

Το άγχος έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των περισσότερων ανθρώπων, σήμερα, έχοντας επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία και κατ' επέκταση την καθημερινότητά τους. Παρακάτω, θα εστιάσουμε στους εργαζομένους. Αυστηρά deadlines και τοξικά εργασιακά περιβάλλοντα, αυξάνουν το άγχος και μεγαλώνουν την πίεση για αποδοτικότητα με αποτέλεσμα την εξάντληση. Συνεπώς, [η διαχείριση του άγχους](#) έχει θετικές συνέπειες όχι μόνο για τη διάθεσή μας αλλά και για την απόδοσή μας στη δουλειά.

Στο άρθρο που ακολουθεί, θα εξερευνήσουμε τις πηγές του άγχους στον εργασιακό χώρο, πώς αυτό επηρεάζει την παραγωγικότητα και τι μπορούν να κάνουν οι εργαζόμενοι για να διαχειριστούν την πίεση. Παράλληλα, θα παρουσιάσουμε στρατηγικές για την αύξηση της αποδοτικότητας και θα αναλύσουμε τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων που προκύπτουν από στρεσογόνα εργασιακά περιβάλλοντα.

Γιατί οι σύγχρονοι εργαζόμενοι έχουν τόσο άγχος;

Οι σύγχρονοι εργαζόμενοι βιώνουν εντονότερο άγχος από ποτέ, με το 86% να αναφέρει μέτρια, υψηλά ή ακραία επίπεδα άγχους, σύμφωνα με την έκθεση Workforce State of Mind της Headspace. Από αυτούς που ανέφεραν ακραίο άγχος, το 83% θεωρεί την εργασία ως κύρια πηγή αυτού. Αυτή η πραγματικότητα δεν επηρεάζει μόνο την [ψυχική υγεία των εργαζομένων](#), αλλά και την οικονομία, με το κόστος της χαμένης παραγωγικότητας λόγω κατάθλιψης και άγχους να υπολογίζεται σε \$1 τρισεκατομμύριο ετησίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας και να προβλέπεται να φτάσει τα \$6 τρισεκατομμύρια έως το 2030. Ωστόσο, υπάρχουν λύσεις. Η επένδυση στην ψυχική υγεία μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της παραγωγικότητας και της ευημερίας των εργαζομένων.

Παρά τα αποδεδειγμένα οφέλη, πολλές εταιρείες και επιχειρήσεις συνεχίζουν να υποτιμούν τη σημασία της καλής διάθεσης στο χώρο εργασίας. Οι ειδικοί εξηγούν πως η παραγωγικότητα και η ψυχική υγεία μπορούν να βοηθήσουν η μία την άλλη και όχι να δρουν περιοριστικά, όπως συνήθως πιστεύουν οι περισσότεροι. Αντιθέτως, οι εργοδότες πρέπει να ασχοληθούν σημαντικά με τη δημιουργία μιας κουλτούρας που προάγει την ψυχική υγεία.

Πώς σχετίζεται η παραγωγικότητα με το άγχος;

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε διάφορες προκλήσεις της ζωής, όπως κρίσεις στη δουλειά, απώλειες ή προβλήματα υγείας. Παρόλο που μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο σε ορισμένες περιπτώσεις, το παρατεταμένο άγχος έχει αρνητικές συνέπειες, επηρεάζοντας άμεσα την παραγωγικότητα. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, πάνω από το 50% των εργαζομένων αναφέρουν μειωμένη δέσμευση στην εργασία εξαιτίας του άγχους. Αυτό συμβαίνει επειδή το άγχος, πέρα από τη σωματική και ψυχική επιβάρυνση, επηρεάζει τη συγκέντρωση, την ενέργεια και την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Το αποτέλεσμα είναι η μειωμένη αποδοτικότητα. Επιπλέον, το άγχος επηρεάζει τη δημιουργικότητα και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Αποδεικνύεται δύσκολο να αναπτυχθούν καινοτόμες ιδέες, ενώ η αρνητική διάθεση μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις με συναδέλφους. Η έλλειψη ενέργειας και η δυσκολία συγκέντρωσης καθιστούν αδύνατη την ολοκλήρωση των καθημερινών εργασιών. Για όλους αυτούς τους λόγους λοιπόν είναι απαραίτητο οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι να αναγνωρίζουν αυτές τις επιπτώσεις και να εφαρμόζουν στρατηγικές που θα βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους, διασφαλίζοντας ένα πιο υγιές και πιο παραγωγικό περιβάλλον εργασίας.

Πώς το άγχος των εργαζομένων εμποδίζει την επιτυχία της εταιρείας;

Το άγχος των εργαζομένων αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την παραγωγικότητα μιας εταιρείας. Περίπου 1 εκατομμύριο Αμερικανοί εργαζόμενοι απουσιάζουν καθημερινά από την εργασία τους λόγω άγχους, εξαιτίας συμπτωμάτων όπως δυσκολία στον ύπνο, υψηλή πίεση και πονοκέφαλοι. Αυτά τα προβλήματα δεν επηρεάζουν μόνο την παρούσα απόδοση, αλλά επιβαρύνουν και τη συνολική λειτουργία της εταιρείας. Το αυξημένο στρες συχνά οδηγεί σε καθυστερήσεις και διαταράσσει τις σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων. Άτομα που νιώθουν έντονο στρες απομονώνονται, χάνοντας την ενέργεια για κοινωνική αλληλεπίδραση, γεγονός που επηρεάζει την ομαδικότητα και την επικοινωνία στο περιβάλλον εργασίας. Παράλληλα, η ποιότητα της εργασίας μειώνεται, καθώς η κόπωση και η έλλειψη ενθουσιασμού οδηγούν σε λάθη, απροσεξία και γενικότερη πτώση της αποδοτικότητας. Αυτές οι επιπτώσεις αντανakλώνται στην απόδοση της εταιρείας, με την παραγωγικότητα των εργαζομένων στις Η.Π.Α. να σημειώνει πτώση 2% την περίοδο 2021-2023, σύμφωνα με έρευνα του North Carolina State University – η μεγαλύτερη πτώση των τελευταίων 70 ετών. Το συμπέρασμα; Εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, το άγχος μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα την επιτυχία και τη βιωσιμότητα της εταιρείας.

Οι πιο συχνές αιτίες για το άγχος των εργαζομένων

Η πίεση των αυστηρών προθεσμιών, οι πολλές ώρες εργασίας και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας είναι από τις πιο συνηθισμένες αιτίες άγχους στον εργασιακό χώρο. Οι προθεσμίες δημιουργούν ένα αίσθημα αποτυχίας, καθώς οι εργαζόμενοι προσπαθούν να ανταποκριθούν σε απαιτητικά χρονοδιαγράμματα, διαχειριζόμενοι παράλληλα άλλα επαγγελματικά καθήκοντα. Οι πολλές ώρες εργασίας επιδεινώνουν αυτή την κατάσταση, διαταράσσοντας την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και οδηγώντας σε σωματική και ψυχική εξάντληση. Επιπλέον, ένας υπερβολικός φόρτος εργασίας χωρίς επαρκή καθοδήγηση ή πόρους κάνει τους εργαζόμενους να νιώθουν ότι έχουν χάσει τον έλεγχο. Άλλοι παράγοντες όπως οι νέοι ρόλοι και ευθύνες χωρίς κατάλληλη εκπαίδευση, η ανασφάλεια για τη δουλειά, η τοξική εργασιακή κουλτούρα και η έλλειψη αποτελεσματικής επικοινωνίας παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο. Άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες είναι οι δύσκολες μετακινήσεις και οι χαμηλές αποδοχές, που αποθαρρύνουν τους εργαζόμενους και μειώνουν τη δέσμευσή τους προς την εταιρεία. Όλα αυτά συνθέτουν ένα περιβάλλον που όχι μόνο επιβαρύνει την ψυχική υγεία των εργαζομένων, αλλά επηρεάζει και τη συνολική παραγωγικότητα της εταιρείας. Είναι

λοιπόν κρίσιμο οι εργοδότες να εντοπίζουν τις αιτίες του άγχους και να λαμβάνουν μέτρα για τη μείωση του, δημιουργώντας έτσι ένα πιο υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον.

Η εσωτερική αναζήτηση και οι δικές σας αιτίες άγχους

Η διαχείριση του άγχους ξεκινά με την αναγνώριση των πηγών που το προκαλούν, αλλά αυτό δεν είναι πάντα τόσο απλό όσο ακούγεται. Οι πραγματικές αιτίες του άγχους συχνά δεν είναι προφανείς, ενώ οι ίδιες μας οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συνήθειες είναι πιθανό να επιδεινώνουν την κατάσταση. Είναι σημαντικό να εξετάσετε βαθύτερα τις συνήθειες, τις δικαιολογίες και τη στάση σας απέναντι στο άγχος. Αν το δικαιολογείτε ως «προσωρινό» ή ως κάτι φυσιολογικό που συνδέεται με την εργασία ή την προσωπικότητά σας, ίσως χάνετε την ευκαιρία να το διαχειριστείτε αποτελεσματικά. Ένας πρακτικός τρόπος για να αποκτήσετε επίγνωση των πηγών άγχους είναι να ξεκινήσετε ένα ημερολόγιο άγχους. Σε αυτό, μπορείτε να καταγράφετε κάθε φορά που αισθάνεστε πιεσμένοι, προσδιορίζοντας τι το προκάλεσε, πώς νιώσατε σωματικά και συναισθηματικά, πώς αντιδράσατε, και τι κάνατε για να αισθανθείτε καλύτερα. Μέσα από την καταγραφή, θα εντοπίσετε μοτίβα και κοινές αιτίες που ενδεχομένως αγνοούσατε. Αυτή η διαδικασία βοηθά να αναγνωρίσετε την ευθύνη σας στον τρόπο διαχείρισης του άγχους και σας επιτρέπει να αναπτύξετε πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για να το αντιμετωπίσετε, αποκτώντας σταδιακά μεγαλύτερο έλεγχο στην καθημερινότητά σας.

Χρήσιμες τεχνικές για τη μείωση του άγχους

Η διαχείριση του άγχους ξεκινά με την αναγνώριση των επιπτώσεών του και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο σας επηρεάζει. Τα σημάδια, όπως η χαμηλή ενέργεια, οι πονοκέφαλοι, οι αλλαγές στην όρεξη ή η αϋπνία, δείχνουν ότι το άγχος έχει αρχίσει να επιβαρύνει την καθημερινότητά σας. Η καταγραφή αυτών των συμπτωμάτων και των πηγών που τα προκαλούν είναι δυνατό να βοηθήσει στην κατανόηση και τη διαχείριση τους. Ένα ημερολόγιο άγχους αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για την παρακολούθηση των αντιδράσεών σας σε διάφορες καταστάσεις, ενώ η διαδικασία καταγραφής μπορεί να αποκαλύψει μοτίβα και πιθανές λύσεις. Επιπλέον, η λήψη μικρών διαλειμμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως η ακρόαση ενός podcast ή η αποσύνδεση από εργασιακά emails, βοηθά στη μείωση της έντασης και στην αποφυγή της εξουθένωσης. Οι τεχνικές διαχείρισης χρόνου παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη μείωση του άγχους. Ο προγραμματισμός εργασιών με σειρά προτεραιότητας, ο περιορισμός της αναβλητικότητας και η δημιουργία καθαρών ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι ικανά να μειώσουν την αίσθηση υπερφόρτωσης. Παράλληλα, η εξάσκηση στη θετική σκέψη, η υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένεια και η φροντίδα της ψυχικής και σωματικής υγείας είναι βασικά στοιχεία για μια αποτελεσματική στρατηγική διαχείρισης άγχους. Τεχνικές όπως ο διαλογισμός, η βαθιά αναπνοή και η ενσυνειδητότητα προσφέρουν άμεση ανακούφιση και μπορούν να ενσωματωθούν εύκολα στην καθημερινότητά σας. Τέλος, η απόρριψη της τελειομανίας και η βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας μάλλον θα αποτελέσουν καθοριστικούς παράγοντες για την ευημερία σας.

Συμβουλές για να γίνετε πιο αποδοτικοί

Η αποδοτικότητα δεν εξαρτάται μόνο από τον χρόνο που αφιερώνετε στην εργασία, αλλά και από τον τρόπο που διαχειρίζεστε την ενέργεια σας. Σύμφωνα με την ειδικό παραγωγικότητας Dr. Melissa Gratias, οι φυσιολογικοί ρυθμοί του σώματος επηρεάζουν την ικανότητα συγκέντρωσης και δημιουργικότητας. Αντί να πιέζεστε με υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε πότε νιώθετε περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Καταγράψτε τα επίπεδα ενέργειάς σας για δύο εβδομάδες και προγραμματίστε τα πιο απαιτητικά σας καθήκοντα στις ώρες που είστε πιο παραγωγικοί. Επιπλέον, αποφύγετε τις υπερβολικές λίστες εργασιών. Ορίστε μέχρι 9 βασικά καθήκοντα την ημέρα ή εφαρμόστε τη μέθοδο 1-3-5: ένα μεγάλο καθήκον, τρία μεσαία και πέντε μικρά. Εάν δυσκολεύεστε να ιεραρχήσετε τις προτεραιότητές σας, διαχωρίστε τις εργασίες που είναι επείγουσες από εκείνες που μπορούν να ανατεθούν ή να παραμεριστούν.

Η αποφυγή περισπασμών είναι επίσης απαραίτητη. Κλείστε τις ειδοποιήσεις από email και κοινωνικά δίκτυα, χρησιμοποιήστε εφαρμογές που περιορίζουν την πρόσβαση σε ιστότοπους που αποσπούν την προσοχή σας και χρησιμοποιήστε ακουστικά για να μειώσετε τους θορύβους του περιβάλλοντος. Παράλληλα, η εστίαση σε μία εργασία κάθε φορά μπορεί να αυξήσει σημαντικά την αποδοτικότητά σας. Ομαδοποιήστε παρόμοια καθήκοντα και αφιερώστε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα για κάθε κατηγορία, εφαρμόζοντας την τεχνική time batching. Επίσης, φροντίστε να κάνετε τακτικά διαλείμματα, καθώς αυτά όχι μόνο ξεκουράζουν το μυαλό, αλλά αυξάνουν και την απόδοσή σας. Τέλος, βελτιώστε τον χώρο εργασίας σας, προσθέτοντας φυσικό φως, εργονομικά αξεσουάρ ή ακόμα και φυτά, που σύμφωνα με έρευνες μπορούν να αυξήσουν την ταχύτητα αντίδρασής σας κατά 12%. Με μικρές αλλά στοχευμένες αλλαγές, θα ενισχύσετε την αποδοτικότητά σας και θα βελτιώσετε την ποιότητα της δουλειάς σας.

Συμβουλές για να αντιμετωπίσετε ένα στεσογόνο επαγγελματικό περιβάλλον

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η τοξικότητα στον χώρο εργασίας δεν είναι δικό σας λάθος. Παρόλο που μια θετική στάση μπορεί να βοηθήσει, υπάρχουν περιορισμοί στο τι μπορείτε να κάνετε για να αλλάξετε την κουλτούρα της εταιρείας. Ένας τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας είναι να ορίσετε σαφή όρια, όπως να διασφαλίζετε ότι κάνετε τα απαραίτητα διαλείμματα και δεν εργάζεστε εκτός ωραρίου χωρίς αμοιβή. Προσπαθήστε να αποφεύγετε τις διαμάχες και τα κουτσομπολιά, καθώς αυτά σπάνια έχουν θετικά αποτελέσματα. Επιπλέον, δημιουργήστε έναν κύκλο από αξιόπιστους συναδέλφους με τους οποίους μπορείτε να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.

Για να διαχειριστείτε καλύτερα την αρνητικότητα, δημιουργήστε καθημερινές συνήθειες που σας βοηθούν να αποφορτιστείτε ψυχολογικά, όπως έναν περίπατο στη φύση, ένα ντους ή μια συνομιλία με έναν φίλο μετά τη δουλειά. Εάν το περιβάλλον είναι εξαιρετικά τοξικό και οι αλλαγές φαίνονται απίθανες, σκεφτείτε να ξεκινήσετε την αναζήτηση

μιας νέας θέσης εργασίας σε μια εταιρεία που υπολογίζει την ψυχική υγεία των εργαζομένων.

Πηγή:

https://www.jobfind.gr/news/GR/Ergasia_kai_Ekpaideysi/Pos_na_ayxisete_tin_paragogi_kotita_meionontas_to_aghos_sas