

# ΕΚΑ

## ΕΡΓΑΤΟΪΠΑΛΛΗΛΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΡΓΑΤΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αριθμός εγγραφής στο βιβλίο επαγγελματικών  
Σωματείων του Πρωτοδικείου: 2896 ειδ. 696/85  
Αναγνωρίστηκε με την 7113/1914 απόφαση

Αριθμ. Πρωτ. 7824.....

ΑΘΗΝΑ 07/06/2019.....

Προς  
- τα Σωματεία Μέλη του ΕΚΑ

Συνάδελφοι,

Σας επισυνάπτουμε, προς πληροφόρησή σας, ενημερωτικό σημείωμα σχετικά με το σύνδρομο της εργασιακής εξουθένωσης (burnout), που εντάσσεται πλέον στη διεθνή κατάταξη των ασθενειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

  
Γιώργος Μυλωνάς



  
Κώστας Κουλούρης

**Στη διεθνή κατάταξη των ασθενειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) εντάσσεται πλέον το σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης (burnout).**

Το burnout αναγνωρίστηκε κι επίσημα ως ασθένεια από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Πλέον συμπεριλαμβάνεται στη διεθνή κατάταξη των ασθενειών του, η οποία χρησιμεύει ως βάση για τον προσδιορισμό των τάσεων και στατιστικών της υγείας.

Ο κατάλογος καταρτίστηκε από τον ΠΟΥ και βασίζεται στα συμπεράσματα ειδικών της υγείας σε όλο τον κόσμο. Υιοθετήθηκε από τα κράτη μέλη του ΠΟΥ, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Συνέλευσης Υγείας που διεξήχθη τον Μάιο στη Γενεύη.

Εκπρόσωπος του ΠΟΥ, ανακοίνωσε πως είναι η πρώτη φορά που το σύνδρομο εντάσσεται σε έναν τέτοιο κατάλογο και αυτό δείχνει την έκταση που έχει λάβει το φαινόμενο, καθώς και τη σοβαρότητα με την οποία θα πρέπει να αντιμετωπίζεται.

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης αφορά κυρίως στην έντονη αίσθηση κόπωσης και υπερφόρτωσης από τη δουλειά και συνοδεύεται από την έλλειψη ψυχικών αποθεμάτων για οτιδήποτε άλλο στη ζωή μας (οικογένεια, φίλους, χόμπι κλπ).

Ο ψυχολόγος Herbert Freudenberger ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με το σύνδρομο μέσω μιας επίσημης μελέτης του το 1974. Αν και τα συμπτώματα ήταν εμφανή, καθώς και η αιτιολογία, ο όρος άρχισε να χρησιμοποιείται πλέον συχνά, αλλά ποτέ μέχρι σήμερα δεν είχε θεωρηθεί επίσημη ως ψυχική διαταραχή.

Το σχετικό πρωτόκολλο του ΠΟΥ διευκρινίζει ότι το burnout *«αναφέρεται σε φαινόμενα σχετικά με τον επαγγελματικό περιβάλλον και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για την περιγραφή εμπειριών σε άλλους τομείς της ζωής»*.

Τα βασικότερα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι τόσο σωματικά, όσο και συναισθηματικά. Όπως για παράδειγμα η έντονη κούραση, η αϋπνία, ο πονοκέφαλος, οι μυοσκελετικοί πόνοι. Τα προβλήματα του γαστρεντερικού, η συναισθηματική εξάντληση, οι απότομες αλλαγές στην διάθεση. Οι συγκρούσεις με συναδέλφους, οι συχνές απουσίες. Τα συχνά ατυχήματα, η δυσκολία στη συγκέντρωση και η χρήση αλκοόλ. Σημειωτέον ότι, η εργασιακή εξουθένωση συνδέεται με την κατάθλιψη.