

23 Αυγούστου 2016

## Σύνδρομο εργασιακής πλήξης: τι είναι και πώς θα το αναγνωρίσετε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εκτός

από την ψυχική εξουθένωση από τη δουλειά (burn out) υπάρχει και το σύνδρομο πλήξης από τη δουλειά (bore out).

Δεν είναι μία απλή βαρεμάρα, καθώς οι ψυχολόγοι έχουν δώσει σε αυτό το σύνδρομο 3 συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος για το αντικείμενο, η ανία και η έλλειψη προκλήσεων στο εργασιακό περιβάλλον.

Περίπου το 29% των ανθρώπων στα ευρωπαϊκά κράτη μέλη έχει βιώσει αυτό το σύνδρομο και οι περισσότεροι χωρίς καν να το αντιληφθούν. Το σύνδρομο αυτό μπορεί να οφείλεται είτε στο αντικείμενο της δουλειάς που μπορεί να μην ενδιαφέρει καθόλου τον εργαζόμενο είτε στην εξάντληση του εργαζομένου από την υπερβολική του προθυμία. Όσον αφορά τη δεύτερη περίπτωση, δεν είναι ότι ο εργαζόμενος απλά κουράζεται αλλά έχει να κάνει με το ότι παρόλο που εκείνος “παλεύει” να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις, δεν έχει καμία ανταπόκριση. Μπορεί δηλαδή να επιβαρύνεται με επιπρόσθετη εργασία, να μην αμείβεται ικανοποιητικά ή να μην υπάρχουν προοπτικές εξέλιξης και εναλλασσόμενες προκλήσεις.

Η κατάσταση αυτή οδηγεί το άτομο, μακροπρόθεσμα, οδηγεί σε μια ολοκληρωτική έλλειψη κινήτρων, εξάντληση, απώλεια ενέργειας, αίσθημα αδυναμίας και απώλεια ελέγχου. Μάλιστα, αυτές οι επιπτώσεις πολύ συχνά ξεπερνούν την επαγγελματική ζωή και επεκτείνονται στην προσωπική και κοινωνική ζωή. Τα άτομα αυτά έχουν την τάση να υποκρίνονται πως έχουν δουλειά ώστε να περνούν απαρατήρητοι και να μην “φορτώνονται” επιπλέον εργασία.

Οι ψυχολόγοι έχουν δώσει συγκεκριμένες ερωτήσεις για να έχετε μία πρώτη εικόνα για το σύνδρομο πλήξης στην εργασία. Δείτε τις και αν απαντήσετε περισσότερα από 4 “ναι” έχετε πολλές πιθανότητες να πάσχετε από αυτό:

- Νιώθετε ότι δεν αξιοποιήστε όσο θα μπορούσατε;
- Υποκρίνεστε συχνά ότι είστε απασχολημένοι;
- Ασχολείστε με προσωπικά ενδιαφέροντα εν ώρα εργασίας;
- Αισθάνεστε κουρασμένοι και κακόκεφοι μετά την εργασία ακόμα κι αν δεν ήταν μια “δύσκολη μέρα”;
- Είστε δυσαρεστημένοι από την εργασία σας;
- Νιώθετε πως ό,τι κι αν κάνετε δεν έχει νόημα;
- Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να τελειώσετε με τις υποχρεώσεις σας πιο γρήγορα απ’ ότι τελειώνετε στην πραγματικότητα;
- Ασχολείστε πολύ με τα προσωπικά μείλ ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Έχετε ελάχιστο ή καθόλου ενδιαφέρον για την εργασία σας;

Πηγή: [yolife.gr](http://yolife.gr)