

# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Νικολάου Ζωή

A.M. 6763

Επιβλέπων καθηγητής: Στράνης Δημήτριος

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα μελέτη αναφέρεται στην σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων και κατά πόσο αυτή επηρεάζεται από την εργασία τους.

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Επαγγελματικός κίνδυνος** είναι αυτός που αφορά την υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων, ο οποίος προέρχεται απ'το εργασιακό περιβάλλον ή σχετίζεται με την εργασία τους.

## **Ταξινόμηση επαγγελματικών κινδύνων:**

- ✓ Κίνδυνοι ασφάλειας ή εργατικού ατυχήματος
- ✓ Κίνδυνοι για την υγεία
- ✓ Κίνδυνοι εγκάρσιοι

**Εργατικό ατύχημα** είναι κάθε βίαιο συμβάν που προκαλείται κατά την εκτέλεση της εργασίας ή εξαιτίας αυτής και έχει σαν αποτέλεσμα βλάβη του σώματος, της υγείας ακόμα και απώλεια ζωής του εργαζομένου.

**Επαγγελματική ασθένεια** θεωρείται κάθε νοσηρή κατάσταση του οργανισμού του εργαζομένου η οποία προήλθε από την άσκηση της επαγγελματικής του δραστηριότητας.

## Πρότυπα συνθηκών εργασίας

- ✓ Κτιριολογικές απαιτήσεις
- ✓ Ειδικοί χώροι
- ✓ Πυροπροστασία
- ✓ Μετακινήσεις

## Φυσικοί παράγοντες

- ✓ Θόρυβος
- ✓ Φωτισμός
- ✓ Αερισμός εσωτερικών χώρων
- ✓ Θερμοκρασία εσωτερικών χώρων
- ✓ Δονήσεις
- ✓ Ηλεκτρικό ρεύμα
- ✓ Χρήση μηχανημάτων

# Χημικοί παράγοντες

- ✓ Σωματιδιακοί αερόφερτοι τύποι
- ✓ Αερόμορφοι τύποι
- ✓ Υγροί ρύποι (διαλύτες)

Μέτρο έκθεσης στις χημικές ουσίες είναι η **δόση**.

**Οριακή τιμή** είναι η επιτρεπόμενη τιμή έκθεσης σε χημικές ουσίες ανά ημέρα.

# Πρόληψη - Αντιμετώπιση

- Υποχρεώσεις εργοδοτών
- Υποχρεώσεις εργαζομένων
- Τεχνικός ασφαλείας
- Εκπαίδευση στην επιχείρηση
- Επιτροπές υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας
- Σώμα επιθεώρησης εργασίας (Σ.ΕΠ.Ε)
- Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε)

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ

- Εργάτης και ασφάλεια
- Επαγγελματικό περιβάλλον
- Κούραση και ανία
- Πείρα και απειρία
- Προδιάθεση στα ατυχήματα
- Φυσιολογικοί όροι



**Ικανοποίηση από την εργασία** είναι τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα που λαμβάνει ο εργαζόμενος από αυτή και κατά πόσο εκπληρώνονται οι προσδοκίες του σχετικά με την εργασία.

**Εργασιακό άγχος** είναι ένα σύνολο σωματικών και ψυχικών αντιδράσεων του εργαζομένου το οποίο προκύπτει όταν ο εργαζόμενος αισθάνεται ότι δεν είναι ικανός να εκπληρώσει τις απαιτήσεις της εργασίας του.

## Φυσικές αιτίες εργασιακού άγχους

- Έλλειψη εργασιακής ασφάλειας
- Μη ικανοποιητική αμοιβή
- Διαπροσωπικές σχέσεις στην εργασία
- Οργανωτική κουλτούρα και λειτουργία
- Σύγκρουση ρόλων και ανεπάρκεια ρόλων
- Επαγγελματική εξέλιξη
- Φόρτος εργασίας
- Οργανωτική αλλαγή
- Ωράριο εργασίας
- Διασύνδεση σπιτιού και εργασίας

## Ατομοκεντρικές αιτίες εργασιακού άγχους

- Αρνητική συναισθηματική διάθεση
- Προσωπικότητα τύπου Α
- Αισιοδοξία – Απαισιοδοξία
- Ανθεκτικότητα
- Επαγγελματική δυσαρέσκεια
- Στάσεις, πεποιθήσεις, στόχοι και ιδέες του ατόμου για την εργασία του

# Συνέπειες εργασιακού άγχους

## Συνέπειες στον εργαζόμενο

- ✓ Ψυχολογικές συνέπειες
- ✓ Σωματικές συνέπειες
- ✓ Συνέπειες στη συμπεριφορά

## Συνέπειες στην επιχείρηση

- ✓ Αύξηση των απουσιών των εργαζομένων
- ✓ Αλλαγή προσωπικού
- ✓ Χαμηλή απόδοση
- ✓ Μείωση δέσμευσης των εργαζομένων
- ✓ Αύξηση συχνότητας ατυχημάτων
- ✓ Αρνητικό κλίμα
- ✓ Κακή εικόνα επιχείρησης
- ✓ Αύξηση παραπόνων

## Προαγωγή ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας

- ✓ Αναδιοργάνωση των διαδικασιών εργασίας
- ✓ Έλεγχος του εργαζομένου κατά την εκτέλεση της εργασίας του
- ✓ Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων
- ✓ Ικανοποιητική αμοιβή
- ✓ Καλύτερη επικοινωνία και δυνατότητα αντίδρασης
- ✓ Ξεκαθάρισμα ρόλων και προσδοκιών
- ✓ Ενθάρρυνση και κοινωνική υποστήριξη
- ✓ Εκπαίδευση και κατάρτιση

# BURN OUT – ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Εργασιακό άγχος  Επαγγελματική εξουθένωση

**Διαστάσεις επαγγελματικής εξουθένωσης:**

- ✓ Συναισθηματική εξάντληση
- ✓ Αποπροσωποποίηση
- ✓ Μειωμένη προσωπική επίτευξη

# MOBBING – ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΗΘΙΚΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Με το σύνδρομο ηθικής παρενόχλησης εκφράζεται σήμερα η ψυχολογική επίθεση, περιθωριοποίηση, ταπείνωση, υποτίμηση αλλά και ο χλευασμός που δέχονται οι εργαζόμενοι από συναδέλφους και κυρίως από ανωτέρους

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο εργαζόμενος επηρεάζεται αναπόφευκτα από την εργασία του με θετικό ή αρνητικό τρόπο.

Πρέπει να γίνονται από κοινού προσπάθειες με την επιχείρηση όχι μόνο για βελτίωση των συνθηκών εργασίας αλλά κ για την ψυχική ευεξία του εργαζομένου που έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη απόδοση του εργαζομένου.



**ΤΕΛΟΣ**