

## Webinar

### «Διαταραχή Πανικού στον Εργασιακό Χώρο: πώς την αναγνωρίζω, γιατί συμβαίνει, πώς την αντιμετωπίζω»

#### Αρχείο για το ενημερωτικό σημείωμα:

Αρκετοί παράγοντες φαίνεται να συμβάλλουν στην εμφάνιση διαταραχής πανικού σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον. Τέτοιοι παράγοντες φαίνεται να αφορούν τόσο το περιεχόμενο της εργασίας (π.χ. αντιλαμβανόμενα καθήκοντα ως δυσάρεστα ή μονότονα, φόρτος εργασίας, μη ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας, εργασία υπό αυστηρές χρονικές πιέσεις, κα.) όσο και το περιβάλλον της εργασίας (ανασφάλεια, δυσλειτουργική αλληλεπίδραση προσωπικής και επαγγελματικής ζωής, διαπροσωπικές σχέσεις, κα.).

Ακόμη, ορισμένες ενδείξεις του εργασιακού στρες αφορούν σε ενδείξεις συμπεριφοράς (εριστικότητα, άρνηση συμβουλών και προτάσεων, επικρίσεις άλλων, φωνές, αργοπορία και γρήγορη αναχώρηση, κα), σε σωματικές ενδείξεις (αδυναμία χαλάρωσης, ταχυκαρδία, ναυτία, υπερβολική εφίδρωση, λιποθυμίες, πονοκέφαλος, δύσπνοια, κα.), ενδείξεις πνευματικές (αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, κα.) και, τέλος, συναισθηματικές ενδείξεις (εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, κα.).

Τέλος, παρουσιάστηκαν ορισμένες τεχνικές, οι οποίες φαίνεται να δρουν ανακουφιστικά στο άτομο που βιώνει μία διαταραχή πανικού. Ενδεικτικά, ορισμένες τέτοιες τεχνικές είναι η απόσπαση της προσοχής, η οποία απαιτεί τη στροφή της προσοχής μας σε ερεθίσματα διαφορετικά από το αγχογόνο, η διαφραγματική αναπνοή, η οποία συμβάλλει στην εστίαση της προσοχής του ατόμου στον τρόπο που αναπνέει και, τέλος, η νευρομυϊκή χαλάρωση, στην οποία το άτομο εκπαιδεύεται σε μια σειρά σύντομων ασκήσεων όπου όλες οι βασικές ομάδες μυών του σώματός του σφίγγονται για 5" και μετά χαλαρώνουν.

Αριστείδης Λορέντζος  
Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)

Πηγές

[www.e-dimosio.gr/ergasiaka/144135/krisi-panikou-ston-choro-ergasias-pos-na-tin-antimetopisete](http://www.e-dimosio.gr/ergasiaka/144135/krisi-panikou-ston-choro-ergasias-pos-na-tin-antimetopisete)

<https://camhi.gr/el/caregivers/kriseis-panikou/>