



Προλογίζουν:

- **η κ. Αλεξία Ειρήνη Κωσταντίνου**

Ψυχολόγος (Bsc, MSc) Υπαρξιακή Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

- **ο κ. Αναστάσιος Γερασιμάτος**

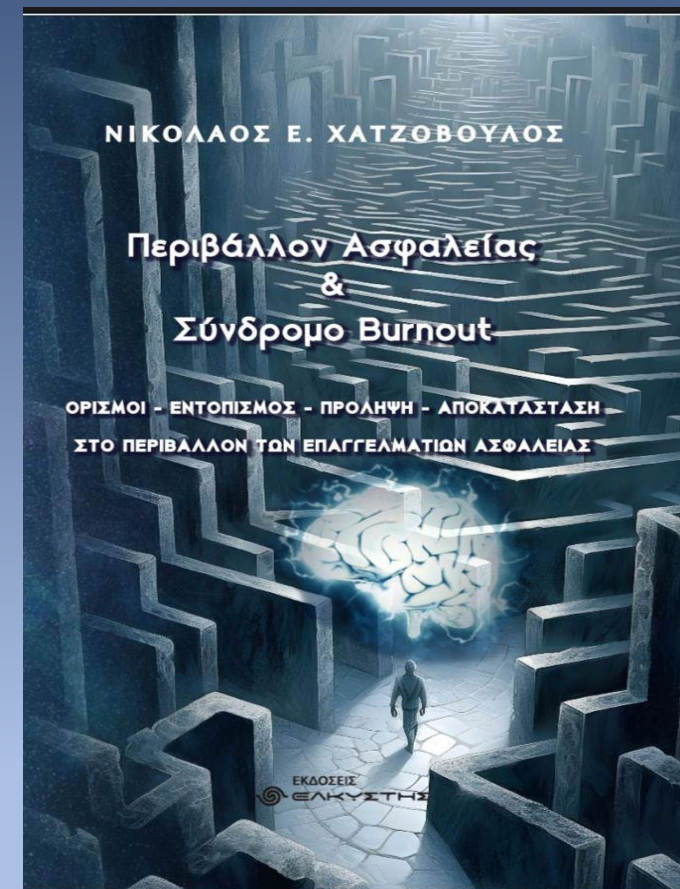
*Crisis Management Certified Specialist - Γενικός Διευθυντής
του Ελληνικού Ινστιτούτου Διαχείρισης Κρίσεων και
Καταστροφών.*

- **ο κ. Βλάσης Αμανατίδης**

*Δημοσιογράφος – Αναλυτής σε Θέματα Ασφάλειας
Αρχισυντάκτης Περιοδικών Security Manager & IT Security
Professional*

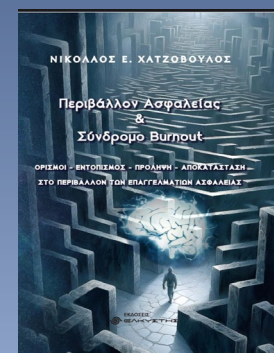
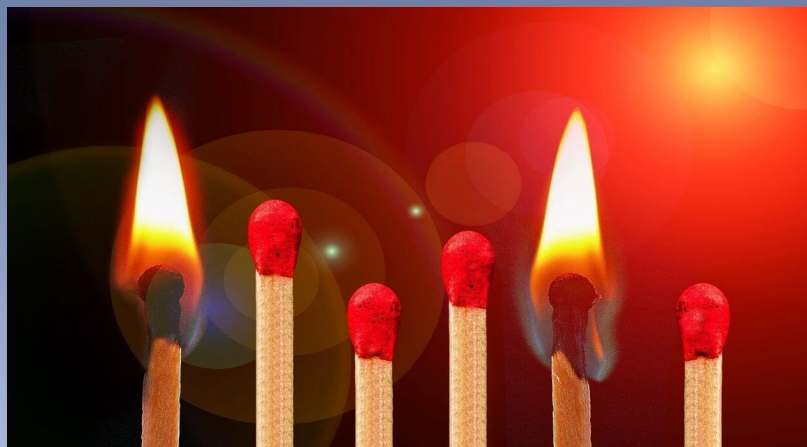
- **ο κ. Δημήτριος Μερτσιωτάκης**

*Security Manager - Απόστρατος Αξ/κος Π.Α.- Πιστοποιημένος
Εκπαιδευτής Ενηλίκων ΕΟΠΠΕΠ - Εκπαιδευτής ΣΚΟΕ*



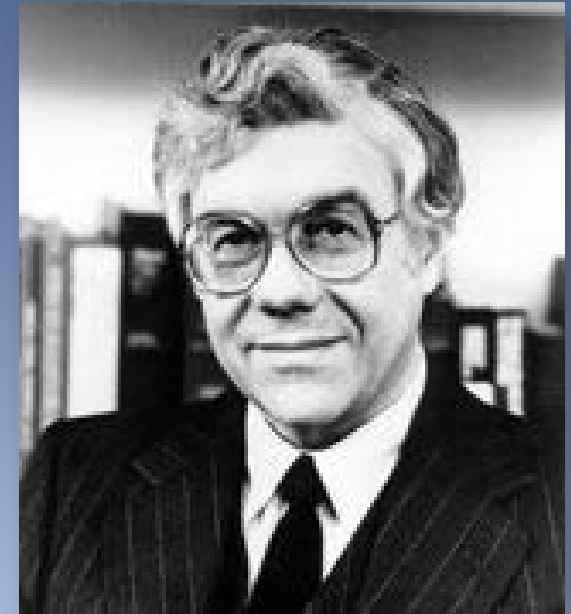
Έχετε βιώσει στο παρελθόν
ή

βρίσκεστε αυτή την περίοδο σε κατάσταση Burnout?



Επιστημονική Κοινότητα (1974)

Herbert Freudenberger



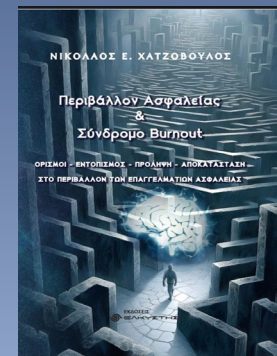
- ❖ Κατάσταση Εξάντλησης / Απογοήτευσης
- ❖ Απόρροια Επαγγελματικών Σχέσεων
- ❖ Απέτυχαν να αποδώσουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα



Επιστημονική Κοινότητα (1981)

Christina Maslach

- ❖ Ψυχολογικό Σύνδρομο,
- ❖ Απόρροια Χρόνιου μη Διακοπτόμενου Εργασιακού Στρες,
- ❖ Συναισθηματική & Σωματική Εξάντληση,
- ❖ Αλλοτριοπροσωπία
- ❖ Μειωμένη Αίσθηση Προσωπικών Επιτευγμάτων
- ❖ Επαγγελματιών που Εργάζονται σε Απαιτητικές συνθήκες



Επιστημονική Κοινότητα (2022)

World Health Organization (W.H.O.)

ICD-11 / QD-85.

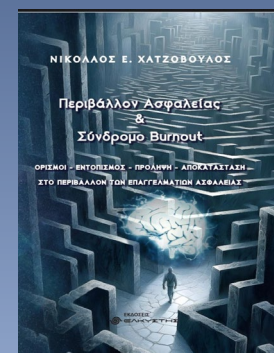
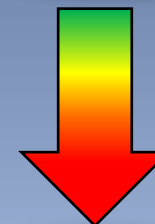
❖ Σύνδρομο Όχι Ασθένεια

❖ Προκαλείται από Χρόνιο, Αδιαχείριστο Εργασιακό Στρες

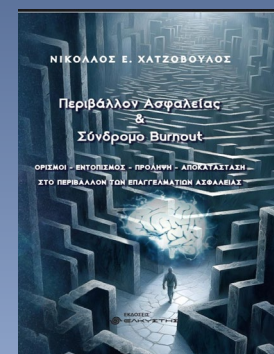
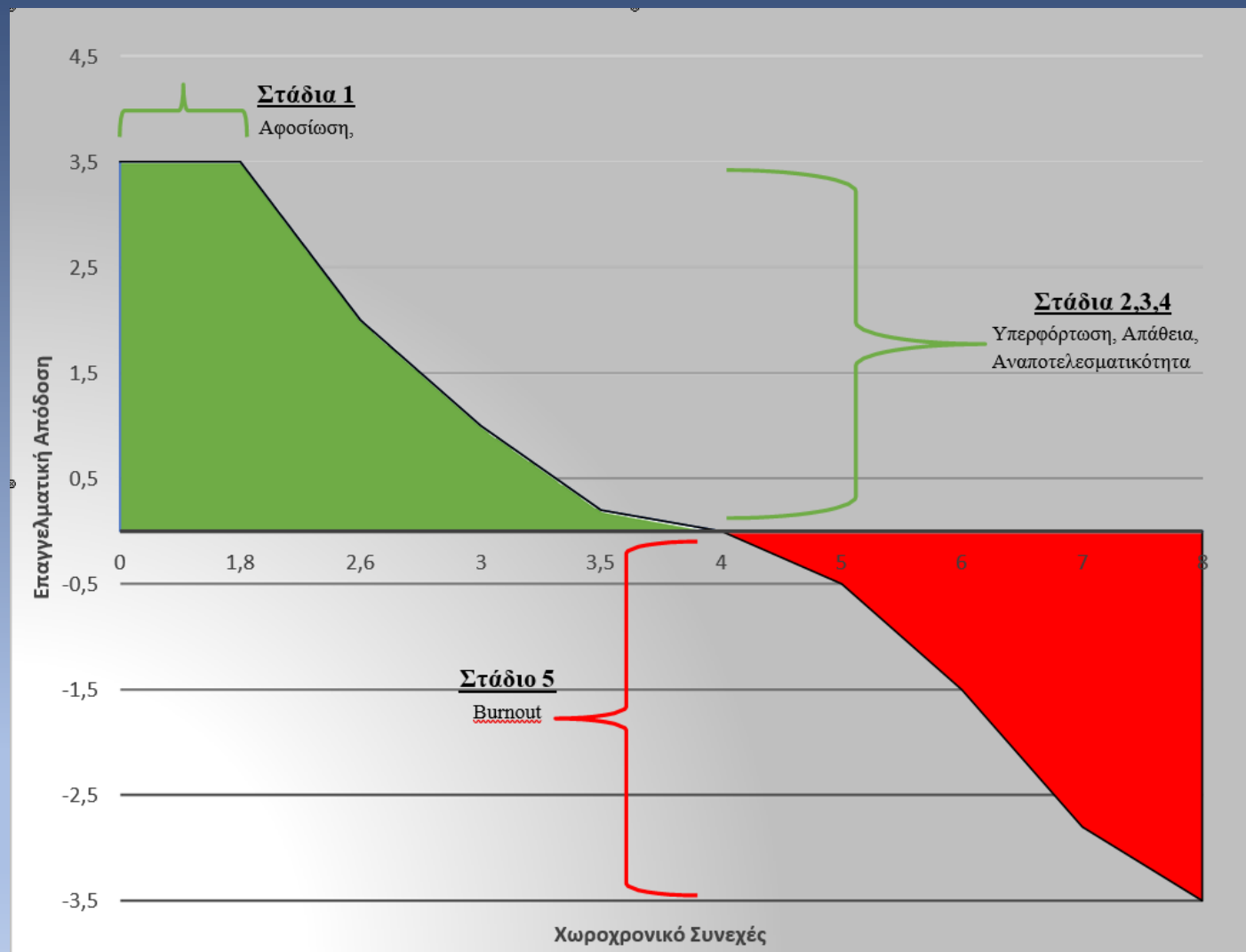
❖ Εξάντληση, Κυνισμός & Μειωμένη Επαγγελματική Απόδοση



Στάδια Burnout



Συνάρτηση Επαγγελματικής Απόδοσης



Προϋποθέσεις Δημιουργίας Συνδρόμου

Εργασιακό Περιβάλλον

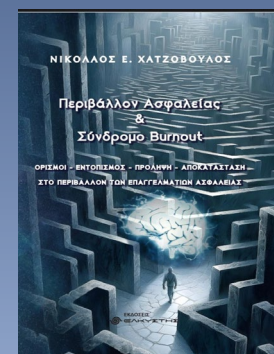
Τοξικό Περιβάλλον
Απρόσδ/το Αντικείμενο
Ακανόνιστο Πρόγραμμα
Ανεπιθύμητη Εργασία
Χαμηλές Αποδοχές
Έλλειψη μέσων
Σεξουαλική Παρενόχληση

Τρόπος Ζωής

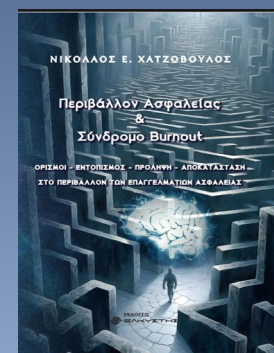
Έλλειψη Ύπνου
Έλλειψη Κοινωνικοποίησης
Αποστασιοποίηση από
Οικογένεια
Παρουσία σε Επικίνδυνες
Περιοχές
Έλλειψη προσωπικού Χώρου.

Ατομικά Χαρακτηριστικά

Τάσεις Τελειομανίας
Απαισιοδοξία
Συνεχής Επιθυμία Ελέγχου
Προσωπικές Φιλοδοξίες
Ανικανότητα Διαχείρισης Στρες.



Εκδήλωση Συνδρόμου - Συμπτωματολογία



Φυσιολογίας

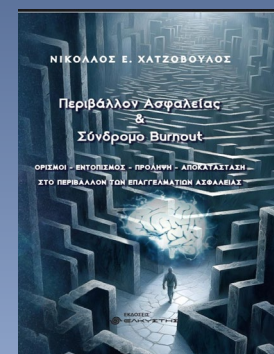
Διαταραχές Μνήμης
Μείωση Αντ/κλαστικών
Νευρολογικές Δια/χές
Κόπωση/Νωχελικότητα
Διαταραχές Ύπνου
Διατροφικές Διαταραχές
Μυαλγίες/Κεφαλαλγίες

Συμπεριφοράς

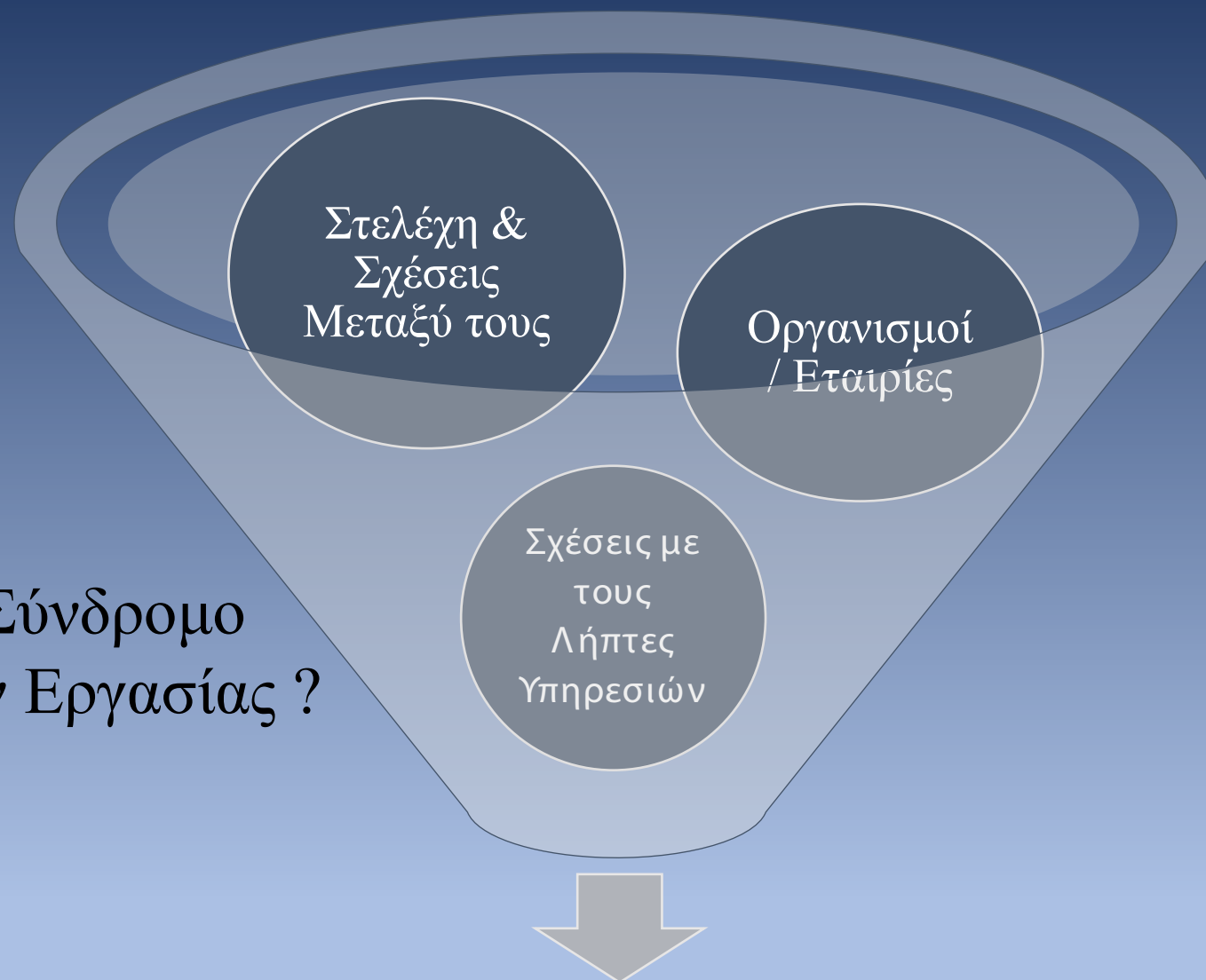
Κοινωνική Απομόνωση
Ανικανότητα Εργασίας
Αποποίηση Ευθυνών
Αναβλητικότητα
Εξαρτησιογόνες Ουσίες
Αδυναμία Συγκέντ/σης
Αναζήτηση Κινδύνου

Συναισθημάτων

Χαμηλή Αυτοεκτίμηση
Έλλειψη Κινήτρων
Αίσθημα Αποτυχίας
Απογοήτευσης
Διακ/πή Ενσυναίσθησης
Χαμηλό Όριο
Ξέσπασματος Θυμού

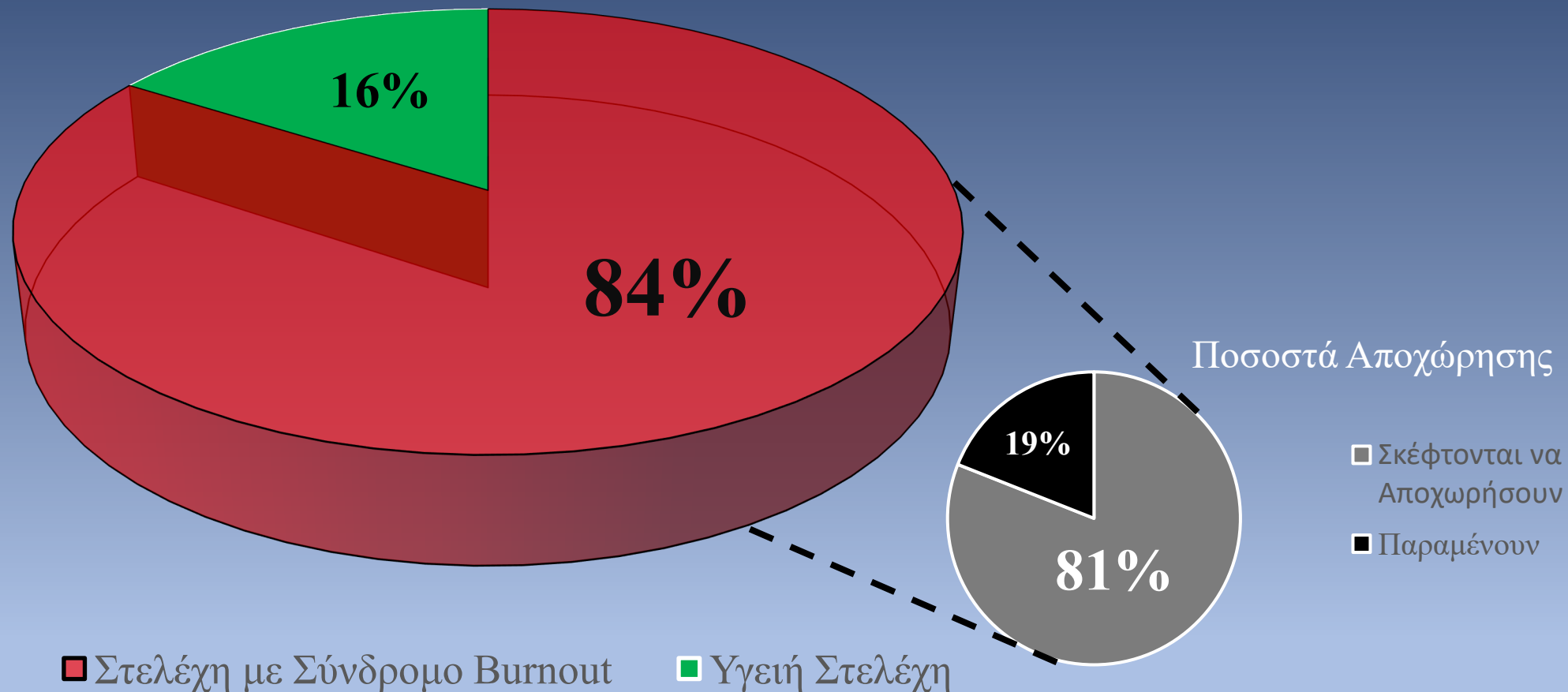
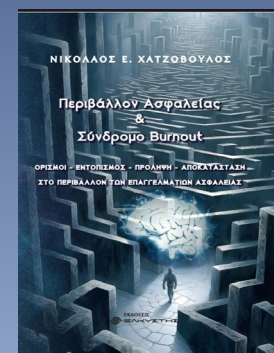


Που & Πως
Επηρεάζει το Σύνδρομο
το Περιβάλλον Εργασίας ?



Μειωμένοι Δείκτες Απόδοσης & Ασφαλείας

Έρευνα Burnout σε Περιβάλλον Ασφάλειας 2023



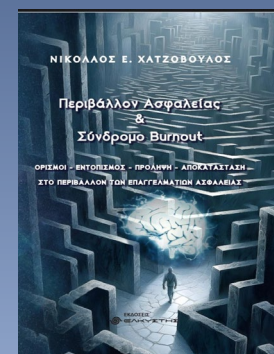
Κόστος Συνδρόμου

300.000.000.000\$

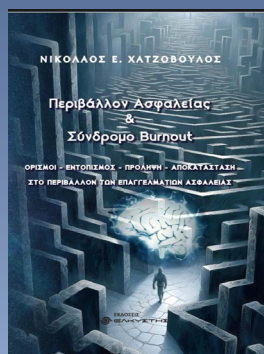
- ☐ Αναρρωτικές Άδειες
- ☐ Ιατροφαρμακευτική κάλυψη
- ☐ Αντικατάσταση Προσωπικού
- ☐ Εκπαίδευση
- ☐ Εξοπλισμός
- ☐ Μετακινήσεις
- ☐ Αποζημιώσεις



Στατιστικά 2021 για τις Η.Π.Α.



Πρόληψη



Ατομικό
Επίπεδο

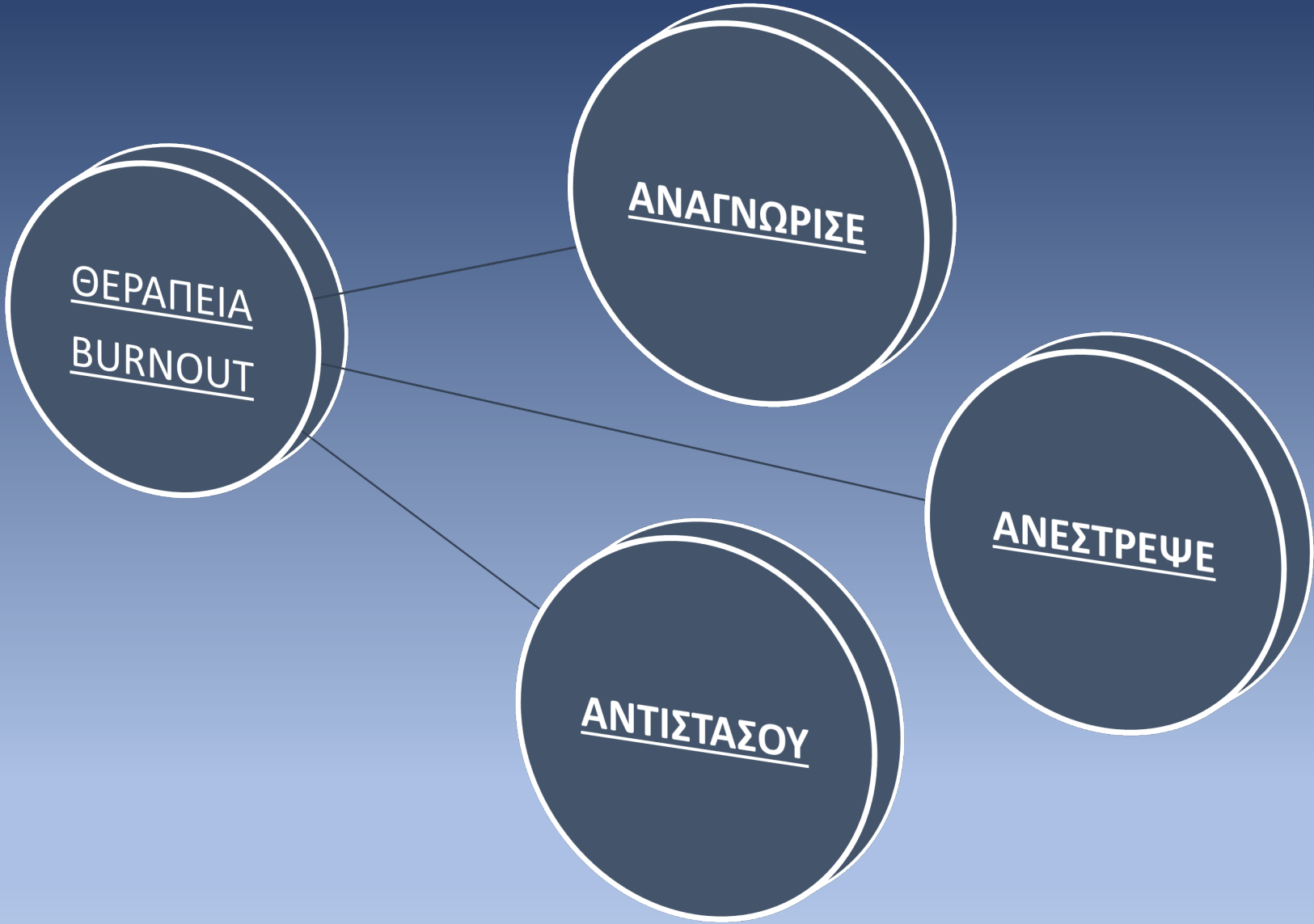
Ανάπτυξη
Μηχανισμών
Αντοχής &
Διαχείρισης Στρες

Εταιρικό
Επίπεδο

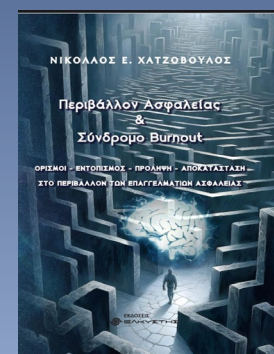
Υγιές
Management

Το προλαμβάνειν, καλύτερο του θεραπεύειν... Ιπποκράτης ο Κώος (460-370π.χ.)

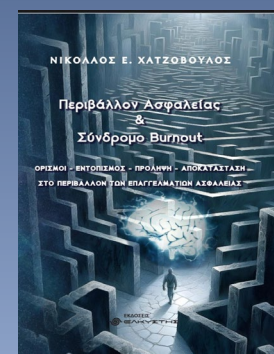




Βιβλιογραφία – Παραπομπές – Έρευνες

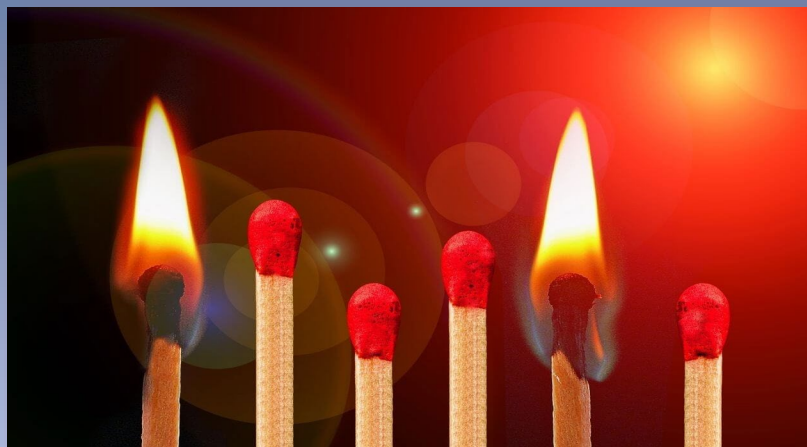


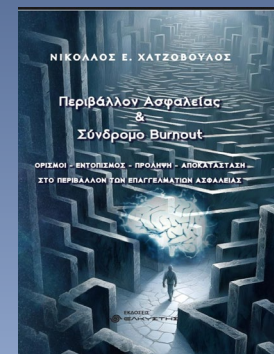
- Maslach, C. Jackson, S.E Leiter, M.P. “MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual”. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C.; Jackson, S.E. “The measurement of experienced burnout”. Journal of Occupational Behavior.
- Maslach C. Schaufeli W. B. Leiter M. P. S. T. Fiske D. L. Schacter C. Zahn-Waxler. “Job burnout”. Annual Review of Psychology.
- Malach-Pines, A. “The Burnout Measure, Short Version”. International Journal of Stress Management.
- Maslach, C.; Leiter, M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. New York: Jossey-Bass.
- Demerouti, Evangelia Bakker, Arnold B. Nachreiner, Friedhelm Schaufeli, Wilmar B. “The job demands-resources model of burnout”. Journal of Applied Psychology.
- Urich, Kraft, “Burned Out”. Scientific American Mind. Doi: <https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind0606-28>.
- Maslach, C. Jackson, S.E. “The measurement of experienced burnout”. Journal of Occupational Behavior.
- Herbert Freudenberger German psychologist “Burn-Out, The High Cost of High Achievement”
- The relationship between burnout, commuting crashes and drowsy driving among hospital health care workers doi: 10.1007/s00420-022-01855-7
- Review article: Prevalence of burnout in paramedics: A systematic review of prevalence studies DOI: 10.1111/1742-6723.13478
- Rachel Beldon, Joanne Garside Burnout in frontline ambulance staff <https://doi.org/10.12968/jpar.2022.14.1.6>
- Χατζόπουλος Ν, 2023, Περιβάλλον Ασφάλειας και Σύνδρομο Burnout, Ελκυστής, Αθήνα.



Έχετε βιώσει ή βρίσκεστε σε Burnout?

Ποια είναι η θέση σας τώρα?





*Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο
&
την προσοχή σας.*

Χατζόπουλος Ε. Νικόλαος
International Security - Health & Safety Consultant

--

Website: <https://xnconsultancy.com/>

Email: info@xnconsultancy.com

Tel Europe: +30 698 35 25 015

Tel Madagascar: +261 38 18 98 337

