

Αναγνώριση των συμπτωμάτων του εργασιακού άγχους

Για να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό άγχος θα πρέπει πρώτα να το αναγνωρίσουμε. Οι ενδείξεις εργασιακού στρες χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

1. Σωματικές ενδείξεις: Πονοκέφαλος, πίεση, δυσπεψία, δύσπνοια, εξανθήματα ή δερματικοί ερεθισμοί, συχνά κρυώματα, υποτροπή παλιών ασθενειών, κούραση, αδυναμία χαλάρωσης, ταχυκαρδία, ναυτία, ευαισθησία σε αλλεργίες, υπερβολική εφίδρωση, σφικτές γροθιές, λιποθυμίες, μικροασθένειες, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, ταχύτατη λήψη ή απώλεια βάρους.
2. Πνευματικές ενδείξεις: Αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, κακά όνειρα ή εφιάλτες, μικρότερη διαίσθηση, μικρότερη ευαισθησία, λανθασμένη κρίση, βραχυπρόθεσμα και όχι μακροπρόθεσμα σκέψη, βιαστικές αποφάσεις.
3. Ενδείξεις συμπεριφοράς: Έλλειψη κοινωνικότητας, διαρκής ανησυχία, ψέματα, απρόσεκτη οδήγηση, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου, κλάμα, συνεχείς συγκρούσεις κατά τις συναντήσεις, εριστικότητα, άρνηση συμβουλών και προτάσεων, χρήση λύσεων που είναι γνωστό ότι είναι ακατάλληλες, επίκριση άλλων, βανδαλισμοί, φωνές, αργοπορία και γρήγορη αναχώρηση, μεγάλα διαλείμματα, παθητικότητα και έλλειψη δέσμευσης.
4. Συναισθηματικές ενδείξεις: Εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, φόβος και κρίσεις πανικού.

Τρόποι αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους

1. Διεκδικήστε περισσότερη ευθύνη για τον προγραμματισμό της δικής σας εργασίας και τη συμμετοχή σας στη λήψη αποφάσεων σε θέματα που σας αφορούν.
2. Μιλήστε στον προϊστάμενό σας ή σε άλλο συνάδελφο της εμπιστοσύνης σας εάν πιστεύετε ότι είστε θύμα παρενόχλησης και καταγράψτε τα περιστατικά.
3. Μιλήστε στον προϊστάμενο αν οι αρμοδιότητές σας στην εργασία είναι ασαφείς ή αν έχετε αρχίσει να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στα καθήκοντά σας. Ζητήστε κατάρτιση εάν πιστεύετε ότι τη χρειάζεστε.

Επίσης, η προσπάθεια για βελτίωση του τρόπου διαβίωσης δύναται να συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους. Λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες οδηγίες:

1. **Σχεδιάστε** έγκαιρα και σωστά την εργασία της ημέρας, της βδομάδας, του μήνα.
2. Το πρωί, αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, λέγοντας του ότι επιλέγετε να πάτε στην εργασία σας και κάνετε μια γρήγορη **ανασκόπηση** του τί έχετε να κάνετε.

3. Μην αποχαιρετήσετε μηχανικά τους δικούς σας, αλλά κάντε το με σωματική επαφή ή μέσα από βλέμματα.
4. Συζητήστε με τους συνεργάτες σας τον προγραμματισμό και ακούστε τις προτάσεις τους για βελτιώσεις.
5. Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε με το συνεργάτη σας. Αναρωτηθείτε εάν είναι ικανοποιημένος ή όχι. Σκεφτείτε τρόπους για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο επικοινωνίας. Παρατηρήστε ποιοι είναι πιο φιλικοί και ποιοι πιο επιθετικοί μαζί σας. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τους πλησιάσετε πιο αποτελεσματικά.
6. Συζητήστε με τους συνεργάτες σας ο,τιδήποτε σας ενοχλεί. Η συζήτηση λύνει προβλήματα. Αν κάτι σας εξόργισε, καλό είναι να απομακρυνθείτε για όσο χρόνο χρειαστεί και να το συζητήσετε αργότερα ήρεμοι.
7. Στην εργασία σας, για λίγα λεπτά, παρατηρήστε κατά τη διάρκεια της ημέρας τις σωματικές σας αισθήσεις. Παρατηρήστε το πού νιώθετε πίεση και πάρτε βαθιές αναπνοές, σηκωθείτε και τεντωθείτε ή περπατήστε και διορθώστε τη στάση που κάθεστε.
8. Εάν περπατάτε στην εργασία σας μην το κάνετε βιαστικά παρά μόνο όταν πρέπει. Αντιθέτως, περπατάτε παρατηρώντας τον εαυτό σας.
9. Να σταματάτε την εργασία σας για ένα λεπτό κάθε μια ώρα και να παρατηρείτε για ένα λεπτό την αναπνοή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έρχεστε σε επαφή με τον εαυτό σας και θα σας ξεκουράσει.
10. Κατά το τέλος της εργασίας σας κάντε μία λίστα με το τι έχετε να κάνετε την επόμενη ημέρα, βάζοντας τις προτεραιότητές σας. Αποφύγετε τις αλλαγές του προγραμματισμού.
11. Μάθετε να χαλαρώνετε κάποιες στιγμές μέσα στην εργασία και κάθε μέρα μετά απ' αυτήν. Να θυμάστε ότι αν έχετε σήμερα χρόνο να αναπαινεθείτε μετά τη δουλειά, αύριο θα είστε ξεκούραστοι και παραγωγικότεροι.
12. Βελτιώστε τη διατροφή σας, ασκηθείτε, περιορίστε ή κόψτε το κάπνισμα και μην καταναλώνετε μη ενδεδειγμένες ποσότητες αλκοόλ.
13. Η φυσική άσκηση και το διάβασμα ενός βιβλίου είναι τρόποι καθημερινής χαλάρωσης.
14. Μην ξεχνάτε ότι 7 ώρες ύπνου καθημερινά είναι απαραίτητες. Οι ώρες ύπνου πρέπει να είναι σταθερές.

Βασικές συμβουλές διαχείρισης άγχους

- 1. Δεν χρειάζεται να είμαστε πάντα τέλειοι.** Η «τελειομανία» είναι ασθένεια (και όχι προτέρημα όπως νομίζουν πολλοί) και αντιμετωπίζεται ιατρικά. Δεν χρειάζεται κάθε ώρα της ημέρας να αποδίδουμε τα μέγιστα. Δεν μπορούμε να είμαστε συνεχώς σωστοί. Για τους υπολοίπους έχουμε κατακτήσει το δικαίωμα, κάποιες φορές, να κάνουμε ακόμη και λάθη. Το αποδέχονται και μας το συγχωρούν, καθώς το ίδιο κάνουμε και εμείς για εκείνους.
- 2. Μάθετε κάποιες στιγμές να λέτε όχι.** Έχετε το δικαίωμα να μη φορτωθείτε με επιπλέον εργασία, τη στιγμή που πραγματικά δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε σε αυτή. Είναι προτιμότερο να πείτε όχι δυσανεστώντας κάποιους προσωρινά, αλλά ταυτόχρονα εξηγώντας τους τον λόγο, παρά να πείτε ναι και να τους δυσανεστήσετε μόνιμα, εφόσον δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε.
- 3. Θυμηθείτε ότι το ποτήρι μπορεί να είναι μισοάδειο ή μισογεμάτο.** Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τα γεγονότα μπορεί να είναι είτε αρνητικός είτε θετικός. Και αυτό εξαρτάται μόνο από εμάς. Εάν εμείς δούμε μόνο τα αρνητικά σημεία μιας υπάρχουσας κατάστασης τότε να είμαστε σίγουροι ότι εκείνη θα χειροτερέψει αμέσως. Εάν, όμως, εστιάσουμε στα θετικά της σημεία, ως εκ του θαύματος η ίδια κατάσταση θα βελτιωθεί από μόνη της. Να θυμάστε πάντα την παλιά κινεζική παροιμία όπου δύο φυλακισμένοι κοιτούσαν έξω από τα σίδερα του κελιού και ο ένας έβλεπε τη λάσπη, ενώ ο άλλος τα αστέρια!
- 4. Παρατηρήστε προσεκτικά τους ανθρώπους γύρω σας.** Ξεκινήστε παρατηρώντας τους αγχώδεις. Δείτε τις αντιδράσεις τους, καταγράψτε τις και στη συνέχεια προσπαθήστε να μην τους μοιάσετε σε καμία από αυτές. Συνεχίζοντας, παρατηρήστε τους θετικούς ανθρώπους. Προσπαθήστε να συναλλάσσεσθε μόνο μαζί τους. Επιδιώκετε την επαφή, αντλήστε από την ενέργειά τους, αποφεύγοντας παράλληλα, με κάθε κόστος σχέσεων, τη συναναστροφή με τους αγχώδεις.
- 5. Θυμηθείτε ότι τα περισσότερα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε στη ζωή δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ.** Ανατρέξτε στο παρελθόν σας. Θυμηθείτε την πίεση που ασκήσατε στον εαυτό σας, σκεφτόμενοι υποθετικές καταστάσεις οι οποίες τελικά δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ. Αναλογιστείτε τους φόβους και τους προβληματισμούς σας. Από εδώ και μπρος προσπαθήστε να αγχώνεστε μόνο για υπαρκτά γεγονότα.
- 6. Αναγνωρίστε τη διαφορά ανάμεσα στο έχω και το ζω.** Θυμηθείτε ότι από μόνη της η απόκτηση ολοένα και καλύτερων ή περισσότερων υλικών αγαθών δεν σας έδωσε παρά μόνο στιγμιαία χαρά. Συγκρίνετε αυτήν τη χαρά με τα συναισθήματα που νιώσατε χαϊδεύοντας ένα μικρό παιδί. Αναγνωρίστε και απολαύστε τι έχει πραγματικά σημασία.
- 7. Προσπαθήστε να δείτε τους δυο σιγουρότερους τρόπους για να νικήσετε.** Ο πρώτος είναι το να υποχωρείτε, αφήνοντας στους άλλους το συναίσθημα της υπεροχής. Με αυτόν τον

τρόπο θα μπορέσετε να συζητήσετε μαζί τους, βρίσκοντας ταυτόχρονα λύση σε ότι σας απασχολεί. Ο δεύτερος τρόπος είναι το να σταματάτε κάθε δραστηριότητα τη στιγμή που πλέον το μυαλό και το σώμα σας δεν έχουν τη δύναμη να αντεπεξέλθουν.

8. Μάθετε να συγχωρείτε. Λέγοντας στον εαυτό σας ότι συγχωρείτε όλους όσοι σας πίκραναν θα αισθανθείτε μια απίστευτη γαλήνη.

9. Προγραμματίστε χρόνο στον οποίο θα επιτρέπετε στον εαυτό σας να ανησυχεί. Αφιερώστε μόνο μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, μια ώρα σταθερή, καθημερινά, στην οποία καταγράψτε τις ανησυχίες σας σε ένα φύλλο χαρτί. Με αυτόν τον τρόπο δεν επιτρέπετε στις αρνητικές σκέψεις να καταλαμβάνουν το μυαλό σας για διάστημα μεγαλύτερο της μιας ώρας καθημερινά και ταυτόχρονα τους προσδίδετε την πραγματική βαρύτητα που πρέπει να έχουν και όχι τη διογκωμένη βαρύτητα που δημιουργεί μόνο του το μυαλό.