



Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης

[www.syn-eirmos.gr](http://www.syn-eirmos.gr)



Μονάδα Ψυχικής Υγείας «BABEL»

<https://babeldc.gr/>

Αθήνα, 20 Δεκεμβρίου 2021

## Δελτίο Τύπου

### Ο αντίκτυπος των εργασιακών συνθηκών στην ψυχική υγεία των εργαζομένων στον χώρο της υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας της COVID-19

Το υγειονομικό προσωπικό που εργάζεται με ασθενείς COVID-19 παρουσιάζει σημαντικά αυξημένο εργασιακό στρες και χαμηλότερη ποιότητα ζωής. Επίσης, όσοι εργάζονται ή είχαν στο παρελθόν εργαστεί σε τμήματα και κλινικές με περιστατικά COVID-19 είναι πιθανότερο να νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι και απογοητευμένοι από την εργασία τους και λιγότερο ικανοί να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα των ασθενών τους.

Όσο πιο αρνητικά αξιολόγησαν οι εργαζόμενοι την προετοιμασία, τη στελέχωση και τις υποδομές του φορέα τους, τόσο πιο πιθανό ήταν να αναφέρουν ότι κατά την περίοδο της πανδημίας αυξήθηκε ο φόρτος εργασίας τους, οι εντάσεις και οι συγκρούσεις στον χώρο εργασίας, ότι δεν είχαν τα απαιτούμενα μέσα να κάνουν σωστά την δουλειά τους, καθώς και ότι έχουν αισθανθεί πως κινδυνεύει η υγεία και η ασφάλειά τους στον χώρο εργασίας.

Τα αποτελέσματα αυτά καταγράφονται σε έρευνα για τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των εργαζόμενων στον χώρο της υγείας που πραγματοποίησε το Κέντρο Ημέρας Βαβέλ (ΑμΚΕ Συν-ειρμός) και το Εργαστήριο Εφαρμογών Διαπολιτισμικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα από Μάρτιο μέχρι Μάιο 2021. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας συμπληρώθηκε από 373 εργαζομένους σε μονάδες υγείας σε όλη την Ελλάδα, στην πλειοψηφία τους (80,7%) μονάδες του ΕΣΥ. Κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, το 32% των συμμετεχόντων εργάζονταν σε μονάδα ασθενών με COVID-19, ενώ το 26% είχαν εργαστεί σε τέτοια μονάδα κατά το προηγούμενο διάστημα.

Η έρευνα μελέτησε τόσο τους συγκεκριμένους παράγοντες που εντείνουν το στρες, όσο και τους πόρους ανθεκτικότητας (ατομικούς και οργανωσιακούς) που ενδεχομένως αμβλύνουν τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις αναφορικά με (α) τον βαθμό και το είδος του εργασιακού στρες που βιώνουν, (β) τα επίπεδα ατομικής λειτουργικότητας και προσαρμογής τους, (γ) τις εργασιακές συνθήκες και τον ρόλο του φορέα όπου εργάζονται, (δ) τις ατομικές στρατηγικές και τους ψυχοκοινωνικούς πόρους που αξιοποιούν για τη διαχείριση του στρες, καθώς και (ε) δημογραφικά στοιχεία.

### **Εργασιακό στρες κατά την περίοδο της πανδημίας**

Η κλίμακα εργασιακού στρες που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα εστιάζει στις εργασιακές συνθήκες των συμμετεχόντων, καθώς και σε ψυχοπιεστικά γεγονότα. Ενδεικτικά, τουλάχιστον 2 στους 3 ερωτώμενους ανέφεραν ότι έχει αυξηθεί ο φόρτος εργασίας τους (76,1%), ότι έχουν αυξηθεί οι εντάσεις και οι συγκρούσεις στον χώρο εργασίας (67%), ότι αντιμετώπισαν νέες καταστάσεις που δεν

ήξεραν πώς να τις διαχειριστούν (67%), ενώ περισσότεροι από τους μισούς ερωτώμενους ανέφεραν ότι δεν είχαν τα μέσα να κάνουν σωστά τη δουλειά τους (53,6%).

As σημειωθεί ότι οι 10 από τους 11 ψυχοπαιστικοί παράγοντες που μετρήθηκαν εμφανίζονταν σημαντικά αυξημένοι για τους συμμετέχοντες με εργασιακή εμπειρία σε μονάδα με ασθενείς COVID-19.

Σε κάθε περίπτωση, για όλους τους εργαζόμενους, είτε εργάζονται με ασθενείς COVID-19 είτε όχι, τα υψηλότερα επίπεδα εργασιακού στρες κατά την πανδημία είχαν ως συνέπεια χειρότερη ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής, μεγαλύτερη συναισθηματική εξάντληση, και μικρότερο αίσθημα εργασιακής ικανοποίησης.

*«Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας είναι σαφή: Το εργασιακό στρες στην περίοδο της πανδημίας δεν είναι απλώς μία εσωτερική ψυχολογική κατάσταση που βιώνουν οι εργαζόμενοι στον χώρο της υγείας, αλλά έχει άμεσες, ορατές και ανησυχητικές επιπτώσεις στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους. Οι συνέπειες αυτές δεν αφορούν μόνο τους ίδιους προσωπικά, αλλά γεννούν προβληματισμό και ανησυχία όσον αφορά τη δυνατότητά τους να συνεχίζουν να αντεπεξέρχονται στα απαιτητικά καθήκοντα της εργασίας τους υπό παρατεταμένα αντίξοες συνθήκες, παρά τις σαφείς ενδείξεις ψυχικής ανθεκτικότητας που διαφάνηκαν στις απαντήσεις τους», Βασίλης Παυλόπουλος, καθηγητής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ*

### **Προστατευτικοί παράγοντες**

Η υποστήριξη από οικεία πρόσωπα και από τους συναδέλφους, το αίσθημα του ανήκειν, η ενδυνάμωση μέσα από αξίες και ιδανικά, η θετική κινητοποίηση μέσα από την εργασία και τον εθελοντισμό, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου είναι ατομικοί πόροι που ανέδειξαν ως ευεργετικούς οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Όλοι σχετίζονται με καλύτερη ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής, λιγότερη επαγγελματική εξουθένωση και λιγότερο αρνητικές διαπροσωπικές, συναισθηματικές, επαγγελματικές και σωματικές επιπτώσεις από την πανδημία.

Ωστόσο, ισχυρότερος προστατευτικός παράγοντας απέναντι στις διαβρωτικές επιπτώσεις του έντονου εργασιακού στρες αναδείχτηκε η επαρκής προετοιμασία, στελέχωση και υποδομή των υγειονομικών δομών. Η θετική επίδραση αυτών σχετίζεται τόσο με τη μείωση των ψυχοπαιστικών συνθηκών που οδηγούν σε αυξημένο εργασιακό στρες, όσο και με τη διευκόλυνση ενεργοποίησης ατομικών πόρων, όπως οι υγιεινές συνήθειες, ο ελεύθερος χρόνος, οι κοινωνικές επαφές και η επικοινωνία με την οικογένεια και τους οικείους.

*«Πολιτικές που στοχεύουν στη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών αναμένεται, λοιπόν, να περιορίζουν ουσιαστικά τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες. Επιπλέον, καθώς οι ατομικές στρατηγικές διαχείρισης φαίνεται ότι συνδέονται άμεσα με τη διαθεσιμότητα πόρων, όπως η οικονομική σταθερότητα, ο ελεύθερος χρόνος και οι υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, η χάραξη πολιτικών θα πρέπει να στοχεύσει και σε αυτούς τους παράγοντες», Νίκος Γκιωνάκης, επιστημονικός υπεύθυνος Κέντρου Ημέρας Βαβέλ.*

**Επικοινωνία:** Ιωάννα Κοτσιώνη, [ioanna.kotsioni@gmail.com](mailto:ioanna.kotsioni@gmail.com), 6972713417

**Την πλήρη αναφορά με τα αποτελέσματα της έρευνας θα βρείτε στην ιστοσελίδα: «Υποστήριξη εργαζομένων στην πρώτη γραμμή» - <https://www.frontline-covid19.com/1503-2/>**