

Ψυχική υγεία στους χώρους εργασίας: Η μεθοδολογία μιας ολιστικής και πολυδιάστατης προσέγγισης

Νίκος Δρόσος

Αναπ. Καθηγητής Επαγγελματικής Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού
European University Cyprus



Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

*Πανελλαδική Ένωση για την
Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση
και την Επαγγελματική Επανάταξη*

Ψυχική υγεία στην Ελλάδα

- 64% των ατόμων βιώνει στρες που επηρεάζει την προσωπική ζωή
 - 75% βιώνει εσωτερική ταραχή
 - 54% αισθάνεται έντονη ανησυχία για το μέλλον
 - 10% έχει βιώσει κρίσεις πανικού
 - 55% ζητάει εκπαιδεύσεις/ παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας
- Τα στοιχεία προέρχονται από έρευνα της EAP Hellas σε συνεργασία με το Εργαστήριο Πειραματικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ (Δείγμα 3129 εργαζομένων/ 2023)

Πώς μπορεί κάποιος να διαχειριστεί την αβεβαιότητα σε ένα διαρκώς και ραγδαία μεταβαλλόμενο περιβάλλον;

- Νέες συνθήκες εργασίες
- Νέες ανάγκες ανάπτυξης δεξιοτήτων
- Εργασιακή επισφάλεια



Ολιστικά μοντέλα παρέμβασης

- Βραχείες ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις
- Διάγνωση και πρόληψη ψυχιατρικών διαταραχών
- Κοινωνικοπρονοιακή υποστήριξη
- Επαγγελματική συμβουλευτική
- Δικτύωση με λοιπές δομές υποστήριξης

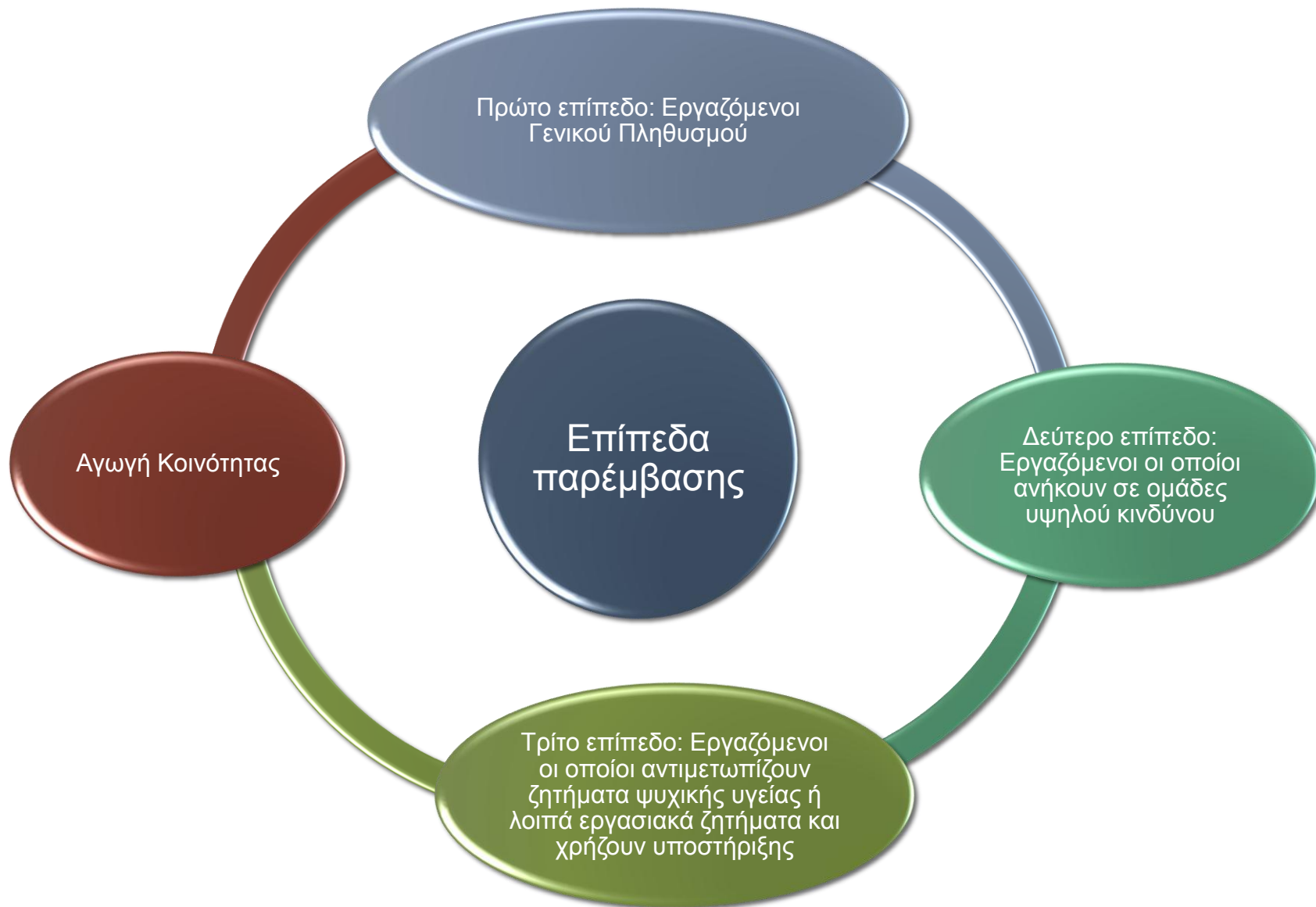


Drosos, N., Theodoroulakis, M., Antoniou, A.-S., & Cernja Rajter, I. (2021). Career Services in the Post-COVID-19 Era: A Paradigm for Career Counseling Unemployed Individuals. *Journal of Employment Counselling*, 58(1), 36-48.

Κύριοι πληθυσμοί-στόχοι

- Εργαζόμενοι Δημοσίου Τομέα (ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε εργαζομένους στον τομέα της υγείας, οι οποίοι κλήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας να εργαστούν σε ιδιαίτερα ψυχοπιεστικές συνθήκες)
- Εργαζόμενοι Ιδιωτικού Τομέα
- Εργαζόμενοι σε Κοι.Σ.Π.Ε. και σε ΚοιΝ.Σ.Επ. Ένταξης
- Εργαζόμενοι σε Μη Κυβερνητικούς Οργανισμούς





- Δικτύωση
- Δικτύωση
- Δικτύωση



Πρώτο επίπεδο: Εργαζόμενοι γενικού πληθυσμού

- Βασικός στόχος είναι η πρόληψη αλλά και η συνειδητοποίηση της σημασίας της ψυχικής υγείας, η πρόληψη αλλά και έγκαιρη αναγνώριση των ψυχολογικών ζητημάτων.
- Παρέχεται σε συνεργασία με τους φορείς εργασίας των ατόμων
- Περιλαμβάνει ομιλίες και βιωματικά εργαστήρια



Δεύτερο επίπεδο: Εργαζόμενοι οι οποίοι ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου

- Οι υπηρεσίες είναι πιο εστιασμένες στις εξειδικευμένες ανάγκες των εργαζομένων που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου (λ.χ. σε εργαζομένους στον τομέα της υγείας θα δίνεται ιδιαίτερη έμφαση σε θέματα επαγγελματικής εξουθένωσης).
- Περιλαμβάνει ομιλίες, βιωματικά εργαστήρια αλλά και ατομικές συναντήσεις με τους εργαζομένους.



Τρίτο επίπεδο: Εργαζόμενοι οι οποίοι αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας ή λοιπά εργασιακά ζητήματα και χρήζουν υποστήριξης

- Παρέχονται εξατομικευμένες υπηρεσίες σε κάθε εργαζόμενο μέσω ατομικών συναντήσεων.
- Χρησιμοποιείται μοντέλο βραχείας παρέμβασης, το οποίο περιλαμβάνει έως 20 ατομικές συναντήσεις.
- Ο χώρος υλοποίησης των συναντήσεων είναι στο Κέντρο Ημέρας



Άτομα σε επισφαλή θέση εργασίας και άτομα που έχασαν πρόσφατα την εργασία τους

- Η απώλεια της εργασίας μπορεί να ειδωθεί ως ένα αποδιοργανωτικό, δυσάρεστο και επίτιμο γεγονός.



Παρεχόμενες υπηρεσίες υποστήριξης



Ειδικά ζητήματα

- Εργασιακό στρες και επαγγελματική εξουθένωση
- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και προαγωγή της ψυχικής υγείας
- Εργασιακός εκφοβισμός (mobbing)
- Σεξουαλική παρενόχληση στο χώρο εργασίας
- Εργασιακά δικαιώματα
- Εργασιακή ανασφάλεια
- Ανάπτυξη επαγγελματικής προσαρμοστικότητας και ψυχικής ανθεκτικότητας



- Επικοινωνία και σχέσεις με συναδέλφους και προϊσταμένους
- Ισορροπία οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής
- Εκπαίδευση διευθυντικών στελεχών
- Συνεργασία με εργοδότες για μείωση των παραγόντων κινδύνου

Επαγγελματική συμβουλευτική

- Πού βρίσκομαι και πού θέλω να πάω;
- Ουσιαστικό upskilling/ reskilling



- ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΙΓΑΛΕΩ
- ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΕΙΡΑΙΑ

Σας ευχαριστώ



Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

*Πανελλαδική Ένωση για την
Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση
και την Επαγγελματική Επανάταξη*