

**ΕΡΓΑΣΙΑ & ΖΩΗ**

## Ψυχική υγεία και ηλεκτρονική εκμάθηση

**Η πληροφορία** μάς έρχεται από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την προαγωγή της υγείας στους εργασιακούς χώρους. Η καλή είδηση έρχεται από τη Γερμανία: η ομοσπονδιακή ένωση Betriebskrankenkasse (BKK) ως εξουσιοδοτημένη ηγέτις της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας «Κοινή Δράση» (Joint Action) για την «Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας των Εργαζομένων» στην οποία συμμετέχουν 28 χώρες, ανέπτυξε -μεταξύ των άλλων- και διαθέτει εργαλείο ηλεκτρονικής εκμάθησης για τους μάνατζερ, προκειμένου να μπορούν να προλαμβάνουν και να αντιμετωπίζουν δεόντως τα ψυχικά προβλήματα που δημιουργούνται στους χώρους της εργασίας τους.

Πρόκειται για το έργο psyGA, το οποίο προσφέρει πρακτική βοήθεια και «εργαλεία» στις εταιρείες και στις βιομηχανίες κάθε μεγέθους. Με απλές και κατανοητές υποδείξεις εξηγεί στους μάνατζερ, αφενός πώς να προστατεύουν τους εργαζομένους τους από το υπερβολικό στρες, αλλά συγχρόνως, πώς και οι ίδιοι να προστατεύουν τη δική τους ψυχική υγεία. Σε

ένα σχόλιο αναφέρεται ότι «οι μάνατζερ δέχονται από παντού πιέσεις: πρέπει να επιτυγχάνουν τους στόχους, να αιτιολογούν στους ανωτέρους τους τα αποτελέσματα που έχουν ήδη πετύχει. Ταυτόχρονα όμως τους ζητούν να διοικούν με σωστό τρόπο τους εργαζομένους τους και να τους προστατεύουν από το στρες. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, τους ζητούν να παραμένουν και οι ίδιοι υγιείς και αιτάρκεις. Ωστόσο, όταν το προσωπικό μειώνεται και ο φόρτος εργασίας

αυξάνεται, μήπως είναι υπερβολικό να ζητάς από ένα στέλεχος, αφενός σε μια στρεσογόνο κατάσταση να διατηρεί την ηρεμία του, ταυτόχρονα όμως να έχει τον νου του και αν διατηρούν την ευεξία τους οι εργαζόμενοι...».

Ο στόχος του προγράμματος, ωστόσο, είναι σημαντικός και επιδιώκει την ένταξη της προώθησης της ψυχικής υγείας στο μάνατζμεντ, προκειμένου να αποφεύγεται η «μεταδοτικότητα» του στρες. Κάτι, στο οποίο οι μάνατζερ είναι ιδιαίτερος ευάλωτοι, αφού το άγχος αρχίζει από τον εργοδότη, μεταδίδεται στα ανώτερα στελέχη και δεν σταματά προτού πλήξει και τον τελευταίο εργαζόμενο. Παρήγορη, ωστόσο, είναι πληροφορία ότι η ηλεκτρονική χρήση του συγκεκριμένου «εργαλείου» δεν διαρκεί περισσότερο από 45 έως 75 λεπτά της ώρας, είτε συμπεριλάβει ο χρήστης είτε όχι και τα τρία τεστ που του προτείνονται (<http://psyga.info/elearningtool/>). Καλό μάθημα!

**Στόχος του προγράμματος η προώθηση της ψυχικής υγείας στο μάνατζμεντ, προκειμένου να αποφεύγεται η «μεταδοτικότητα» του στρες.**