**. Μετά από διαλογικές συζητήσεις, αναπτύχθηκαν τρεις εκπαιδευτικές ενότητες με έμφαση

στη σωματική και ψυχική υγεία, και στη διατροφή.

Το δεύτερο τεύχος του ενημερωτικού δελτίου του MENTOR+ παρουσιάζει την ενότητα Ψυχικής Υγείας, εστιάζοντας στο κρίσιμο θέμα του εργασιακού στρες κατά τη διάρκεια της τηλεργασίας. Ξεκινάμε διερευνώντας τις αιτίες, τα συμπτώματα, τους τύπους και τις σοβαρές συνέπειες του στρες που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση.



Εργασιακό Στρες

Το στρες είναι μια δυναμική διαδικασία που επηρεάζεται τόσο από περιβαλλοντικές όσο και ατομικές μεταβλητές και προκύπτει όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται μια κατάσταση ως απειλητική. Το εργασιακό στρες αναδύεται ως αντίδραση του εργαζομένου σε απαιτήσεις και πιέσεις στην εργασία που υπερβαίνουν τις δεξιότητές του, δοκιμάζοντας την ικανότητά του να ανταπεξέλθει. Τα αίτια του περιλαμβάνουν υψηλό ή χαμηλό φόρτο εργασίας, έλλειψη ελέγχου, έλλειψη υποστήριξης, έλλειψη δεξιοτήτων, κακή προσαρμογή, ασάφεια, ελλιπή επικοινωνία, κακές συνθήκες εργασίας, και παρενόχληση.

Τύποι εργασιακού στρες:

- **Στρες Αστάθειας:** Εμφανίζεται με έντονο ανταγωνισμό στην εργασία.
- **Στρες Δυσαρέσκειας:** Προκαλείται από απογοήτευση με τις συνθήκες εργασίας, λόγω ανεπαρκούς αμοιβής ή έλλειψης αναγνώρισης.
- **Στρες Υπερφόρτωσης:** Προκαλείται από υπερβολική υπερφόρτωση καθηκόντων που ο εργαζόμενος δεν μπορεί να αντιμετωπίσει.
- **Στρες Απάθειας:** Αναφέρεται στο αίσθημα απογοήτευσης και αποθάρρυνσης στην εργασία.
- **Στρες Δυσφορίας:** Συμβαίνει όταν δεν είναι δυνατή η διάκριση μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

- **Eustress:** Είναι ένας θετικός τύπος άγχους που βοηθά στην επίλυση προβλημάτων και την επίτευξη στόχων.



Πρόληψη και Διαχείριση του Εργασιακού Στρες

Η Εκπαιδευτική Ενότητα Ψυχικής Υγείας του MENTOR+ περιλαμβάνει πρακτικά μέτρα σχετικά με την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες και καλύπτει θέματα όπως η παρέμβαση σε κρίσεις, ο χειρισμός της κριτικής, και η ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της αυτοπραγμάτωσης στην εργασία. Επίσης, περιλαμβάνει διάφορες **τεχνικές πρόληψης του στρες**, όπως: καλή διατροφή, αποχή από αλκοόλ και καφεΐνη, συχνή σωματική άσκηση, ξεκούραση και καλές συνήθειες ύπνου, θετική σκέψη και εξάσκηση ενσυνειδητότητας.

Συναισθηματικός Αυτοέλεγχος και Γνωστικές Τεχνικές

Η Εκπαιδευτική Ενότητα Ψυχικής Υγείας παρουσιάζει επίσης Τεχνικές Συναισθηματικού Αυτοελέγχου και γνωστικές τεχνικές παρέχοντας οδηγίες βήμα προς βήμα μέσω βίντεο. Τεχνικές όπως, έλεγχος αναπνοής, διαχείριση χρόνου, χαλάρωση, διακοπή της σκέψης, ορθολογική

συναισθηματική θεραπεία του Ellis, παρέχουν πολύτιμα εργαλεία για τη διαχείριση στρεσογόνων παραγόντων.

Αυτό το καινοτόμο εκπαιδευτικό περιεχόμενο για την ψυχική υγεία σε περιβάλλοντα τηλεργασίας (Ενότητα Ψυχικής Υγείας), σε συνδυασμό με σωματικές ασκήσεις (Ενότητα Σωματικής Υγείας) και συμβουλές για τη διατροφή (Ενότητα Διατροφής), θα ενσωματωθούν στο πρόγραμμα ευεξίας MENTOR+.

Η ευρεία διάχυση του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί μέσω της εφαρμογής MENTOR+, η οποία θα αναπτυχθεί έως το τέλος Μαρτίου 2024.

Επόμενα βήματα:

- ▶ Η πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος θα πραγματοποιηθεί τον Φεβρουάριο στη Βαλένθια της Ισπανίας.
- ▶ Η ανάλυση αντικτύπου του MENTOR+ θα ξεκινήσει το καλοκαίρι του 2024 και θα ολοκληρωθεί στις 24 Οκτωβρίου.

Εταίροι προγράμματος



Social IT, Ιταλία - Συντονιστής έργου

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT  VALÈNCIA

Ερευνητικό Ινστιτούτο για την Πολιτική
Κοινωνικής Πρόνοιας- POLIBIENESTAR
, Ισπανία

PROLEPSIS
INSTITUTE

Ινστιτούτο Prolepsis, Ελλάδα



AM.IC.A Società Cooperativa Sociale,
Ιταλία

Follow us



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται, εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

*Copyright © *2024* *MENTOR+*, All rights reserved.*

Our mailing address is:

info@prolepis.gr

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).