



Πανεπιστήμιο Κύπρου
Υπηρεσία Ανθρώπινου
Δυναμικού

Τομέας Ασφάλειας
και Υγείας

Γραφείο Ασφάλειας,
Υγείας & Περιβάλλοντος

Στρες, Άγχος &

Αντιμετώπιση

Απρίλιος 2015

Στρες

Το **στρες** θα μπορούσε να γίνει αντιληπτό ως βίωμα του ατόμου, όταν μια δύσκολη κατάσταση ενεργοποιεί τις δυνατότητες του για να ανταπεξέλθει. Αποτελεί το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ατόμου και περιβάλλοντος. Η πηγή του στρες, είναι γνωστή ως στρεσογόνος παράγοντας.

Η ένταση και η καταπόνηση, είναι καταστάσεις οι οποίες προκαλούνται από το στρες. Όταν το στρες είναι παρατεταμένο οδηγεί στην κατάσταση του άγχους.

Το **εργασιακό στρες** ορίζεται ως η επιβλαβής σωματική και συναισθηματική αντίδραση, που συμβαίνει όταν δεν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασίας και τις ικανότητες ή τις ανάγκες του εργαζομένου.

Άγχος

Το **άγχος** είναι μια κατάσταση ποικίλου βαθμού ανησυχίας ή δυσφορίας. Προέρχεται από την υποκειμενική βίωση μιας απειλής, που εμφανίζεται σε καταστάσεις με αβέβαιη έκβαση ή σε καταστάσεις που ενέχουν την παράμετρο του κινδύνου. Πέρα από το ήπιο επίπεδο, περιγράφεται ως ένα συναίσθημα τρόμου ή ακαθόριστου φόβου. Θεωρείται ως το πιο ενοχλητικό συναίσθημα που μπορεί να βιώσει ο άνθρωπος.

Το **άγχος** είναι μια δραστική δύναμη, εφόσον η ενέργεια που παρέχει μπορεί να μετατραπεί σε καταστροφική ή δημιουργική δράση. Όταν χρησιμοποιείται εποικοδομητικά, μπορεί να διεγείρει την απαιτούμενη δράση για την αντιμετώπιση μιας στρεσογόνου κατάστασης, την εκπλήρωση μιας επιτακτικής ανάγκης ή τη δημιουργία προϋποθέσεων για ένα συμβιβασμό.

Οι άνθρωποι που κατανοούν την πηγή του στρες/άγχους τους, είναι πιο ικανοί να το χρησιμοποιήσουν εποικοδομητικά.

Σημεία και συμπτώματα άγχους

| Σωματική Κατάσταση | Συναισθηματική Κατάσταση | Γνωστική Λειτουργία |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • αύξηση καρδιακού ρυθμού • αύξηση αρτηριακής πίεσης • σφίξιμο στο στήθος • δυσκολία στην αναπνοή • εφίδρωση • κεφαλαλγία • ναυτία / εμετός • διαταραχές ύπνου • ξηροστομία • διάρροια / συχνοουρία | <ul style="list-style-type: none"> • ευερεθιστότητα • περιορισμένες διαπροσωπικές σχέσεις • εκρήξεις θυμού • υπερβολική κριτική διάθεση στον εαυτό • τάση για κλάμα • ανησυχία • καχυποψία • κατάθλιψη | <ul style="list-style-type: none"> • μειωμένη παραγωγικότητα • μαθηματικά και ορθογραφικά λάθη • μείωση ενδιαφέροντος • αδυναμία συγκέντρωσης • απώλεια μνήμης • λάθη στον προσδιορισμό αποστάσεων • μειωμένη δημιουργικότητα |

Διαχείριση εργασιακού στρες

- Διατήρησε ημερολόγιο συμπεριφοράς. Το ημερολόγιο θα σε βοηθήσει να εντοπίσεις τους συχνότερους στρεσογόνους παράγοντες και τους τρόπους που επιλέγεις για να τους αντιμετωπίσεις.
- Απόφυγε την εμπλοκή σε συγκρούσεις.
- Διατήρησε καλές εργασιακές σχέσεις με τους συναδέλφους σου.
- Διαχειρίσου τις καταστάσεις, χωρίς την εμπλοκή των ανωτέρων.
- Οργάνωσε και ιεράρχησε τις εργασίες σου.
- Αναγνώρισε τις ικανότητες σου.
- Δώσε έμφαση στη θετική έκβαση των πραγμάτων.
- Εφάρμοσε μικρά διαλείμματα.
- Περιορίσε τη χρήση καφεΐνης.



Συμβουλές διαχείρισης στρες/άγχους στην καθημερινότητα

Χρησιμοποίησε τεχνικές χαλάρωσης, όπως διαφραγματική αναπνοή και χαλάρωση των μυών. Οι τεχνικές αυτές προσφέρουν τόνωση, θετική ενέργεια, αισιοδοξία, αίσθηση αυτοελέγχου και προσωπικής ευθύνης σε σχέση με την ψυχολογική, συναισθηματική και σωματική κατάσταση.

Ακολούθησε υγιεινή διατροφή.

Τα μικρά, συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, διατηρούν σταθερό το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα, ενώ η υπογλυκαιμία μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και άγχος. Περιορίσε τη χρήση καφεΐνης και αλκοόλ και απόφυγε το τσιγάρο και άλλες εθιστικές ουσίες.



Εξασφάλισε άφθονο ύπνο.

Ο ύπνος αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας και κατ'επέκταση στην αντιμετώπιση του εργασιακού στρες.

Παρέμεινε δραστήριος.

Χρησιμοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου παραγωγικά και ασχολήσου με χόμπι και δραστηριότητες που σε ευχαριστούν. Αναζήτησε την ποικιλία και την εναλλαγή στους ρυθμούς της ζωής σου και διαχειρίσου τον χρόνο με καθορισμό και ιεράρχηση στόχων, ανάλογα με τη σημαντικότητα.

Ασκήσου τακτικά.

Η συστηματική σωματική δραστηριότητα, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την κατανάλωση ενέργειας, για την ενεργειακή ισορροπία και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με αποτέλεσμα την αύξηση αυτοπεποίθησης.