

# Το άγχος, οι παρενέργειές του και πώς καταπολεμάται



Γράφει η Ιωάννα Ν. Τριπεπί, εργασιολόγος και ψυχολόγος

**Τ**ο άγχος είναι μια φυσιολογική, θετική αντίδραση του οργανισμού που εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της επεξεργασίας του ανθρώπου με το περιβάλλον του. Όταν δεν υπάρχει απειροίτη αντιμετώπιση των απαιτήσεων ή του φόβου και η συνείδηση πιστεύει ότι επικρατεί κίνδυνος, τότε ο οργανισμός αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει απειλή και ενεργοποιείται. Το άγχος είναι μια κατάσταση που μπορεί να είναι προσωρινή ή να γίνει χρόνια. Η αντιμετώπιση του άγχους είναι απαραίτητη για να μην επηρεαστεί η υγεία και η ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

**Οι ανεργιοί**  
Η ανεργία είναι μια κατάσταση μεσοπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα θύλακα. Όταν πρόκειται για χρόνια ανεργία δεν θεωρείται απειροίτη αντιμετώπιση του άγχους. Σε αυτήν φάση είναι απαραίτητο, ιδιαίτερα εργαζόμενοι, εκπαιδευμένοι, έμπειροι, να αναζητήσουν νέες ευκαιρίες. Σε δεύτερη φάση αναμένεται, όταν περισσότερο διαρκεί αυτή η ανεργία τότε επιβάλλεται με έμφαση να αναζητήσει τον άνθρωπο από α-

νάγκη εργασία σε παθητικότητα. Στη φάση αυτή, που το άτομο θεωρεί ως ανεργία, πρέπει να αντιμετωπιστεί ένα τεταμένο με το άγχος συναισθηματικό σπασμό. Η αντιμετώπιση, αρχικά αυτοεκτίμηση, αρχή εθίμων, αυστηρά επιθετικότητα, αυστηρά, μελετητικά, σύνθετα σχέδια εργασίας, θετική νοοτροπία.  
Τότε πρέπει για τον άνθρωπο να γίνει προσπάθεια να επανακτήσει τον έλεγχο της ζωής του. Η αντιμετώπιση του άγχους είναι απαραίτητη για να μην επηρεαστεί η υγεία και η ποιότητα ζωής του. Για να γίνει αυτό είναι απαραίτητο να αντιμετωπιστεί η κατάσταση με την κατάλληλη αντιμετώπιση, όπως η ψυχολογική, η φαρμακευτική, η διατροφική, η άσκηση, η διακοπή του καπνού και το αλκοόλ.  
Τότε είναι το άγχος να αρχίσει να μειώνεται.



Η προσδοκία, η εποχή, η μέση μελλοντική προόδου του το άγχος προκαλείται εύκολα διαταραχή στην ανθρώπινη συμπεριφορά.

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκέψεις για τις πηγές που προκαλούν το άγχος και μέθοδοι αντιμετώπισής του. Μάθετε να λέτε όχι όταν πρέπει



Κοιτάξτε τις προσδοκίες σας και στηριχτείτε στις δυνατότητές σας. Αυτό είναι το «φάρμακο» για την καταπολέμηση του άγχους.

## Πώς επηρεάζει τους μαθητές

Οι απαιτήσεις του σχολείου, των γονιών, ακόμη και της κοινωνίας, που προβάλλει πρότυπα τελειότητας, κάνουν τους μαθητές μερικές φορές να νιώθουν αφόρητο άγχος. Νιώθουν αναγκασμένοι να εκπληρώσουν τις προσδοκίες που τους επιβάλλονται χωρίς να τους αφήνουν το περιθώριο να κρίνουν οι ίδιοι τι θέλουν και κατά πόσο το θέλουν.  
Πολλές φορές οι μαθητές ταυτίζονται σε τέτοιο βαθμό με το σχολείο, την οικογένεια ή τις απαιτήσεις της κοινωνίας, και γίνονται έρμαιοι του άγχους που τους μεταδίδουν.  
Άλλες φορές πάλι, προσπαθώντας να ξεριζώσουν από όλα αυτά, έρχονται αντιμέτωποι με το ά-

γχος της μοναχιάς και της ανασφάλειάς τους. Άγχος για το μέλλον, για τις εξετάσεις, για το επάγγελμα που θα επιλέξουν, για το τι θα πουν οι γονείς, για το τι θα κάνουν οι φίλοι, για το τι θέλουν και το τι μπορούν.  
Το άγχος είναι ο φόβος με άλλο όνομα.  
Όσο του κλείνετε την πόρτα τόσο γίνεται πιο τρομακτικό σκοτάδι.  
Όσο δεικνύετε από πού προέρχεται και γιατί τόσο λιγότερο φοβάστε και μπορείτε να το ελέγξετε.  
Μια πρώτη προσπάθεια επίλυσης είναι να αρχίσετε να δίνετε συγκεκριμένα ονόματα σε αυτό που γενικά συνηθίσατε να λέτε άγχος.

Ιωάννα Ν. Τριπεπίνα



Η επαγγελματική πίεση προκαλεί άγχος, δηλαδή άλλους αυτοσυγκρούσεις, με αποτέλεσμα να καταπορεύεται η δημιουργικότητα που εργαζόμαστε.

## Το στρες στις εργασιακές σχέσεις

Το άγχος στην ουσία είναι τελικά ότι είναι ένα κακό εργαίο είτε ένα καλό άγχος. Το άγχος παρεμποδίζει τον ατόμο. Το άγχος στην εργασία έχει αρνητική επίδραση στην ικανότητα συγκέντρωσης, στην ικανότητα λήψης αποφάσεων, στην ικανότητα των εργαζομένων, σκεπάζει στην ποιότητα και στην παραγωγικότητά τους. Προάγει τον συνάθροιστο από ανθρώπους που ρυθμίζει και τον αρμοδιότητα των εργαζομένων, τον οποίο να απεικονίζεται

σε απεικονίσεις χωρίς να έχει ένα δεδομένο και διατεταγμένο προέξοδα, τις εργασιακές σχέσεις και τις δυνατότητες εξέλιξης της καριέρας του. Οι επικριτές σήμερα, για να αντιμετωπίσουν ή και να προλάβουν τις αρνητικές συνέπειες του άγχους ξεκινούν υποστηρικτικά, διεξάγουν προγράμματα αντιμετώπισης του στρες, τα προνομιάζουν Stress Management Προγράμματα, τα οποία περιλαμβάνουν εξειδικευμένα μαθήματα για άτομα στην επιχείρηση

Προβλήματα που αντιμετωπίζουμε με τη θέση εργασίας, εργασιακές σχέσεις, ρόλος μέλη στην επιχείρηση, απεικονίζονται, δομή και κλίμα επιχείρησης, μέτρα που στρες των εργαζομένων, εκπαιδευση των εργαζομένων σχετικά με το στρες, τεχνικές καλύτερης διασποράς του άγχους, ψυχολογική υποστήριξη, ψυχολογική καθοδήγηση, γνωστική - συμπεριφορική θεραπευτική προσέγγιση και αλλαγή του εργασιακού περιβάλλοντος.

## Αιτίες και τρόποι αντιμετώπισής του

Το πρώτο πράγμα που έχετε να κάνετε, είναι να προσπαθήσετε με αμείβω τις αιτίες του στρες και να προσπαθήσετε να περιγράψετε στις αιτίες, αλλάζοντας το ίδιο δομή και προσαρμόζοντας. Μην είστε ανόητοι για την επιχείρησή σας γιατί είναι, είναι το μεγάλο βάρος της έλλειψης των προγραμμάτων. Γνωρίζετε τον εαυτό σας, τις ανάγκες σας, τις προτιμήσεις σας, αλλά και τις δυνατότητές σας και τα όριά σας. Διασκέδαση και ψυχραιμία πρόγραμμα ή πρόγραμμα είναι του ανθρώπου. Η ικανότητα και κλίμα της προσαρμογής

στρες. Το στρες τις παραδοσιακές φορές, φέρνει στο μυαλό σας, στην τρέλα που οκλήριστε. Όταν δεν μπορεί κανείς να αλλάξει το δεδομένο που προκαλούν άγχος, μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σκεπάζεται γι' αυτό με τον καλύτερο τρόπο. Προσπαθήστε τους στρατηγικούς μηχανισμούς. Εξακριβώστε τις απαιτήσεις και ξεκινήστε από τις προτεραιότητες καθήκοντα. Εξακριβώστε τις ποσοδοποιημένες απαιτήσεις και τις συνθήκες συμπερι-

φοράς απέναντι των απαιτήσεων. Αφροδιώστε τις μη ρεαλιστικές απαιτήσεις σας και αντικαταστήστε τις με ενδεδειγμένες λογικές απαιτήσεις. Σημειώστε ότι, όταν περσιονοίστε, γίνεται υποτιμητικός μέρος και προδίδονται. Όταν έχετε προσπαθήσει να βρείτε λύσεις, γίνεται μέρος της επίλυσης των προβλημάτων. Τέλος, για να αντιμετωπίσετε το άγχος, προσπαθήστε να προλάβετε τους ή να αποφύγετε τις αιτίες ή την αιτιολογία σας, θα νιώσετε λιγότερο άγχος.

Αλλάξτε από τη θέση, αποσυμμετρώστε τις αιτίες που τα προκαλούν.



## Η σχέση χρόνου και άγχους

**ΕΙΣΗΘΕ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ**  
Προσπαθήστε ότι δεν προδίδετε να διαχειριστείτε εργασία όλες τις υποχρεώσεις σας στη δουλειά σας ώστε να είναι αποτελεσματικό, αλλά και καταπραγνυτικό, και ευχάριστο με άλλες και να προτιμούνται. Αν πρόκειται να διαχειριστείτε ουσία το χρόνο που έχετε διαθέσιμο, τότε μπορείτε να βελτισώσετε και τον αόριστο σας, αλλά και να μειώσετε το άγχος σας.

**ΒΑΛΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ**  
Κάνετε μια λίστα των καθηκόντων της μέρας και θέλετε προτεραιότητα σε κάθε καθήκον.

Μην κόνατε να λιγότερο σημαντικά πράγματα πρώτα, επειδή είναι πιο εύκολα.

Ακολουθήστε τη λίστα σας, αντιστάθε να μην περσιονοί να κόνατε πράγματα που δεν προτιμούνται.

**ΣΚΕΦΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ**  
Αφροδιώστε το σώμα σας. Προσπαθήστε να προτιμούνται και άλλα τα δουλειά σας για τον άρα εκείνη που έχει το μεγαλύτερο ποσοστό διασποράς.

Κοιμηθείτε καλύτερα με τον πιο προτιμητέο διατάραξη και αφήστε λίγη κρίση για τους καλή τα διατάραξη της δουλειάς σας.

**ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ**  
Προσπαθήστε να προτιμούνται λίγη καλή κάθε μέρα για τους προτιμητέους και τους προτιμητέους από τους άλλους.

Προβλέψτε τους στόχους σας. Έκοντες ένα τελικό αποτέλεσμα στο μυαλό σας. Ψάξτε τι επιθυμείτε να πετύχετε. Το να είναι δραστήριο δεν φέρνει. Κοιτάξτε τα καθήκοντα στη λίστα σας και σκεπάζετε αν σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας.

**ΚΑΝΕΤΕ ΣΧΕΔΙΑ**  
Σκεπάζετε τα μέρα στη δουλειά σας με τη μεγαλύτερη δυνατή λεπτομέρεια. Κάνετε ένα γραπτό σχέδιο - ημερήσιο ή έβδομο που αναφέρονται σε ενότητες από άρα, βοηθούν πολύ αυτό το σκοπό.

Όταν σκεπάζετε, να αφήσετε περιθώριο κρίσης γιατί συνήθως τα πράγματα διαρκούν περισσότερο απ' ό,τι προβλέψατε.

**ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ**  
Μην αφήνετε τα καθήκοντα σας ανολοκλήρωτα. Αν μια δουλειά φαίνεται τόσο μεγάλη, χωρίστε την σε μικρότερα καθήκοντα.

Νο είναι προνομιάζει. Ακολουθήστε πρώτος με τη προέλαση που προτιμούνται.

Σκεπάζετε ουσία - κόνατε τον πρώτο άρα της ημέρας να μετράτε.

Σκεπάζετε από και πάλι σκεπάζετε το χρόνο σας, μέρας υπάρχουν υπερέχει δραστηριότητες από τους άλλους. Μην σκεπάζετε. Αναβλέποντας δουλειά και δεν σας ορμώστε, αλλά δραστηριότητα επιπλέον αίσθη και στρες. Έτσι κι άλλες δεν θα μπορούσε να τις αποφύγετε.

**ΚΕΡΑΙΩΤΕ ΧΡΟΝΟ**  
Κρατήστε το εργασιό σας περιβάλλον καλή εργασιό για. Μπορείτε να κερδίσετε χρόνο ανήκε γνωρίζοντας ότι είναι όλα να ανακαταστήσει και να διατάραξη που κερσιονοίστε.

Κάνετε το καλύτερο δυνατό κατά τη διατάραξη «καμένου χρόνου». Για παράδειγμα, ακολουθήστε με μικροεπιμέλεια κατά τη διατάραξη ενός τηλεφώνου ή στις μετακινήσεις σας. Γνωρίζετε τις ικανότητες και τις δυνατότητές σας. Οργανώστε το χρόνο σας και θέλετε ρεαλιστικές προτιμήσεις. Αν ακολουθήσετε πολλά, μπορεί να τα κόνατε όλα, αλλά λιγότερο καλά. Αν είναι από την πίσω άλλων, πάρετε να λήτε ότι, τότε κέρσιονοί.





**Ιωάννα Ν. Τριπερίνα, Ψυχολόγος MSc.  
Συντάκτρια στην Εφημερίδα Έθνος  
Ένθετο Εργασία  
Στήλη «Σύμβουλος Εργασίας» (κεντρικό δισέλιδο)**

*Από την 30/11/99 έως την 22/5/01, σύνταξη 59 πρωτοποριακών θεμάτων για εργαζόμενους και ανέργους που έδωσαν νέα προοπτική στην απασχόληση και στην αναζήτηση εργασίας.*

**Έθνος, Ένθετο Εργασία, Στήλη «Σύμβουλος Εργασίας», Θέματα της Ι.Ν. Τριπερίνα:**

1. Με το πτυχίο «ανά χείρας» στη μάχη για επάγγελμα, 22/5/01
2. Τώρα το κάθε στέλεχος θέλει τον «προπονητή» του, 15/5/01
3. Πρόσφυγες: Πήραν το δισάκι και διάλεξαν την Ελλάδα, 8/5/01
4. Άνεργος, πριν 100 χρόνια πολίτης γ' κατηγορίας, τώρα..., 24/4/01
5. Φανταστείτε μπροστά σας ένα στέλεχος «Πινόκιο»..., 11/4/01
6. Τα λάθη των ειδικών και η εκμετάλλευση των νέων, 3/4/01
7. Ο θαυμαστός κόσμος στις πολυεθνικές εταιρίες, 13/3/01
8. Ο ανώτερος, ο κατώτερος και η παγίδα της ιεραρχίας, 27/2/01
9. Τι ρωτούσε ο διευθυντής την υποψήφια γραμματέα, 20/2/01
10. Από τα χρόνια της αθωότητας στο «παιχνίδι» της εργασίας, 13/2/01
11. «Μαθήματα» πλοήγησης στην αναζήτηση εργασίας, 6/2/01
12. Επαγγέλματα με δράση και κοινωνική προσφορά, 30/1/01
13. Γιατί συμπεριφερόμαστε αλλιώς στη δουλειά, 23/1/01
14. Στο πρώτο μας δωρο νιώθουμε τη δύναμη του Όλιβερ Τουίστ, 16/1/01
15. «Εύκολα» και «δύσκολα» σε προσωπικές συνεντεύξεις, 9/1/01
16. Γιατί πέτυχε το μοντέλο των «ομάδων εργασίας», 2/1/01
17. Έχουν θέση στην εργασία τα άτομα ειδικών ικανοτήτων, 19/12/00
18. Ζητάς δουλειά, ας κάνουμε μαζί μια φιλική κουβέντα, 12/12/00
19. Πώς διοικείται καλά το ανθρώπινο δυναμικό, 5/12/00
20. Ποια είναι τα 5 μυστικά των μάντζερ!, 21/11/00
21. Τρεις άξονες για να στηρίξετε την καριέρα σας, 7/11/00
22. Πώς θα δείξετε σωστά προσόντα και δεξιότητες, 31/10/00
23. Πώς να προετοιμαστείτε για εξεύρεση εργασίας, 24/10/00
24. Έξι σημεία «κλειδιά» για την εργασία με βάρδια, 17/10/00
25. Τι να προσέχουν όσοι έχουν άστατο ωράριο, 10/10/00
26. Το «σύνδρομο» βαριέμαι στον εργασιακό χώρο, 3/10/00
27. Επιστρέφουν στα θρανία κι αυτοί που εργάζονται, 26/9/00

28. Όταν η δουλειά γίνεται αυτοσκοπός στη ζωή, 19/9/00
29. Δυναμικός εργαζόμενος ίσον πετυχημένη εταιρία, 12/9/00
30. Μήνας αποφάσεων για σπουδές – καριέρα, 5/9/00
31. Και τώρα πως γυρίζουμε από τις διακοπές τους; 29/8/00
32. Ποιοι τύποι και γιατί έχουν υπερβολικό άγχος, 22/8/00
33. Τα αδύνατα σημεία των γραφείων εργασίας, 8/8/00
34. Αποτυχία, η δεύτερη ευκαιρία της επιτυχίας, 1/8/00
35. Ο εργασιακός ανταγωνισμός φέρνει στρες και μαρασμό, 25/7/00
36. Το ετήσιο ριλάξ των θερινών διακοπών, 18/7/00
37. Ο κόσμος της δουλειάς και οι προβληματισμοί του, 11/7/00
38. Τα διλήμματα του άνεργου μέχρι να βρει δουλειά, 4/7/00
39. Πόσο ενοχλητικά είναι τα «πειράγματα» στη δουλειά, 27/6/00
40. Οκτώ τύποι χαρακτηρίζουν τη σωστή ομάδα εργασίας, 6/6/00
41. Φανταστείτε την επιχείρηση ως μια «σκηνή θεάτρου», 23/5/00
42. Η συνεργασία επιχείρησης με εργασιακό ψυχολόγο, 16/5/00
43. Περισυλλογή, το «φάρμακο» σε κουραστικά επαγγέλματα, 9/5/00
44. Η αμφίδρομη σχέση επιχείρησης – ανέργου, 25/4/00
45. Υπάρχει τρόπος να νικήσετε την ανεργία, 18/4/00
46. Πώς θα παρουσιάσετε σωστά τα προσόντα σας, 11/4/00
47. Τι σημαίνει να είσαι «διαφορετικός» άνθρωπος, 4/4/00
48. Τι αλλάζει στις σχέσεις εταιριών – υπαλλήλων, 28/3/00
49. Εννέα μεγάλα βήματα οδηγούν τη σταδιοδρομία, 21/3/00
50. Γιατί μας κουράζει η επιστροφή στη δουλειά, 14/3/00
51. Με ποιόν «αέρα» φτιάχνετε τη δική σας επιχείρηση, 7/3/00
52. Πώς θα ενταχθείτε στη αγορά εργασίας, 29/2/00
53. Τρεις σωστές κινήσεις που κρίνουν την πρόσληψη, 22/2/00
54. Τι σημαίνει να είσαι επαγγελματικά επιτυχής, 15/2/00
55. Το άγχος, οι παρενέργειες του και πως καταπολεμάται, 8/2/00
56. Τρία ταμπλό καθορίζουν την επαγγελματική σταδιοδρομία, 1/2/00
57. Αλλάξτε έξι καπέλα πριν αποφασίσετε..., 25/1/00
58. Πώς να διαλέξετε το επάγγελμά σας, 18/1/00
59. Η γενιά X πιάνει δουλειά, 30/11/99

Ιωάννα Ν. Τριπερίνα, Ψυχολόγος  
MSc.  
Συντάκτρια στην Εφημερίδα Έθνος  
Ένθετο Εργασία  
*Στήλη «Σύμβουλος Εργασίας»*

*Περισσότερες πληροφορίες ζητήστε  
σήμερα  
από την Ιωάννα Ν. Τριπερίνα,  
CleverCareer*



Ψυχολογικό Εργαστήριο  
Ευφυούς Σταδιοδρομίας  
Γληνού 38  
32200 Θήβα  
[www.clevercareer.gr](http://www.clevercareer.gr)  
Τηλ: (+30)2262302619  
Κιν: (+30)6977702872  
Email:  
[ioanna@clevercareer.gr](mailto:ioanna@clevercareer.gr)