

Επαγγελματική εξουθένωση (Burnout) τον καιρό της νόσου COVID-19

Η πανδημία της νόσου COVID-19 έχει διαταράξει την καθημερινή μας ρουτίνα και τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε. Αυτό μπορεί να προκαλεί έντονο στρες και να μας κάνει όλους επιρρεπείς στην υπερκόπωση.

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) είναι αποτέλεσμα χρόνιου στρες που σχετίζεται με την εργασία, το οποίο μας κάνει να αισθανόμαστε σωματικά και ψυχικά εξαντλημένοι και αδιάφοροι για την εργασία μας. Η διαρκής καταπίεση και οι διακρίσεις που υφίστανται οι έγχρωμοι εργαζόμενοι και άλλες περιθωριοποιημένες ομάδες μπορούν και αυτές να προκαλούν χρόνια στρες και να οδηγήσουν στην επαγγελματική εξουθένωση.

Εάν η επαγγελματική εξουθένωση δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να πλήξει σοβαρά την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ασθένειας και εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως η κατάθλιψη, η κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, αλλά και η υψηλή αρτηριακή πίεση. Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την οικιακή και την κοινωνική μας ζωή.

Οι πληροφορίες που παρέχονται εδώ μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα την κατάσταση και να περιορίσετε τον κίνδυνο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μάθετε τα σημεία και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η αναγνώριση των σημείων και των συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης, τα οποία συχνά αποτελούν έναν συνδυασμό αντιδράσεων στο γενικότερο χρόνια στρες και στο χρόνια στρες που σχετίζεται με την εργασία, είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της υπερκόπωσης.

Σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με την εργασία

- Αρνητικά συναισθήματα και αίσθημα απογοήτευσης απέναντι στην εργασία
- Ευερεθιστότητα και ανυπομονησία απέναντι σε συνεργάτες και πελάτες
- Δυσκολία έναρξης ή ολοκλήρωσης των εργασιών στην ώρα τους και λάθη στις εργασίες
- Έλλειψη κινήτρου, αίσθημα αποστασιοποίησης
- Δεν αντλείται ικανοποίηση από τα επιτεύγματα
- Ο εργαζόμενος παίρνει αναρρωτική άδεια συχνότερα από το κανονικό
- Σκέψεις για παραίτηση από την εργασία

Άλλα σημεία και συμπτώματα χρόνιου στρες

- Αίσθημα στρες, ανησυχία και αγωνία, υπερβολική συναισθηματική φόρτιση, απογοήτευση, λύπη, απελπισία ή κατάθλιψη
- Εξάντληση
- Ευερεθιστότητα
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Δυσκολία στον ύπνο
- Χρήση φαγητού, ναρκωτικών ή αλκοόλ ως μέσων για να νιώσετε καλύτερα ή απλώς για να μη νιώθετε τίποτα

Συχνές αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης

Στα στοιχεία ενός χώρου εργασίας τα οποία μπορεί να προκαλούν επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνονται τα εξής: έλλειψη ελέγχου, ασαφείς εργασιακές απαιτήσεις, δυσλειτουργικές δυναμικές, καταπίεση, μονότονες εργασίες, χαοτικό περιβάλλον εργασίας, μεγάλος φόρτος εργασίας και απουσία ισορροπίας μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής.

Λόγω της πανδημίας και της τηλεργασίας υπάρχουν και πρόσθετες αιτίες επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως:

- Ανησυχία για τον κίνδυνο έκθεσης στον ιό
- Έλλειψη ορίων ανάμεσα στην εργασία και τη ζωή στο σπίτι και, κατά συνέπεια, απουσία χρόνου για ξεκούραση
- Χρήση νέων εργαλείων επικοινωνίας και αντιμετώπιση τεχνικών δυσκολιών
- Κάλυψη προσωπικών και οικογενειακών αναγκών παράλληλα με την εργασία, όπως η κατ' οίκον διδασκαλία παιδιών και ο έλεγχος ή η φροντίδα ηλικιωμένων
- Αίσθηση ότι δεν συνεισφέρετε αρκετά
- Αβεβαιότητα για το μέλλον του εργασιακού χώρου ή/και της εργασίας σας
- Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και σχολίων ή ενημέρωσης για την εργασία

Λάβετε τα παρακάτω μέτρα για να αποφύγετε την επαγγελματική εξουθένωση

Βελτιστοποιήστε τον χώρο εργασίας σας: Ορίστε έναν χώρο στον οποίο το κάθε μέλος της οικογένειας θα εργάζεται και θα διαβάζει. Κάντε τον χώρο εργασίας σας άνετο και, ιδανικά, διαχωρίστε τον από όσα έχετε να κάνετε μετά το τέλος του ωραρίου σας.

Πάρτε τον έλεγχο της μέρας σας στα χέρια σας: Εδραιώστε μια σταθερή ημερήσια ρουτίνα, θέστε όρια στις ώρες της εργασίας σας, κάντε περιοδικά διαλείμματα, προγραμματίστε και ορίστε προτεραιότητες, διατηρήστε μια θετική στάση και ζητήστε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε.

Κρατήστε επαφή: Επικοινωνείτε με την ομάδα και τους συνεργάτες σας τακτικά, και κρατήστε επαφή με το σύστημα κοινωνικής υποστήριξης που έχετε.

Διατηρήστε το σώμα σας υγιές και δυνατό: Φροντίστε να σηκώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να τεντωθείτε και να κινηθείτε, γυμναστείτε, πάρτε καθαρό αέρα, κοιμηθείτε αρκετά, διαλογιστείτε, ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή και μείνετε ενυδατωμένοι.

Μην εγκαταλείψετε την ψυχική σας υγεία: Αναγνωρίστε από πού πηγάζει το στρες σας, συνειδητοποιήστε τις αντιδράσεις σας σε αυτό, διαχειριστείτε το στρες με υγιείς στρατηγικές που σας ταιριάζουν και κάντε πράγματα που σας αρέσουν.

Υψώστε το ανάστημά σας: Εάν διακρίσεις και καταχρηστικές συμπεριφορές προκαλούν ή συμβάλλουν στο στρες που βιώνετε, μην υποφέρετε σιωπηλά. Μιλήστε σε άλλους που μπορεί να αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα και ενώστε τις δυνάμεις σας για να ακουστεί η φωνή σας. Επικοινωνήστε με οργανώσεις που δραστηριοποιούνται στον τομέα της εργασίας, δημόσιους φορείς ή άλλες οργανώσεις, για να απαιτήσετε ίση μεταχείριση και να παλέψετε για συστηματικές αλλαγές.

Περιορίστε την ενασχόλησή σας με τα μέσα επικοινωνίας: Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα στην οποία θα παρακολουθείτε τις ειδήσεις, περιορίστε τον χρόνο που περνάτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ενημερωθείτε από αξιόπιστες πηγές.

Τι να κάνετε αν πάσχετε από επαγγελματική εξουθένωση

Αξιολογήστε τις επιλογές σας για τη μείωση του εργασιακού στρες. Μιλήστε ανοιχτά με τον προϊστάμενό σας για το πώς η πανδημία επηρεάζει εσάς και την εργασία σας. Προσπαθήστε να βρείτε λύσεις μαζί.

Εξερευνήστε νέους τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Συζητήστε με συναδέλφους, φίλους ή με μέλη της οικογένειάς σας, για να μάθετε πώς μπορείτε να μειώσετε το στρες ή να το αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα.

Αναζητήστε υποστήριξη. Μην περιμένετε να επιδεινωθούν τα συμπτώματά σας: ρωτήστε για τις διαθέσιμες επιλογές υποστήριξης και ζητήστε βοήθεια. Εάν έχετε πρόσβαση σε κάποιο πρόγραμμα υποστήριξης εργαζομένων, αξιοποιήστε τις υπηρεσίες που προσφέρει. Αναζητήστε πόρους για την ψυχική υγεία και επικοινωνήστε με επαγγελματίες του κλάδου.

Διαθέσιμες πηγές υποστήριξης

NYC Well: Εάν τα συμπτώματα ή το στρες σας καταβάλουν, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με εκπαιδευμένους συμβούλους στο NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας που μπορεί να βοηθήσει τους Νεοϋορκέζους να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο επτά ημέρες την εβδομάδα και όλο το 24ωρο, και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355 ή συνομιλήστε online.

Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων της Πόλης της Νέας Υόρκης (NYC Commission for Human Rights): Εάν πιστεύετε ότι έχετε πέσει θύμα διάκρισης λόγω του καθεστώτος μετανάστευσής σας, λόγω της εθνικότητάς σας ή λόγω του ότι ανήκετε σε κάποια άλλη ομάδα που χρήζει προστασίας, καλέστε την Επιτροπή στο **311** ή στο 718-722-3131, για να υποβάλετε καταγγελία για διάκριση.

Γραμμή Επικοινωνίας Προστασίας Εργαζομένων (Worker Protection Hotline): Καλέστε το **311** ή το 212-436-0381 για ερωτήσεις σχετικά με την επαναλειτουργία των χώρων εργασίας και τις κατευθυντήριες οδηγίες για την υγεία και την ασφάλεια στον χώρο εργασίας, ή για να καταγγείλετε κάποιον εργοδότη ο οποίος δεν τηρεί τους κανονισμούς επαναλειτουργίας.

NYC Hope: Το σπίτι δεν είναι πάντα ένα ασφαλές καταφύγιο. Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε πόρους και υπηρεσίες για εσάς ή για να βοηθήσετε άλλους οι οποίοι υφίστανται βία από τους συντρόφους τους ή είναι θύματα ενδοοικογενειακής ή έμφυλης βίας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/nychope. Για άμεση βοήθεια στη λήψη μέτρων ασφαλείας, για την εύρεση καταφυγίου ή για αστική νομική υποστήριξη, καλέστε την 24ωρη γραμμή επικοινωνίας για την Ενδοοικογενειακή Βία της Πόλης της Νέας Υόρκης στο 800-621-4673 (ΤΤΥ/Τηλέτυπο: 866-604-5350). Για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, καλέστε το **911**.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

7.8.20