

# ye! Youth & Empowerment

## Μέρος 4. Ψυχική υγεία

"Το έργο "Νεολαία και Ενδυνάμωση" συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος δικτυακού τόπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της Idílica Innovación και της K.A.NE. και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν"

<b>4.</b>	<b>Ψυχική υγεία</b>	<b>3</b>
	4.1. Διαχείριση άγχους	5
	4.2. Άγχος	8
	4.3. Χειρισμός συγκρούσεων με συναδέλφους ή προϊσταμένους	9
	4.4. Επαγγελματική εξουθένωση (σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης)	11
	4.5. Τηλεργασία	12
	4.6. Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση	13
	4.7. Ενσωμάτωση	14
	4.8. Προσωπικά κίνητρα	15
	4.9. Διαχείριση της απογοήτευσης	16

Η ευημερία του νου και των συναισθημάτων είναι πολύ σημαντική. Αν φροντίζετε το σώμα σας, πρέπει να φροντίζετε και το μυαλό σας. Ψυχική υγεία σημαίνει να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου, να μπορείς να διαχειρίζεσαι θετικά το στρες, τα συναισθήματα και τις προκλήσεις της ζωής. Η έννοια αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορες καταστάσεις σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

Η εργασία που "γίνεται καλά" συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία, διότι:

- Εξασφαλίζει τα προς το ζην
- Σας δίνει μια αίσθηση αυτοπεποίθησης, σκοπού και επιτυχίας
- Μπορεί να γίνει μια ευκαιρία για θετικές σχέσεις και ένταξη σε μια κοινότητα
- Μπορεί να χρησιμεύσει ως βάση για την καθιέρωση δομημένων ρουτινών

Προβλήματα μπορεί να προκύψουν όταν η εργασία γίνεται πηγή άγχους. Αυτό όμως μπορεί να αποφευχθεί, για παράδειγμα, με τις τεχνικές διαχείρισης χρόνου και ιεράρχησης προτεραιοτήτων που παρουσιάζονται στο *“Θέμα 3 - Ατομική απόδοση”*.

Μια εργασία που περιλαμβάνει πολλές ώρες μοναξιάς, απογοήτευση από ανέφικτους στόχους ή πιθανές (και φυσιολογικές) συγκρούσεις με συναδέλφους και προϊσταμένους μπορεί επίσης να είναι επιζήμια. Αλλά αν ξέρετε πώς να διαχειρίζεστε αυτές τις καταστάσεις, θα μετατραπούν από κάτι επιζήμιο για την ψυχική σας υγεία σε μια ευκαιρία για ανάπτυξη. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίζετε καλύτερα τις φυσιολογικές καταστάσεις και τα συναισθήματα στη δουλειά, ώστε να μην επηρεάζουν την ψυχική σας υγεία.

Να μάθουμε να ελέγχουμε και να μειώνουμε τις εντάσεις και τις ανησυχίες που βιώνουμε στην καθημερινή μας ζωή. Ο προγραμματισμός και η οργάνωση των εργασιών εκ των προτέρων είναι μεγάλη βοήθεια. Επίσης, ζητήστε βοήθεια και επικοινωνήστε με αυτοπεποίθηση για να θέσετε όρια. Δεν χρειάζεται να μπορείτε να κάνετε τα πάντα!

#### 4.1.1. Τήρηση των προθεσμιών παράδοσης

Αν προγραμματίσετε σωστά και είστε στην ώρα σας, θα δείτε το επίπεδο άγχους σας να μειώνεται.

#### 4.1.2. Επίλυση προβλημάτων

Πρώτα απ' όλα, μείνετε ψύχραιμοι, είναι φυσιολογικό να αντιμετωπίζετε προβλήματα στη δουλειά! Εντοπίστε τη ρίζα του προβλήματος, αναζητήστε λύσεις (μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια), κάντε διαλείμματα (από καιρό σε καιρό), μερικές φορές οι πιο δημιουργικές λύσεις έρχονται μετά από μια στιγμή ξεκούρασης! Επιπλέον, κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζετε είναι ένας τρόπος μάθησης.

### 4.1.3. Αντιμετώπιση ανεκπλήρωτων στόχων

Μπορεί να συμβεί ότι αν και εκτελείτε μια εργασία με πολύ ενδιαφέρον, το αποτέλεσμα δεν είναι αυτό που περιμένατε. Ωστόσο, το να χάνεις έναν στόχο μπορεί να είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να μάθεις. Μπορείτε να θέσετε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως: Τι πήγε στραβά και δεν πέτυχε τον στόχο τι θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά πώς θα το έκαναν άλλοι, ίσως πιο έμπειροι μήπως ο στόχος αυτός ήταν υπερβολικά φιλόδοξος

Ίσως κοιτάζετε τους πιο έμπειρους συναδέλφους σας και απογοητεύεστε που δεν πετυχαίνετε τους στόχους που πετυχαίνουν εκείνοι. Είναι σημαντικό να σκεφτείτε πόσες φορές έχουν κάνει λάθος για να φτάσουν σε αυτό το επίπεδο επιθυμητότητας: ¡nadie nace sabiendo!



### 4.1.3. Αντιμετώπιση ανεκπλήρωτων στόχων

Ορισμένες συστάσεις για την καλύτερη αντιμετώπιση των ανέφικτων στόχων:

- Ευκαιρία μάθησης: ο ανέφικτος στόχος είναι ένας καλός τρόπος για να μάθουμε και να βελτιωθούμε.
- Ρεαλιστικοί στόχοι: εξετάστε αν ο στόχος που θέλετε να επιτύχετε είναι ρεαλιστικός και, αν δεν είναι, ορίστε πιο εφικτούς στόχους που θα σας φέρουν πιο κοντά στον τελικό σας στόχο.
- Επικοινωνήστε: αν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλετε και δεν ξέρετε γιατί, μπορείτε να ρωτήσετε πιο έμπειρους συναδέλφους και τους προϊσταμένους σας. Μπορούν να σας δώσουν μια διαφορετική προσέγγιση, βασισμένη στη δική τους εμπειρία, η οποία μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη.
- Αυτοφροντίδα: δώστε προτεραιότητα στη συναισθηματική και σωματική σας ευεξία. Το να αισθάνεστε καλά θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις με περισσότερη αισιοδοξία και ανθεκτικότητα.
- Δεν είναι το τέλος του κόσμου: μείνετε θετικοί, σκεφτείτε αν ο στόχος ήταν ρεαλιστικός, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε διαφορετικά και προσπαθήστε ξανά!

Είναι ένα αίσθημα ανησυχίας, νευρικότητας ή φόβου σε άγνωστες ή δύσκολες καταστάσεις. Μπορεί να έχετε νιώσει κάτι τέτοιο στο παρελθόν, για παράδειγμα, πριν από μια πολύ σημαντική εξέταση.

Το άγχος είναι φυσιολογικό, αλλά το υπερβολικό άγχος μπορεί να είναι συντριπτικό. Η εκμάθηση της αναγνώρισης και της διαχείρισης του άγχους είναι σημαντική για τη διατήρηση της συναισθηματικής ευημερίας.

Όταν το νιώθετε, πάρτε μια βαθιά ανάσα, μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε, κάντε αθλητισμό και θέστε ρεαλιστικούς στόχους.



*Video: 10 minutes of deep relaxation.*



Οι συγκρούσεις με συναδέλφους και προϊσταμένους μπορεί να οδηγήσουν σε άγχος και ανησυχία. Σκεφτείτε τα ως κάτι που θα πρέπει να αντιμετωπίσετε σε πολλά πλαίσια. Οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες είναι φυσιολογικές σε όλους τους τομείς της ζωής.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε σωστά αυτή την κατάσταση είναι να εντοπίσετε τι αισθάνεστε και τι σας ενοχλεί. Στη συνέχεια, μείνετε ήρεμοι προτού δράσετε.

Τέλος, ξεκινήστε διάλογο με τον συνάδελφο ή τον προϊστάμενό σας για να προσπαθήσετε να επιλύσετε τη σύγκρουση. Για να το πετύχετε αυτό, ακούστε ενεργά, επικοινωνήστε δυναμικά, αποτελεσματικά και με σεβασμό και, φυσικά, διατηρήστε πάντα μια ευέλικτη προσέγγιση. Στον ανοιχτό διάλογο για την εξεύρεση κοινών λύσεων βρίσκεται η λύση.

**Πρακτικό παράδειγμα:**

Φανταστείτε ότι έχετε αρχίσει να εργάζεστε σε μια εταιρεία κατασκευής drone πριν από 1 χρόνο. Βρίσκεστε σε μια συνάντηση όπου παρουσιάζονται νέες ιδέες για ένα έργο. Παρουσιάζετε μια αρκετά νέα ιδέα, βασισμένη στις γνώσεις που έχετε επειδή παρακολουθείτε ένα μάθημα σχετικά με τις νέες τάσεις στην κατασκευή με drone. Ωστόσο, ένας συνάδελφος που εργάζεται στην εταιρεία εδώ και αρκετά χρόνια λέει ότι δεν έχει πειστεί από την ιδέα σας και παρουσιάζει μια άλλη που, από τη δική σας άποψη, δεν συνεισφέρει πραγματικά κάτι καινούργιο σε αυτό το έργο. Η κατάσταση αυτή σας ενοχλεί, διότι εξακολουθείτε να πιστεύετε ότι η ιδέα σας μπορεί να συνεισφέρει κάτι πολύ θετικό και δεν καταλαβαίνετε γιατί ο συνάδελφός σας την απορρίπτει. Πώς θα χειριζόσασταν αυτή την κατάσταση;

#### 4.4. Επαγγελματική εξουθένωση (σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης)

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα αίσθημα ακραίας σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης που εμφανίζεται όταν ένα άτομο αισθάνεται αγχωμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα και έχει υπερβολικές απαιτήσεις στη ζωή του. Μπορεί να αισθάνεστε απαθής και χωρίς κίνητρα απέναντι στις ευθύνες σας, επηρεάζοντας την ψυχική σας υγεία και ευεξία.

Και πάλι, ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και ορίων είναι το κλειδί. Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια αν διαπιστώσετε ότι δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε.

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να έχετε στιγμές που μπορείτε να αποσυνδεθείτε. Πιθανόν να είστε ενθουσιασμένοι επειδή αυτή είναι η πρώτη σας ευκαιρία για δουλειά, αλλά πρέπει να μάθετε να έχετε χρόνο για τον εαυτό σας και να μη σκέφτεστε τη δουλειά.



Video: What does it mean to have Burnout?

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες κινδύνου στο πλαίσιο της τηλεργασίας για την ψυχική υγεία.

Το γεγονός ότι ο τόπος όπου ζείτε είναι και ο χώρος εργασίας σας μπορεί να σας οδηγήσει στο να μην μπορείτε να αποσυνδεθείτε, προκαλώντας άγχος και στρες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο:

- Είναι σημαντικό ο χώρος εργασίας σας να προορίζεται μόνο για εργασία (αν είναι δυνατόν, μην εργάζεστε στον ίδιο χώρο όπου κοιμάστε).
- Καθιερώστε ρουτίνες (πριν από τη δουλειά, στρώστε το κρεβάτι σας, ντυθείτε και φάτε πρωινό). Η αποτυχία να το κάνετε αυτό μπορεί να επηρεάσει την αυτοφροντίδα και να οδηγήσει σε τεμπελιά (γιατί να ντυθώ αφού δεν πρόκειται να με δει κανείς).
- Θέστε όρια και κάντε διαλείμματα. Να σέβεστε το ωράριο εργασίας σας.
- Διατηρήστε όσο το δυνατόν περισσότερη επικοινωνία με συναδέλφους και προϊσταμένους: το αίσθημα της μοναξιάς μπορεί να επηρεάσει την ψυχική σας υγεία.

Οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κοινωνικά όντα, οπότε, αν και με διαφοροποιήσεις από άτομο σε άτομο, όλοι χρειαζόμαστε να επικοινωνούμε κατά διαστήματα με άλλους ανθρώπους προκειμένου να διατηρούμε επαρκή ψυχική υγεία.

Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις για να παραμείνετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς σε αυτού του είδους τη θέση:

- Ακόμη και αν η εργασία που πρέπει να κάνετε περιλαμβάνει το να περνάτε πολύ χρόνο μόνοι σας, προσπαθήστε να διατηρείτε κατά διαστήματα επαφή με τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους σας.
- Προσπαθήστε να κάνετε ένα διάλειμμα όπου μπορείτε να συνομιλήσετε με κάποιον συνάδελφο.
- Αποφύγετε την τάση να εργάζεστε υπερβολικά και χωρίς διαλείμματα όταν είστε μόνοι σας.
- Στον ελεύθερο χρόνο σας, ασχοληθείτε με δραστηριότητες που συνεπάγονται επαφή με άλλους ανθρώπους.

Ως κοινωνικά όντα είναι σημαντικό να είμαστε σε επαφή με τους άλλους, αλλά πάντα με υγιή τρόπο.

Και πάλι, όπως και σε άλλες καταστάσεις, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε ενεργή ακρόαση, διεκδικητική επικοινωνία και ευέλικτη νοοτροπία. Επίσης, μην ξεχνάτε ποτέ να είστε φιλικοί και να σέβεστε τους συναδέλφους σας, προκειμένου να έχετε μια καλή εργασιακή ατμόσφαιρα, η οποία ευνοεί την επικοινωνία και την ενσωμάτωση.

Να θυμάστε ότι αν αισθάνεστε ότι είστε καταβεβλημένοι, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από τους συναδέλφους σας. Με την εργασιακή τους εμπειρία, μπορούν να σας δώσουν συμβουλές για το πώς να διαχειριστείτε καλύτερα το έργο. Αυτό θα δημιουργήσει και θα ενισχύσει επίσης νέους δεσμούς μεταξύ σας.

Μην ξεχνάτε ότι όταν ενσωματώνεστε σε μια εταιρεία με τρόπο υγιή για την ψυχική σας υγεία, είναι επίσης πολύ σημαντικό να μάθετε να θέτετε όρια.



Το κίνητρο στην εργασία είναι απαραίτητο για την ψυχική υγεία. Το να πηγαίνετε κάθε μέρα σε μια δουλειά που δεν σας αρέσει ή στην οποία δεν βρίσκετε κανένα κίνητρο μπορεί να είναι οδυνηρό.

Ένα πολύ σημαντικό σημείο είναι να θέτετε ρεαλιστικούς βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους: οι μακροπρόθεσμοι στόχοι αποτελούνται από μικρούς βραχυπρόθεσμους στόχους. Η επίτευξη αυτών των μικρών στόχων θα σας φέρει πιο κοντά σε έναν μεγαλύτερο στόχο. Αυτό θα σας κάνει να νιώσετε ικανοποίηση και κίνητρο.

Είναι πολύ σημαντικό να θέτετε στόχους που μπορούν να επιτευχθούν. Στόχους που είναι προκλητικοί (δηλαδή όχι πολύ εύκολοι) αλλά που ξέρουμε ότι μπορούμε να επιτύχουμε με προσπάθεια. Ωστόσο, αν οι στόχοι που θέτουμε είναι πολύ μεγάλοι ή πολύ δύσκολοι, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση. Σχεδιάστε και θέστε μικρούς στόχους που μπορείτε να επιτύχετε σιγά-σιγά.

Μπορεί επίσης να συμβεί ότι οι εργασίες που πρέπει να κάνετε στην αρχή της εργασίας σας στην εταιρεία μπορεί να σας φαίνονται πολύ εύκολες, αλλά είναι ο τρόπος για να μάθετε να μπορείτε να εκτελείτε πιο δύσκολες εργασίες αργότερα.

Και αν ακόμα δεν τα καταφέρετε, δεν πειράζει! Πολλά πράγματα δεν πετυχαίνουν με την πρώτη φορά, ίσως πρέπει να αλλάξετε την προσέγγισή σας. Είμαι σίγουρος ότι την επόμενη φορά θα πάει πολύ καλύτερα.

**Συνιστώμενη ανάγνωση:** [Κατάσταση ροής: πώς να φέρετε την απόδοσή σας στην κορυφή](#) (Πηγή: Psicología y mente)

**Πρακτική άσκηση:**

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με τις πληροφορίες σας. Θα σας βοηθήσει να θέσετε τους βραχυπρόθεσμους στόχους σας και θα σας κάνει επίσης να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που προκύπτουν στην εργασία σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το άγχος και την απογοήτευση:

ΣΤΟΧΟΣ:		
Ενέργειες που μπορώ να κάνω σήμερα :	Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσω:	Πώς θα ξεπεράσω τα προβλήματα;
Πώς θα αξιολογήσω την πρόοδό μου:		
Πώς θα αξιολογήσω την πρόοδό μου::		

"Το έργο "Νεολαία και Ενδυνάμωση" συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος δικτυακού τόπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της Idílica Innovación και της K.A.NE. και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν"