



*Εσύ είσαι ο ουρανός, όλα τα υπόλοιπα είναι απλά καιρός...*

Pema Chödrön

Αμερικανή συγγραφέας (1936 - παρόν)

**Διαταραχή Πανικού στον Εργασιακό Χώρο:**  
*πώς την αναγνωρίζω,  
γιατί συμβαίνει,  
πώς την αντιμετωπίζω*

Αριστείδης Λορέντζος

Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)

Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ



<https://www.linkedin.com/in/arisllorentzos/>

<https://www.career.uoa.gr>

 @EKPA.Career.Office



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Highlights

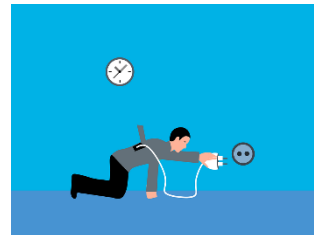
12/10/2022

### New EU survey reveals that workplace stress is on the rise in Europe since COVID-19

44% βιώνει εργασιακό στρες

46% αντιμετωπίζει πιεστικές συνθήκες εργασίας & υπερωριακή απασχόληση

30% αναφέρει ψυχοσωματικά συμπτώματα (κόπωση, μυοσκελετικά προβλήματα, πονοκέφαλοι)



**Ταυτότητα έρευνας:**

**Χρόνος:** Άνοιξη 2022

**Δείγμα:** 27.000 εργαζόμενοι στα κράτη μέλη της Ε.Ε.

**Μέσο:** Τηλεφωνική συνέντευξη



# Παράγοντες πρόκλησης

Περιεχόμενο Εργασίας

Μονότονα, υποτονικά, ασήμαντα,  
δυσάρεστα καθήκοντα

Έλλειψη ποικιλίας

Φόρτος εργασίας

Εργασία υπό χρονικές πιέσεις



Αυστηρά και μη ευέλικτα προγράμματα  
εργασίας

Μη προγραμματισμένο ωράριο

Μη λειτουργικός σχεδιασμός στο  
πρόγραμμα τυχόν βαρδιών

Μη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων

# Παράγοντες πρόκλησης

## Περιβάλλον Εργασίας

**Ανασφάλεια** (έλλειψη προοπτικών εξέλιξης, πολλές ή λίγες προαγωγές, σύστημα πληρωμής ανά τεμάχιο, ασαφή ή άδικα συστήματα αξιολόγησης της απόδοσης, ύπαρξη πολλών ή λίγων ικανοτήτων για μια θέση)

**Ρόλος** (ασαφής ρόλος, αντικρουόμενοι ρόλοι στην ίδια εργασία, ευθύνη, συνεχής επαφή με άλλους ανθρώπους και με τα προβλήματά τους)

**Διαπροσωπικές σχέσεις** (ακατάλληλη ή μη υποστηρικτική εποπτεία, αρνητικές σχέσεις με τους συναδέλφους, καταπίεση, παρενόχληση και βία, απομονωμένη ή μοναχική δουλειά, ασαφείς διαδικασίες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ή των παραπόνων)

**Αλληλεπίδραση προσωπικής ζωής – εργασίας** (έλλειψη υποστήριξης στο χώρο εργασίας για τα προβλήματα προσωπικής φύσης και το αντίστροφο)

**Χαρακτήρας ηγεσίας** (δυσλειτουργικές σχέσεις / επικοινωνία, ασάφεια όσον αφορά τους στόχους και τη δομή / ιεραρχία της επιχείρησης)



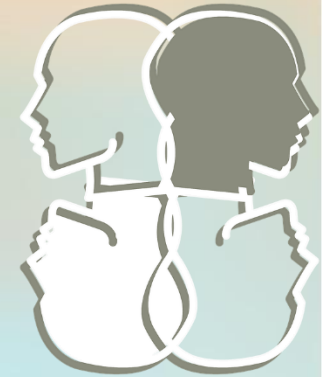
# Συμπτώματα εργασιακού στρες

**Σωματικές ενδείξεις:** Πονοκέφαλος, πίεση, δυσπεψία, δύσπνοια, εξανθήματα ή δερματικοί ερεθισμοί, συχνά κρυώματα, κούραση, αδυναμία χαλάρωσης, ταχυκαρδία, ναυτία, υπερβολική εφίδρωση, λιποθυμίες, ταχύτατη λήψη ή απώλεια βάρους.

**Πνευματικές ενδείξεις:** Αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, εφιάλτες, λανθασμένη κρίση, βραχυπρόθεσμη και όχι μακροπρόθεσμη σκέψη, βιαστικές αποφάσεις.

**Ενδείξεις συμπεριφοράς:** Έλλειψη κοινωνικότητας, διαρκής ανησυχία, ψέματα, απρόσεκτη οδήγηση, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου, κλάμα, συνεχείς συγκρούσεις κατά τις συναντήσεις, εριστικότητα, άρνηση συμβουλών και προτάσεων, επικρίσεις άλλων, φωνές, αργοπορία και γρήγορη αναχώρηση, μεγάλα διαλείμματα, παθητικότητα και έλλειψη δέσμευσης.

**Συναισθηματικές ενδείξεις:** Εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, φόβος και κρίσεις πανικού.



# Αντιμετώπιση εργασιακού στρες

## Κατανοήστε τι είναι μια κρίση πανικού

Το να κατανοήσετε τι συμβαίνει στο σώμα σας θα σας βοηθήσει να σταματήσετε να φοβάστε. Μία κρίση πανικού αποτελεί μια **υπερβολική αντίδραση** του σώματος στην κανονική απόκριση του στρες στο σώμα, όπου προετοιμάζει το άτομο για να «πολεμήσει. Έτσι, μπορεί να υπάρξουν συμπτώματα όπως σφίξιμο στο στήθος, ταχυπαλμία, ζαλάδα και δύσπνοια. Η κατανόηση του τι συμβαίνει μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να την ξεπεράσει.

## Πείτε στον εαυτό σας ότι αυτό θα περάσει

Όταν κατανοήσετε πως περνάτε μια κρίση πανικού, το να πείτε στον εαυτό σας **πως καταλαβαίνετε τι αισθάνεστε και πως μπορείτε να το διαχειριστείτε**, μπορεί να σας βοηθήσει να το ξεπεράσετε. Πείτε στον εαυτό σας «**θα επικεντρωθώ στην αναπνοή μου και θα περάσει**».

## Σηκωθείτε επάνω

Εάν αισθάνεστε πως θα πάθετε κρίση πανικού, το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι **να αλλάξετε σκηνικό**. Πηγαίνετε μια βόλτα, πηγαίνετε στο μπάνιο ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο. Εάν είστε σε μέρος με πολλούς ανθρώπους, όπως μια αίθουσα συνεδρίου ή κάποιο συμβούλιο όπου δεν είναι εύκολο να αποχωρήσετε, εστιάστε στην αναπνοή σας και στις θετικές σκέψεις.

## Μετακινήστε την προσοχή σας

Αν και δεν είναι πάντα εύκολο να αποχωρήσετε από τον χώρο στον οποίο βρίσκεστε, μπορείτε να το κάνετε νοερά. Μπορείτε να ηρεμήσετε **επικεντρώνοντας σε κάτι διαφορετικό** από το συναίσθημα της κρίσης πανικού. Για παράδειγμα, οι ειδικοί αναφέρουν πως πριν από μια ομιλία στην οποία κάποιος είχε πάρα πολύ άγχος, **ένα αναπάντεχο αστείο** τον βοήθησε να μετακινήσει σε κάτι άλλο την προσοχή του.

# Αντιμετώπιση εργασιακού στρες <sup>ii</sup>

## Εστίαση στην αναπνοή σας

Πάρτε μια βαθιά **αναπνοή** μέσω της μύτης με το στόμα κλειστό, κρατήστε την για μερικά δευτερόλεπτα και εκπνεύστε από τη μύτη με αργό ρυθμό.

## Χρησιμοποιήστε κρύο νερό

Βάλτε τα χέρια σας σε **κρύο νερό** και ρίξτε λίγο στο πρόσωπο σας. Αυτό θα βοηθήσει στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος και του ρυθμού των χτύπων της καρδιάς. Εάν έξω έχει κρύο, δοκιμάστε να πάτε για μια βόλτα.

## Μην κρύβετε την κρίση πανικού

Το να προσπαθείτε να κρύψετε μια κρίση πανικού σας μπορεί να προκαλέσει επιπρόσθετο άγχος και να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Αν σας συμβαίνει συχνά, *το να το πείτε σε κάποιον συνάδελφο που **εμπιστεύεστε*** μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πιο άνετα.





# Διαχείριση Άγχους

## Τεχνικές Χαλάρωσης

**Νευρομυϊκή χαλάρωση**: το άτομο εκπαιδεύεται σε μια σειρά σύντομων ασκήσεων όπου όλες οι βασικές ομάδες μυών του σώματός του σφίγγονται για 5" και μετά χαλαρώνουν.

**Ελεγχόμενη αναπνοή**: ένας γρήγορος τρόπος που βοηθά το άτομο να συγκεντρωθεί και να εστιάσει την προσοχή του στον τρόπο που αναπνέει.

**Φανταστικές χαλαρωτικές εικόνες (καθοδηγούμενη φαντασία)**: σκέψου το μέρος των ονείρων σου και προσπάθησε να φανταστείς με λεπτομέρειες την εικόνα αυτού του μέρους και να το σκεφτείς όσο το δυνατόν πιο γαλήνιο και ειρηνικό.

➤ **Δραστηριότητες χαλάρωσης**: ανάγνωση βιβλίου, τηλεόραση , μουσική, βόλτα...

➤ **Φυσική άσκηση**: τρέξιμο, κολύμπι...

## Οδηγίες διαχείρισης έντονου άγχους

Αναπνεύστε αργά μέσα και έξω από τη μύτη σας.

Επικεντρωθείτε στον αέρα που μπαίνει.

Σηκωθείτε και προσποιηθείτε ότι είστε ένα άγαλμα.

Μην μετακινείτε τίποτα εκτός από τα μάτια σας.

Παρατηρήστε την αναπνοή σας.

Χτυπήστε απαλά τα δάχτυλά σας πάνω στο χέρι σας. Περιγράψτε το συναίσθημα.

Κοιτάξτε γύρω από το δωμάτιο. Δημιουργήστε μια ιστορία με τα πράγματα που βλέπετε.

Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερα από τα αξιοθέατα, τα αντικείμενα και τα χρώματα.

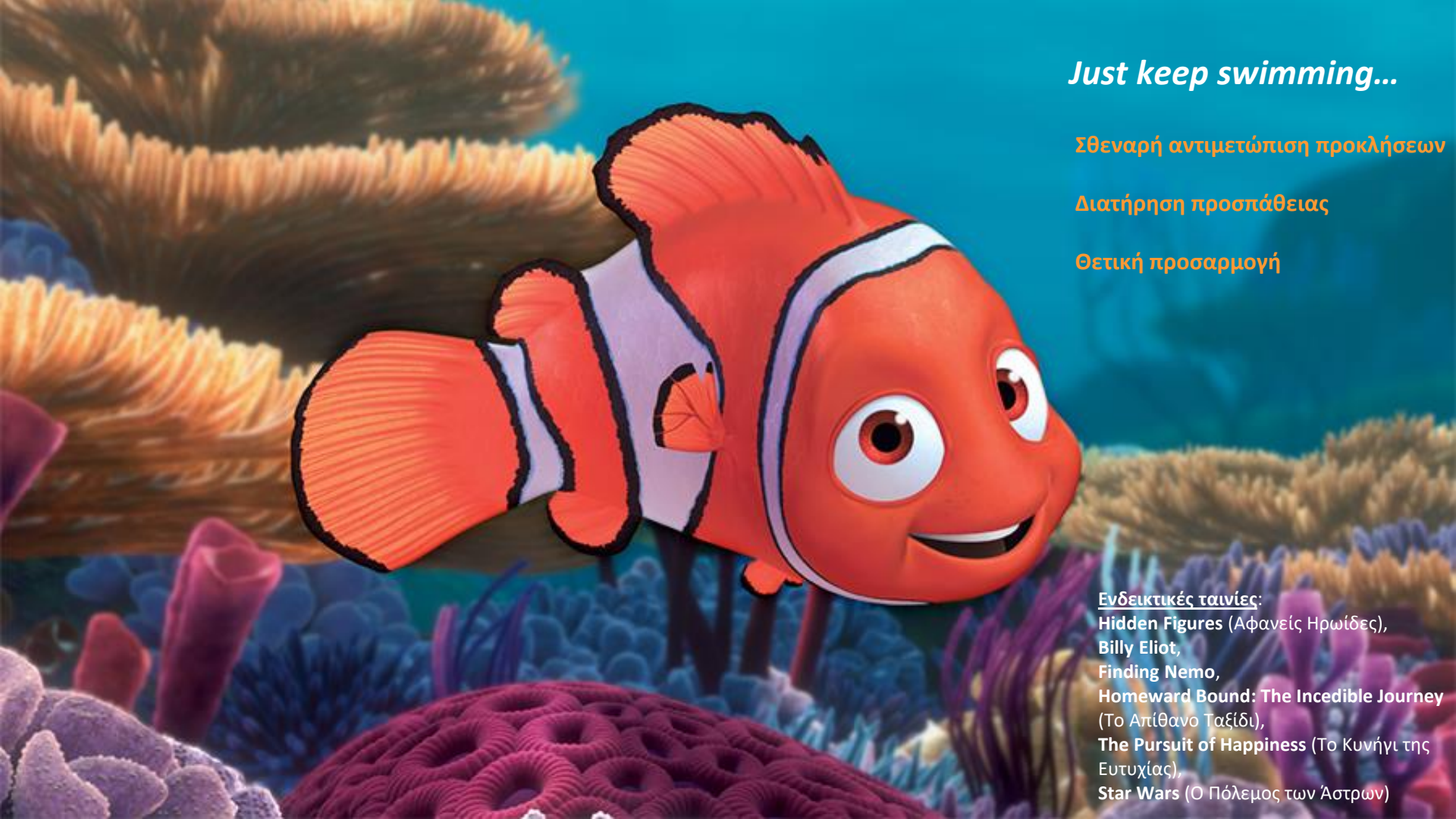
Ισχύς



Ανθεκτικότητα



*Το άκαμπτο σπάει  
Το εύκαμπτο επιβιώνει*



*Just keep swimming...*

Σθεναρή αντιμετώπιση προκλήσεων

Διατήρηση προσπάθειας

Θετική προσαρμογή

Ενδεικτικές ταινίες:

**Hidden Figures** (Αφανείς Ηρωίδες),

**Billy Eliot**,

**Finding Nemo**,

**Homeward Bound: The Incredible Journey**

(Το Απίθανο Ταξίδι),

**The Pursuit of Happiness** (Το Κυνήγι της  
Ευτυχίας),

**Star Wars** (Ο Πόλεμος των Άστρων)

4 / 3 / 2018

Sunday

Miss Hazel Lee



# Ημέρες Καριέρας 2023.



Μια υβριδική εκδήλωση  
για τη διασύνδεση  
των φοιτητών  
και των αποφοίτων  
με την αγορά εργασίας

Τετάρτη 3 έως  
και Παρασκευή 5  
Μαΐου

📍 Ελάτε σε επαφή με σημαντικές επιχειρήσεις και οργανισμούς που προσφέρουν ευκαιρίες απασχόλησης.

📍 Αναζητήστε τις δεξιότητες που απαιτούνται για την πρόσβαση και είσοδο στην αγορά εργασίας.

📍 Επισκεφθείτε διαδικτυακά τα ηλεκτρονικά περιήγηση των εταιρειών και κλείστε τη συνέντευξη εργασίας που επιθυμείτε.

📍 Πληροφορηθείτε για τις εβδόμρες στην αγορά εργασίας και τις προοπτικές που αναζητείτε για εσάς, παρακολουθώντας ενδιαφέροντες συζητήσεις και workshops.

📍 Ενήμερωθείτε για τις χωρίς κόστος υπηρεσίες συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού, καριέρας και ενδυνάμωσης στις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση από το Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ.

📍 Προωθήστε το βιογραφικό σας σημείωμα στην αντίστοιχη επιχείρηση ή οργανισμό που σας ενδιαφέρει και ταιριάζει με το προφίλ σας.

📍 Διατυπώστε με το Πανεπιστήμιο μας και τους αποφοίτους τις δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε με τη βοήθεια του νέου πληροφοριακού συστήματος Career.

Πληροφορίες-εγγραφές:  
2103689886 & 2103689883

career@uoa.gr

## Workshops

Επιχειρηματικός καμβάς, εργαλείο διαμόρφωσης της στρατηγικής ανάπτυξης μιας επιχειρηματικής ιδέας.

Τεχνικές Ενδυνάμωσης Δημιουργικής Σκέψης και Συνεργασίας.

Η χρήση βασικών εφαρμογών στον εργασιακό χώρο και η ενσωμάτωση των εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης κατά τη ροή της εργασίας.

Ήπιες Δεξιότητες. Η σημασία τους στην επαγγελματική σου εξέλιξη.

"Hope Theory", Μοντέλο Επαγγελματικής Ανάπτυξης Εστιασμένο στην Ελπίδα

<https://www.youtube.com/watch?v=CM5BJdDBm0&t=235s>

"Hope Theory" Θεωρία της Ελπίδας εστιασμένη σε επαγγελματικά περιβάλλοντα

<https://www.youtube.com/watch?v=igiQ3ybw2UY>

Η Ελπίδα ως ψυχολογικό όχημα Ζωής

<https://www.youtube.com/watch?v=P8l7fkRevA0&t=9s>

Η Δύναμη της Ελπίδας στις Αποφάσεις μας

<https://www.youtube.com/watch?v=L8Vr-cOTzJY&t=3181s>

Πώς με ποιον τρόπο μπορεί να επανακάμψουμε όταν συμβεί ένα στρεσογόνο γεγονός/τραύμα

<https://www.youtube.com/watch?v=idv2NCKtZ-g&t=105s>

Μιλάμε για την αποτυχία...Αλλιώς!

<https://www.youtube.com/watch?v=yX6US6wEmCU&t=416s>

Ε.Χ.Ε. Αγάπη! Η σύνδεση της έννοιας της αγάπης με τις έννοιες Ένστικτο, Χάος και Ελπίδα!

<https://www.youtube.com/watch?v=9VLP524P7YE>

*Αριστέιδης Λορέντζος*

*Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)*

<https://www.linkedin.com/in/arislorentzos/>

*Thank you  
so much for  
YOUR SUPPORT!*



**Youtube Live**

**13/05, 16.30**

**Εφηβεία: Ένα Ταξίδι Ανακάλυψης  
του Εαυτού και του Κόσμου**

**Join Zoom Meeting**

**Meeting ID: 875 281 2122**

**Passcode: 1RRerz**

