

Τι είναι το εργασιακό στρες και πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε;

Για να μιλήσουμε για τη Διαχείριση του Εργασιακού Στρες, θα ήταν σκόπιμο να ξεκινήσουμε με το τι είναι Στρες και τι Εργασιακό Στρες.

Για το Στρες υπάρχουν πολλοί ορισμοί, ένας από αυτούς είναι ο ορισμός των “Lazarus and Folkman” που λέει ότι: «Στρες είναι το αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης του ατόμου και του περιβάλλοντος του. Όταν το άτομο αισθάνεται αδυναμία να ανταπεξέλθει, βασιζόμενο στις προσωπικές του ικανότητες και δεξιότητες στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος του, τότε βιώνει στρες». Όλοι έχουμε στο μυαλό μας ότι το στρες έχει αρνητική σημασία, αυτό όμως δεν ισχύει για όλες τις περιπτώσεις. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχει το «καλό στρες», δηλαδή το δημιουργικό στρες (eustress) και το «κακό στρες» που είναι το παθολογικό στρες (distress). Το καλό στρες λειτουργεί ως κίνητρο για το άτομο, για παράδειγμα ο εργαζόμενος αγχώνεται για να τελειώσει μια εργασία που του έχει ανατεθεί. Αν δεν αγχωθεί για αυτή μπορεί να μην την τελειώσει εντός της προθεσμίας που έχει οριστεί. Απ την άλλη, όταν το στρες διαρκεί εβδομάδες (κακό στρες), επηρεάζει τον εγκέφαλο και το σώμα, γίνεται νοσογόνο. Το άτομο αποκτά σωματικά συμπτώματα όπως τρέμουλο, αϋπνία και ταλαιπωρείται σημαντικά από αυτό.

Επίσης το στρες είναι αντιλαμβανόμενο που σημαίνει ότι δεν αγχωνόμαστε όλοι οι άνθρωποι για τα ίδια πράγματα. Το άτομο στην παιδική ηλικία δεν αγχώνεται για τους ίδιους λόγους που θα αγχωθεί στην ενήλικη ζωή του. Ακόμα, ένας ενήλικας δεν νιώθει άγχος για τους ίδιους λόγους που νιώθει ένας άλλος ενήλικας. Είναι κάτι το υποκειμενικό και οι παράγοντες που πυροδοτούν το στρες ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία, τη φάση ζωής, το φύλο, την κοινωνική θέση κλπ.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το στρες επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό. Συγκεκριμένα επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, το ενδοκρινικό σύστημα και το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλλοντας έτσι στην εμφάνιση των κυριότερων ασθενειών και διαταραχών. Σύμφωνα με έρευνες το στρες μπορεί να πυροδοτήσει σχεδόν το 50% των περιπτώσεων κατάθλιψης, καθώς συμβάλλει στην εκδήλωση μιας σειράς ασθενειών όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, καρκίνος, αλλεργίες-δερματικές παθήσεις, άσθμα και άλλα.

Στον εργασιακό χώρο, το να νιώθει ο εργαζόμενος στρες είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο. Σύμφωνα με στοιχεία που υπάρχουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση, είναι το δεύτερο σε συχνότητα πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία μετά την οσφυαλγία. Οι λόγοι που προκαλούν στρες είναι πολλοί, ένας από τους κυριότερους έχει να κάνει με τα ωράρια εργασίας. Όταν το άτομο εργάζεται σε βάρδιες, όταν τα ωράρια είναι εξαντλητικά και όταν αναγκάζεται να κάνει συχνά ταξίδια για επαγγελματικούς λόγους. Επίσης, ένας άλλος λόγος είναι οι υπερβολικές απαιτήσεις που είναι πιθανό να έχει ο εργαζόμενος. Ένας άλλος, εξίσου σημαντικός λόγος πυροδότησης του στρες είναι η έλλειψη ελέγχου στον τρόπο εκτέλεσης της εργασίας, αλλά και η έλλειψη ενημέρωσης και καθοδήγησης για τυχόν αλλαγές. Έτσι το άτομο νιώθει ότι δεν έχει κανέναν έλεγχο επάνω σε αυτά που καλείται να ολοκληρώσει, με σκοπό να αυξάνεται το στρες του. Ακόμα, οι κακές σχέσεις με τους συναδέλφους και τους προϊστάμενους φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τον εργαζόμενο. Το ίδιο συμβαίνει και όταν υπάρχει ασάφεια των ρόλων και των υποχρεώσεων του εργαζομένου. Τέλος, πολύ σημαντική πηγή εργασιακού στρες είναι η πιθανή βία που μπορεί να δεχτεί το άτομο. Η βία αυτή μπορεί να είναι σωματική, λεκτική, σεξουαλική ή η απειλή βίας. Κυρίως στις μέρες μας, εξ' αιτίας της οικονομικής κρίσης και της ανασφάλειας που νιώθει ο εργαζόμενος για το ενδεχόμενο απώλειας της εργασίας του, το εργασιακό στρες αυξάνεται σημαντικά.

Όμως, οι παράγοντες άγχους για τον εργαζόμενο μπορεί να βρίσκονται και εκτός της εργασίας του. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι κάποια γεγονότα στη ζωή του ατόμου, είτε είναι θετικά, είτε αρνητικά, δεν παύουν να προκαλούν στρες. Ορισμένα από αυτά τα γεγονότα είναι τα εξής:

-Σημαντικά γεγονότα ζωής (γάμος, εγκυμοσύνη, μετακόμιση, διαζύγιο)

-Οικονομικά προβλήματα

-Ασθένεια ή πένθος.

Επιπλέον, το εργασιακό στρες μπορεί να οδηγήσει σε ένα σύνδρομο, το Σύνδρομο Εργασιακής Εξουθένωσης (burn-out). Στα μέσα της δεκαετίας του '70 στις ΗΠΑ χρησιμοποιήθηκε ο όρος burnout, για να περιγράψει το ψυχολογικό φαινόμενο που παρατηρήθηκε αρχικά στους επαγγελματίες υγείας. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι εργαζόμενοι μετά από ένα διάστημα "έχαναν" τα ψυχικά τους αποθέματα, τα κίνητρα

και την αφοσίωση τους στη δουλειά. Στις σημερινές κοινωνίες, λόγω του υπερβολικού ανταγωνισμού και της πίεσης για υψηλή αποτελεσματικότητα, το φαινόμενο αυτό παρουσιάζεται όλο και συχνότερα και σε σχεδόν όλα τα επαγγέλματα. Σύμφωνα με τους επιστήμονες αποτελεί μια απο τις συνέπειες του εργασιακού στρες. Το σύνδρομο αυτό έχει τρία χαρακτηριστικά συμπτώματα. Αυτά είναι τα εξής:

Η εξάντληση: Το άτομο νιώθει εξαντλημένο επειδή το στρες έχει επιδράσει στην ψυχή και το σώμα του.

Ο κυνισμός: Είναι το αποτέλεσμα της αρνητικής στάσης προς τους άλλους και προς την εργασία του.

Η αναποτελεσματικότητα: Είναι η συνέπεια της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Κυρίως στη χώρα μας, επικρατεί νοσοκεντρική αντιμετώπιση που σημαίνει ότι πρώτα το άτομο γίνεται ασθενής και έπειτα προσέρχεται για θεραπεία. Βεβαίως, είναι προτιμότερη η πρόληψη.

Στα πλαίσια της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας το άτομο μπορεί να βοηθηθεί μέσα από ατομικές ή και ομαδικές συνεδρίες. Χρήσιμο ωστόσο είναι, η έκφραση των αναγκών και προβλημάτων, η απαλοιφή της έντασης, η ανάπτυξη αισιόδοξης σκέψης απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις, η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και στάσεων, η σωματική άσκηση, η υγιεινή διατροφή, ο καλός ύπνος. Επίσης, οι τεχνικές διαχείρισης του στρες μπορούν να βοηθήσουν το άτομο τη στιγμή που βρίσκεται υπο πίεση, αλλά και να επωφεληθεί από αυτές μακροπρόθεσμα.

Σωματική Άσκηση:

Η σωματική άσκηση σε συνδυασμό με την υιοθέτηση μιας σωστής διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής οδηγεί στην ευεξία. Το σημαντικότερο όμως όφελος είναι ότι ενισχύεται η πεποίθηση ότι το άτομο κάνει κάτι θετικό για τον εαυτό του, βελτιώνεται ο αυτοσεβασμός και η αυτοεκτίμηση.

Η άσκηση βοηθάει:

- Στη βελτίωση του ύπνου σε άτομα που έχουν στρες ή κατάθλιψη
- Στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και της ροής του αίματος στον εγκέφαλο

- Στη ρύθμιση της έκκρισης ορμονών, όπως της σεροτονίνης, της νοραδρεναλίνης και της μελατονίνης.
- Στην καλύτερη αιμάτωση και λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος
- Στην αύξηση της δύναμης, της ελαστικότητας και της απόδοσης των μυών
- Στην διατήρηση της οστικής μάζας και στην καλύτερη λειτουργία των αρθρώσεων.

Ιδιαίτερα, η χρόνια άσκηση έχει συνδεθεί θετικά και με τα ψυχολογικά οφέλη και τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης. Η χρόνια και συστηματική άσκηση έχει βρεθεί να επιφέρει τα ίδια θετικά αποτελέσματα με τις τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης, όπως η χαλάρωση και ο διαλογισμός.

Τρόπος ζωής και Διατροφή

Τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί αύξηση των νόσων, η οποία είναι αποτέλεσμα του σύγχρονου τρόπου ζωής. Ο τρόπος ζωής έχει αλλάξει ριζικά τα τελευταία χρόνια. Οι εργασιακές συνθήκες γίνονται όλο και πιο πιεστικές. Μια θετική αλλαγή, λοιπόν, στο τρόπο ζωής μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά.

Συγκεκριμένα, η γνήσια Μεσογειακή Διατροφή και η κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και του ψωμιού ολικής άλεσης, ωμών ανάλατων ξηρών καρπών και ψαριού, θεωρούνται αναγκαία σε καθημερινή βάση, ενώ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος στο ελάχιστο, έχει βρεθεί ότι έχει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό. Η διατροφή επηρεάζεται από το στρες, αλλά ταυτόχρονα μπορεί και να το επηρεάσει. Η υιοθέτηση της σωστής διατροφής και η προετοιμασία των γευμάτων από το σπίτι, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τη σωματική και πνευματική αντοχή του εργαζομένου.

Η αποφυγή ή και η άμεση διακοπή του καπνίσματος, επίσης, καθώς και ο περιορισμός των διεγερτικών (τσάι, καφές) και του αλκοόλ, η πεντάλεπτη έκθεση στο ήλιο και ο σωστός, ποιοτικός και επαρκής ύπνος, βοηθούν σημαντικά στην καλή υγεία. Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου, μάλιστα φαίνεται να σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ορμονών του στρες, υψηλή κατανάλωση φαγητού, βαθμιαία μείωση της νοημοσύνης και υπερδιέγερση.

Θα ήταν καλό, επίσης ο εργαζόμενος να βρίσκει χρόνο στην καθημερινότητα του για αποδράσεις σε καθαρό περιβάλλον, να προσπαθεί να είναι σε καλή ψυχική κατάσταση, να χαλαρώνει και να διατηρεί σωστές (μη ανταγωνιστικές) ανθρώπινες σχέσεις και κοινωνική δραστηριότητα.

Από τα παραπάνω, λοιπόν είναι εμφανές ότι η εκπαίδευση των ατόμων σε πιο ενεργητικές μεθόδους διαχείρισης του στρες, θα μπορούσε να μειώσει το στρες που βιώνει στον εργασιακό χώρο και κατ' επέκταση θα βοηθούσε το άτομο να υιοθετήσει και έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Ρουτίνα

Όταν μιλάμε για ρουτίνα, αναφερόμαστε σε μια προσωπική συνήθεια, η οποία είναι αποτέλεσμα κάποιας ανάγκης π.χ. τρώω κάθε μέρα στις 4 το μεσημέρι. Αντίθετα, όταν μιλάμε για συνήθεια, αναφερόμαστε σε ένα σταθερό μηχανισμό που είναι ικανός να δημιουργήσει δεξιότητες και σε κάτι, που επαναλαμβάνεται συνέχεια και γίνεται αυτόματα π.χ. αλλάζω τις ταχύτητες στο αμάξι.

Αποδεδειγμένα η υιοθέτηση μιας καθημερινής ρουτίνας επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής του ατόμου. Έχει παρατηρηθεί ότι εξαιτίας αυτής, οι σημαντικές αποφάσεις λαμβάνονται αυτόματα, εξοικονομώντας πολύτιμο χρόνο και ενέργεια. Η καθημερινή ρουτίνα, είναι δυνατόν να κάνει έναν άνθρωπο να αισθάνεται ασφαλής. Έχοντας ένα πρόγραμμα μας βοηθά να βεβαιωθούμε ότι είμαστε προετοιμασμένοι, διότι γίνεται μέρος της ημέρας μας.

Ευγνωμοσύνη

Όταν αναφερόμαστε στη λέξη «ευγνωμοσύνη» μιλάμε για αναγνώριση της ευεργεσίας που έκανε κάποιο άτομο σε εμάς, καθώς και την έντονη φιλική διάθεση προς αυτόν, καθώς και για την έντονη επιθυμία ανταπόδοσης της θετικής πράξης. Μπορεί να είμαστε ευγνώμονες απέναντι σε κάποιο άτομο, αντικείμενο ή και περιστατικό. Ευγνωμοσύνη είναι ένας τρόπος για τους ανθρώπους να εκτιμούν αυτά που έχουν, αντί να κυνηγούν πάντα για κάτι νέο με την ελπίδα ότι θα τους κάνει πιο ευτυχισμένους. Η ευγνωμοσύνη βοηθά τους ανθρώπους να επικεντρωθούν σε αυτό που έχουν, αντί αυτό που τους λείπει. Και, παρόλο που μπορεί να αισθάνονται ότι

είναι σκηνοθετημένη σε πρώτη φάση, αυτή η ψυχική κατάσταση γίνεται ισχυρότερη με τη χρήση και την πρακτική.

Οι ευγνώμονες άνθρωποι είναι αυτοί που αντιλαμβάνονται την ευγνωμοσύνη ως μόνιμο χαρακτηριστικό παρά μια προσωρινή κατάσταση του νου και έχουν ένα πλεονέκτημα, φροντίζουν καλύτερα το εαυτό τους και νοιάζονται πραγματικά για την υγεία τους, καθώς είναι και σε θέση να ακολουθήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, όπως να κάνουν τακτική άσκηση, υγιεινή διατροφή και σωματικές εξετάσεις. Ακόμη, αποδεικνύεται, ότι το αίσθημα της ευγνωμοσύνης μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε καλύτερα το άγχος και το στρες, καθώς τα θετικά συναισθήματα έχουν τεράστια θετική αξία, βοηθώντας τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα.

Μερικοί τρόποι για να καλλιεργήσει ένα άτομο την ευγνωμοσύνη του είναι να γράψει ένα ευχαριστήριο σημείωμα, εκφράζοντας την απόλαυση και την εκτίμηση των επιπτώσεων του ενός ατόμου στη ζωή σας και μπορεί να το στείλει ή να το παραδώσει ο ίδιος στο άτομο αυτό. Να ευχαριστήσει κάποιον διανοητικά. Να κρατήσει ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και να μοιραστεί με τους αγαπημένους σκέψεις για τα δώρα που έχουν λάβει κάθε μέρα. Να μετρήσει τα θετικά στοιχεία στη ζωή του και αν είναι αυτό δυνατόν να τα γράψει σε μια κόλλα χαρτί, μαζί με τους προβληματισμούς του, σχετικά με το τι πήγε καλά και για τι είναι ευγνώμων. Οι άνθρωποι που είναι θρησκευόμενοι, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την προσευχή για να καλλιεργήσουν την ευγνωμοσύνη.

Γνωσιακή αναδόμηση

Η γνωσιακή θεραπεία πλεονεκτεί σε σχέση με άλλες βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες θεραπείες. Είναι μια καλά δομημένη μορφή θεραπείας και προσφέρει στους θεραπευτές μια πολύ καλά οργανωμένη και δομημένη βάση, ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να αντιμετωπίσουν, ο καθένας τα προσωπικά του προβλήματα. Ο ίδιος ο θεραπευμένος στη γνωσιακή θεραπεία λαμβάνει πιο ενεργητικό ρόλο και βοηθάει το θεραπευτή να χτίσουν μαζί τη θεραπευτική διαδικασία.

Με βάση το Γνωσιακό μοντέλο υπάρχουν ορισμένες δυσλειτουργικές σκέψεις που επηρεάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Η ρεαλιστική αξιολόγηση και η

τροποποίηση του τρόπου σκέψης παράγουν βελτίωση στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Διαρκή αποτελέσματα υπάρχουν όταν τροποποιηθούν οι «υποκείμενες» δυσλειτουργικές πεποιθήσεις του ατόμου.

Τεχνικές διαχείρισης του στρες

Οι τεχνικές διαχείρισης του στρες μπορούν να χρησιμοποιούνται είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό. Ανάλογα με το ποια τεχνική ταιριάζει καλύτερα στο κάθε άτομο θα πρέπει να εφαρμόζεται και η κατάλληλη. Όλες οι τεχνικές, για να είναι αποτελεσματικές θα πρέπει να επικεντρώνονται στην αναγνώριση και στην ανάλυση των προβλημάτων και των παραγόντων που σχετίζονται με το στρες.

Σύμφωνα με τον Benson, ένας από τους πρώτους που μελέτησε τα χαρακτηριστικά της χαλάρωσης, ο οργανισμός εμφανίζει μια πληθώρα αλλαγών σε επίπεδο φυσιολογίας όπως είναι η μείωση των καρδιακών παλμών, η μείωση του ρυθμού της αναπνοής, μείωση της αναλυτικής σκέψης, μείωση της μυϊκής έντασης, αύξηση της αντίστασης του δέρματος και αύξηση της δράσης των κυμάτων τύπου Α στον εγκέφαλο.

Διαφραγματική αναπνοή

Κατά την διαφραγματική αναπνοή επεκτείνεται η κοιλιά, γεμίζοντας με αέρα κατά την εισπνοή, ενώ ο θώρακας παραμένει ακίνητος. Αντίθετα κατά την εκπνοή η περιοχή της κοιλιάς μαζεύεται προς τα μέσα, αφήνοντας να απελευθερωθεί ο αέρας που εισήλθε κατά την εισπνοή.

Σε αυτή τη διαδικασία σημαντικό ρόλο παίζει το διάφραγμα. Το διάφραγμα είναι ένας θολωτού σχήματος μυς, ο οποίος συμμετέχει καθοριστικά στην αναπνοή, έλκοντας τον θώρακα προς τα κάτω κατά την εισπνοή, ενώ η σύσπαση των κοιλιακών μυών κατά την εκπνοή, απωθεί το διάφραγμα προς τα πάνω.

Η εκμάθηση της τεχνικής αυτής γίνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες, είτε προφορικά είτε μέσω ηχογραφημένου αρχείου και εκπαιδεύονται στο πώς να

εισπνέουν και να εκπνέουν πιο βαθιά, πιο ήρεμα και πιο αργά. Η εξάσκηση της τεχνικής πρέπει να γίνεται αρκετές φορές τη μέρα (3-4 φορές) για λίγα λεπτά, έτσι ώστε να φανούν τα οφέλη της διαφραγματικής αναπνοής.

Ορισμένα από τα οφέλη της διαφραγματικής αναπνοής:

Καλύτερη οξυγόνωση του αίματος

Ελάττωση του στρες

Πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση κρίσεων άγχους και πανικού

Βελτίωση της φυσικής αντοχής και απόδοσης σε σωματικές δραστηριότητες

Αύξηση αυτοελέγχου μέσω του ελέγχου της αναπνοής

Ανάπτυξη μεθοδικής και ώριμης σκέψης

Αύξηση αυτοσυγκέντρωσης

Βελτίωση δημιουργικότητας

Ανάπτυξη ευεξίας

Μείωση συμπτωμάτων του άσθματος

Οι διαφραγματικές αναπνοές είναι πολύ απλές ως προς την εφαρμογή τους

και μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτόνομα ή σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές.

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση:

Πρόκειται για μια συστηματική τεχνική διαχείρισης του στρες, με την οποία επιτυγχάνεται βαθιά κατάσταση χαλάρωσης. Η τεχνική αυτή ανακαλύφθηκε από τον Αμερικανό γιατρό Edmund Jacobson η δεκαετία του 1920. Ο Jacobson ανακάλυψε ότι μπορεί ένας μυς να χαλαρώσει αφού πρώτα έχει υποστεί ένταση για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώσει. Έτσι η ένταση και η χαλάρωση των μυϊκών ομάδων σε όλο το σώμα δημιουργεί αίσθηση χαλάρωσης.

Η σύσφιξη και η χαλάρωση γίνεται στις μυϊκές ομάδες των ποδιών, της κοιλιάς, του θώρακα, των χεριών και του προσώπου. Με τα μάτια κλειστά, το άτομο συσφίγγει μια τις παραπάνω μυϊκές ομάδες για περίπου 20 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώνει, καθώς παρατηρεί τη διαφορά ανάμεσα σε έναν σφιγμένο μυ και σε έναν χαλαρό μυ. Με αυτή την εξάσκηση το άτομο μαθαίνει να χαλαρώνει σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Η εκμάθηση της τεχνικής αυτής, γίνεται από εκπαιδευμένο επαγγελματία , είτε προφορικά είτε μέσω της χρήσης ηχογραφημένου αρχείου. Επίσης το άτομο θα πρέπει να την εφαρμόζει 2-3 φορές την ημέρα για 15- 20 λεπτά ανά φορά.

Ορισμένα από τα οφέλη της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης:

Μείωση του πόνου, έντασης ή και αντίληψης του.

Δημιουργία ευχάριστης πνευματικής κατάστασης.

Μείωση άγχους και στρες.

Βελτίωση συγκέντρωσης.

Βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

Αύξηση αισθήματος ελέγχου.

Βελτίωση ύπνου.

Μείωση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού δείκτη.

Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων.

Μείωση επιπέδων κορτιζόλης σιέλου και γενικευμένου άγχους.

Καθοδηγούμενος οραματισμός:

Η τεχνική του καθοδηγούμενου οραματισμού διδάσκεται από έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία, είτε προφορικά διαβάζοντας ένα γραπτό κείμενο, είτε μέσω χρήσης ηχογραφημένου αρχείου από 10 λεπτά την ημέρα.

Ο καθοδηγούμενος οραματισμός χρησιμοποιεί εξατομικευμένες εικόνες για το κάθε άτομο, στοχεύοντας στην προώθηση της υγείας μέσω τυποποιημένων και προσαρμόσιμων τεχνικών, συμπεριλαμβανομένης της χαλάρωσης και της μείωσης του στρες.

Η νοερή απεικόνιση στοχεύει στο να χρησιμοποιήσει ο ασθενής προσωπικές του εικόνες που είναι συμβολικές για συγκεκριμένα ζητήματα της υγείας ή της ζωής του, έτσι ώστε να αναπτύξει ιδέες που σχετίζονται με την υγεία.

Έτσι σε έναν άνετο και ασφαλή χώρο, εν απουσία αισθητηριακών ερεθισμάτων, το άτομο καλείται να συγκεντρωθεί και να εστιάσει σε μια εικόνα και μ αυτόν τον τρόπο να χαλαρώσει.

Ορισμένα από τα οφέλη του καθοδηγούμενου οραματισμού:

Μείωση του στρες

Πρόληψη της υποτροπής του καπνίσματος

Ενισχυτική για τη θεραπεία του καρκίνου

Θεραπεία για το άγχος

Διαχείριση του άσθματος

Διαχείριση του πόνου

Το εργασιακό στρες πλήττει έναν μεγάλο αριθμό εργαζομένων, έχοντας ως αποτέλεσμα να δυσφορούν. Οι ρυθμοί της καθημερινότητας είναι πολύ γρήγοροι και οι εργαζόμενοι βιώνουν στρες εντός αλλά και εκτός της εργασίας τους. Οι τεχνικές διαχείρισης στρες που έχουν στόχο την χαλάρωση, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Έτσι, οι εργαζόμενοι, έχοντας επίγνωση για το τι είναι αυτό που τους

«μπλοκάρει» και παράλληλα φροντίζοντας τον εαυτό τους, θα νιώθουν καλύτερα, το στρες θα μειώνεται και θα είναι δημιουργικοί για τον εαυτό και την εργασία τους.

Βιβλιογραφία

Lazarus & Folman (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Seyle Hans (1974). Stress without distress. New York: New American Library.

Δαρβίρη, Χ., (2013). Σημειώσεις μαθήματος «Διαχείριση του Στρες και Υγεία», τμήμα Ιατρικής σχολής, ΕΚΠΑ.

Vedhara, K., Miles, J., Bennett, P., Plummer, S., Tallon, D., Brooks, E., ...& Lightman, S. (2003). An investigation into the relationship between salivary cortisol, stress, anxiety and depression. *Biological psychology*, 62(2), 89-96.

Stephoe, A., & Kivimäki, M. (2012). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), 360.

Sandberg, S., Paton, J. Y., Ahola, S., McCann, D. C., McGuinness, D., Hillary, C. R., & Oja, H. (2000). The role of acute and chronic stress in asthma attacks in children. *The Lancet*, 356(9234), 982-987.

Fernández-Sánchez, A., Madrigal-Santillán, E., Bautista, M., Esquivel-Soto, J., Morales-González, Á., Esquivel-Chirino, C., ... & Morales-González, J. A. (2011). Inflammation, oxidative stress, and obesity. *International journal of molecular sciences*, 12(5), 3117-3132.

Montoro, J., Mullol, J., Jauregui, I., Davila, I., Ferrer, M., Bartra, J., ...& Valero, A. (2009). Stress and allergy. *J Investig Allergol Clin Immunol*, 19(Suppl 1), 40-7.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.

Dimitropoulos, C., & Filippou, N. (2008). Professional burnout in health professionals. *Archives of Hellenic Medicine*, 25(5), 624-647.

Petruzzello, S.J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A. & Salazar, W.(1991) A metanalysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise . Sports Medicine II(3):143-182.

Harris, D., (1985) Comparative effectiveness of running theory and psychotherapy. In: Exercise and mental health , Morgan W. P. & Goldston S. E. (Eds.), Washington DC: Hemisphere, 123-130.

Ornish, D., Brown, S. E., Scherwitz, L. W., Billings, J. H., Armstrong, W. T., Ports, T. A., McLanahan, S. M., Kirkeeide, R. L., Brand, R. J. & Gould, K. L. (1990). Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial..Lancet. 21;336(8708):129-33.

Ehlers, C. L. , Frank, E. &Kupfer, D. J. (1988). Social zeitgebers and biological rhythms: a unified approach to understanding the etiology of depression. Arch Gen Psychiatry. 45:948–952.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American psychologist, 60(5), 410.

Beck, A. T. (1976).Cognitive therapy and the emotional disorders. New York. International Universities Press.

Chitkara, D. K., Van Tilburg, M., Whitehead, W. E., & Talley, N. J. (2006).Teaching diaphragmatic breathing for rumination syndrome. American Journal of Gastroenterology, 101(11), 2449-2452.