



Επιτροπή Υγιεινής & Ασφάλειας Εργαζομένων ΕΚΑΒ

Τέρμα Οδού υγείας – Αθήνα – Τ.Κ. 11527
Τηλ. 2132143417 – FAX: 2132143416
[mail: 166worksafe@gmail.com](mailto:166worksafe@gmail.com)

Αθήνα 25-4-2018

ΠΡΟΣ: Γραφείο Προέδρου

ΚΟΙΝ.: Γραφείο Υγείας και Ασφάλειας
Ιατρό Εργασίας
Τεχνικό Ασφάλειας
Δ/ση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών
Επιτροπή για τον οργανισμό
Σωματείο Εργαζομένων

ΑΙΤΗΜΑ

Θέμα: Προώθηση της Ψυχικής Υγείας των Εργαζομένων του ΕΚΑΒ με την πρόβλεψη και σύσταση Γραφείου Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας.

Το ΕΚΑΒ, λόγω και της φύσης της αποστολής του, θεωρείται ένας από τους πιο απαιτητικούς χώρους εργασίας, που καλείται καθημερινά να διαχειριστεί καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης, ιδιαίτερα στρεσογόνες, με αυξημένες ευθύνες, τέτοιες που προκαλούν ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στους εμπλεκόμενους επαγγελματίες υγείας.

Ο Διασώστης του ΕΚΑΒ, πέραν από το καθημερινό στρες, καλείται επιπρόσθετα να αντιμετωπίσει και να διαχειριστεί το εργασιακό στρες, το οποίο είναι γενικά αυξημένο λόγω των ιδιομορφιών του επαγγέλματος αλλά και το επιχειρησιακό στρες κατά τη διάρκεια επέμβασης σε κρίσιμα συμβάντα, εκτεθειμένος κάθε φορά σε λογής τραυματικά γεγονότα.

Με δεδομένο τον συνεχώς αυξανόμενο φόρτο εργασίας, τον αυξανόμενο αριθμό αντιμετώπισης κρίσιμων περιστατικών, την κακή εικόνα και την μη αναγνώριση του έργου των διασωστών από την κοινωνία, την έλλειψη μέχρι σήμερα σχετικών δομών ψυχολογικής υποστήριξης, την ιδιαίτερα αγχογόνο και επικίνδυνη φύση του επαγγέλματος, την εμφάνιση προβληματικών συμπεριφορών και την καταγραφή αρκετών περιστατικών αυτοχειρίας, δημιουργείται πλέον η ανάγκη ύπαρξης μιας σταθερής και οργανωμένης δομής παροχής υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής μέριμνας και υποστήριξης υπέρ των υπαλλήλων του ΕΚΑΒ.

Σε μελέτες που γίνανε, μια στο ΕΚΑΒ Αθήνας το 2001, για τις αιτίες και τις συνέπειες του εργασιακού άγχους και μια άλλη στο ΕΚΑΒ Ιωαννίνων το 2005, για την επαγγελματική εξουθένωση του προσωπικού του ΕΚΑΒ, διαπιστώθηκε πως οι διασώστες αντιμετωπίζουν ποικίλα ψυχολογικά προβλήματα που πηγάζουν ή επιβαρύνονται από την ίδια τους την εργασία.

Συγκεκριμένα:

Στη μελέτη του 2001 για τις ανάγκες του σωματείου του ΕΚΑΒ Αθηνών, βρέθηκε ότι οι εργαζόμενοι πάνω από το μέσο όρο εμφανίζουν συμπτώματα «Burnout». Αισθάνονται διαρκώς υπό πίεση και απογοητευμένοι από την εργασία τους. Τα προβλήματα τους δεν επιλύονται και έτσι το stress γίνεται χρόνιο και οδηγεί στην αποπροσωποποίηση, τη μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων και την επαγγελματική εξουθένωση.

Στην μελέτη του ΕΚΑΒ Ιωαννίνων το 2005 διαπιστώθηκε ότι οι διασώστες πάσχουν από αποπροσωποποίηση και συναισθηματική εξάντληση και αυτό επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά των διασωστών απέναντι στους ασθενείς και στους γιατρούς των ΤΕΠ.

Οι διασώστες του ΕΚΑΒ στις παραπάνω έρευνες απάντησαν ότι η εργασία τους φθείρει ψυχολογικά με 79,3%, τους προβληματίζει με 83,4% και τους σοκάρει με 31%.

Με ποσοστό 44,8%, παραδέχονται ότι στο τέλος της βάρδιας νιώθουν «άδειοι», λειτουργούν με απάθεια 33,8%, παραμένουν αδιάφοροι 34,5%, αντιμετωπίζοντας τα περιστατικά σαν «άψυχα αντικείμενα» 21,4%.

Το 41,5% θεωρεί ότι έχει κατάθλιψη, το 46,3% αναζητά την απομόνωση και το 67% νοιώθει απογοήτευση.

Το 56% δεν έχει υψηλούς εργασιακούς στόχους.

Το 72,7% θεωρεί ότι το έργο του δεν αναγνωρίζεται από την υπηρεσία. Το 67,7 % δέχεται επικρίσεις και το 53,1% υποστηρίζει ότι έχει γίνει ποιο σκληρός από την έναρξη της εργασίας του.

Δυστυχώς από τότε έως και σήμερα, κανένα μέτρο διαφύλαξης της Ψυχικής Υγείας των Εργαζομένων δεν έχει ληφθεί.

Τα τελευταία χρόνια μάλιστα, στο ΕΚΑΒ έχουν καταγραφεί και αρκετά περιστατικά αυτοχειρίας τα οποία πιθανώς να είχαν αποφευχθεί εάν υπήρχε η κατάλληλη αντιμετώπιση από πλευράς υπηρεσίας.

Πρόσφατο παράδειγμα οι δυο συνάδελφοι του ΕΚΑΒ Αθηνών που έδωσαν τέλος στην ζωή τους μέσα στη διετία που πέρασε. Ένας το 2017 και ένας το 2016.

Δυστυχώς η υπηρεσία δεν κάνει επίσημη καταγραφή ούτε των εργατικών ατυχημάτων, ούτε των προβληματικών συμπεριφορών, ούτε των περιστατικών αυτοχειρίας, με αποτέλεσμα να μην γνωρίζουμε επακριβώς το μέγεθος του προβλήματος.

Είναι καιρός το ΕΚΑΒ να προστατεύσει τους εργαζόμενους του.

Οφείλει να πάρει επιτέλους τα κατάλληλα και απαραίτητα μέτρα, εκείνα τα οποία θα μειώσουν, αν όχι εξαλείψουν, τα φαινόμενα αυτά και να υποστηρίξει τους εργαζόμενους του σε πραγματικό χρόνο όταν παρίσταται πραγματική ανάγκη για εξειδικευμένη βοήθεια.

Η Επιτροπή Υγείας και Ασφάλειας των Εργαζομένων, για την **Πρώθηση της Ψυχικής Υγείας και γενικότερα της υγείας και της ασφάλειας** στο χώρο εργασίας μας, προτείνει τα παρακάτω:

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

A. Σύσταση γραφείου ψυχοκοινωνικής μέριμνας. (Στόχος)

Με αφορμή την επιτροπή που έχει συσταθεί για την εκπόνηση σχεδίου αλλαγής του οργανισμού **προτείνουμε** την πρόβλεψη ειδικού τμήματος-γραφείου **ψυχοκοινωνικής μέριμνας** το οποίο θα στελεχωθεί από εξειδικευμένο προσωπικό (ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς) και θα είναι υπεύθυνο μαζί με τον ιατρό εργασίας, για την καλή υγεία σωματικά και ψυχικά των εργαζομένων του ΕΚΑΒ.

B. Σύναψη σύμβασης με ιατρική εταιρία. (μετάβαση)

Έως ότου γίνει αυτό (το ειδικό τμήμα εντός οργανισμού), προτείνουμε άμεσα να δοθεί μια προσωρινή λύση με:

1. Σύναψη σύμβασης με ιατρική εταιρία παροχής ψυχολογικής στήριξης τηλεφωνικώς, άμεσα και οποιαδήποτε ώρα καθ' όλο το 24ωρο.
2. Να δοθεί κατ' εξαίρεση η δυνατότητα υλοποίησης ραντεβού σε κρατικά νοσοκομεία ώστε να δέχονται τους εργαζόμενους μας εκτός σειράς και μακροχρόνιας αναμονής στα εξωτερικά τους ιατρεία.
3. Να ξεκινήσουν από ειδικούς, προγράμματα σεμιναρίων διαχείρισης του εργασιακού άγχους και των συμφυών με το είδος της εργασίας ψυχολογικών προβλημάτων.

Γ. Συνεργασία με την Πυροσβεστική Υπηρεσία. (εναλλακτική)

Σε περίπτωση που θεωρείτε ότι όλα τα παραπάνω είναι χρονοβόρα και δεν μπορούν να γίνουν άμεσα, σας καλούμε να κάνετε δεκτή την πρόταση μας για άμεση συνεργασία με το γραφείο Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας το οποίο και μπορεί να μας παρέχει όλα τα παραπάνω χωρίς καθυστερήσεις και χωρίς να προκύπτει καμιά δαπάνη για την υπηρεσία μας. Το μόνο που χρειάζεται είναι να αποστείλετε ένα αίτημα προς τον Αρχηγό της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και να του ζητήσετε να μας καλύψει προσωρινά μέχρι την δημιουργία-σύσταση του δικού μας γραφείου.

Δ. Επίσημη πρόβλεψη στον οργανισμό του Γραφείου Υγείας και Ασφάλειας με μόνιμο προσωπικό.

Με αφορμή την επιτροπή που έχει συσταθεί για την εκπόνηση σχεδίου αλλαγής του οργανισμού **προτείνουμε** την ένταξη και αναβάθμιση του γραφείου **Υγείας και Ασφάλειας** που εσείς συστήσατε, επίσημα στον οργανισμό, και την στελέχωση του με μόνιμο προσωπικό (ιατρό εργασίας και τεχνικό ασφαλείας), ώστε να υπάρχει συνέχεια στο έργο τους. Η δαπάνη η οποία προκύπτει από την πρόσληψη του παραπάνω

προσωπικού είναι δικαιολογημένη μιας και τα χρήματα δίνονται ούτως η άλλος σε συμβάσεις με εταιρείες παροχής υπηρεσιών(ΕΞΥΠΠ)

Εν έτη 2018 θεωρούμε απαραίδεκτο να ζητάμε και να διεκδικούμε ακόμη τα αυτονόητα..

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή αλλά και την Ελληνική νομοθεσία, οι εργοδότες υποχρεούνται να διαχειρίζονται όλους τους τύπους κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, περιλαμβανομένων και των κινδύνων για την ψυχική υγεία των εργαζομένων τους.

Είναι οξύμωρο, μια Υπηρεσία Παροχής Υπηρεσιών Υγείας, όπως είναι το ΕΚΑΒ, να μην παρέχει κατάλληλες υπηρεσίες υγείας στους ίδιους του, τους εργαζόμενους.

Η σύσταση του γραφείου Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας εκτός από την προώθηση της ψυχικής υγείας των εργαζομένων θα προσφέρει ενδεικτικά στο ΕΚΑΒ και τις παρακάτω υπηρεσίες:

- Πρόληψη των ψυχικών νοσημάτων στην κοινότητα του ΕΚΑΒ και προαγωγή της ψυχικής υγείας.
- Πρόληψη και αντιμετώπιση προβληματικών εκδηλώσεων της συμπεριφοράς των εργαζομένων (αυτοκτονικότητα, βιαιότητα, κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικά) στο εργασιακό, οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.
- Ψυχοθεραπεία, συμβουλευτική και υποστήριξη σε άτομα, ομάδες και οικογένειες.
- Υποστήριξη ψυχολογικής προσαρμογής των Νεοπροσληφθέντων υπαλλήλων στο ΕΚΑΒ.
- Αναγγελία Θανάτου και Ψυχολογική Υποστήριξη στις οικογένειες των συναδέλφου που χάνονται στο καθήκον. (π.χ. πτώση ελικοπτέρων, τροχαίο στην Κρήτη, κ.α.)
- Λειτουργία 24ωρης τηλεφωνικής γραμμής ψυχολογικής υποστήριξης και παρέμβασης σε κρίση.
- Πρόληψη και αντιμετώπιση του εργασιακού, επιχειρησιακού και μετατραυματικού στρες.
- Μελέτη, ανάπτυξη και εφαρμογή κατάλληλων ψυχομετρικών και ψυχοτεχνικών δοκιμασιών.
- Έρευνα σε θέματα ψυχοκοινωνικής φύσεως, με στόχο τον εντοπισμό των ιδιαιτέρων προβλημάτων που εμφανίζονται στους υπαλλήλους του ΕΚΑΒ και υποβολή προτάσεων για την πρόληψη, βελτίωση και αντιμετώπισή τους.
- Διοργάνωση διαλέξεων, ημερίδων και λοιπών εκπαιδευτικών – ενημερωτικών δράσεων για τους υπαλλήλους του ΕΚΑΒ, με στόχο

την ευαισθητοποίηση, πρόληψη και προαγωγή στα θέματα ψυχικής υγείας.

- Συνεργασία με τον ιατρό εργασίας, τον ιατρό υπηρεσίας, το επιστημονικό συμβούλιο και την ιατρική υπηρεσία, σε θέματα ειδικότητάς τους.
- Την συμμετοχή στη διδασκαλία του ΙΕΚ και της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης γύρω από θέματα εργασιακού άγχους και χειρισμούς επιθετικών - ψυχιατρικών ασθενών.
- Τήρηση αρχείου και εξαγωγή στατιστικών στοιχείων.
- Επικοινωνία και συνεργασία με λοιπές συναφείς Δομές και Φορείς που παρέχουν παρόμοιες υπηρεσίες (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Κοινωνικές Υπηρεσίες, κ.α.) της ημεδαπής και της αλλοδαπής.

**ΤΟΝΙΖΕΤΑΙ ΔΕ ΟΤΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΕΚΑΒ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΚΑΒ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Παρακάτω σας παραθέτουμε παραδείγματα άλλων υπηρεσιών, σωμάτων και οργανισμών που σέβονται τους εργαζόμενους τους και προσπαθούν για την βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

24ωρη τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ



Τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης, συμβουλευτικής και ενημέρωσης του προσωπικού της Ελληνικής Αστυνομίας.

Η τηλεφωνική γραμμή είναι διαθέσιμη σε 24ωρη βάση, για όλο το προσωπικό της Ελληνικής Αστυνομίας και τα μέλη των οικογενειών τους, με πλήρη διασφάλιση της ανωνυμίας και του απόρρητου της επικοινωνίας



Αφίσα της Ελληνικής Αστυνομίας που παροτρύνει τους εργαζόμενους της να κάνουν χρήση της υπηρεσίας και να βοηθηθούν.

Υπουργείο Εσωτερικών
Αρχηγείο Ελληνικής Αστυνομίας
Διεύθυνση Υγειονομικού

Η γραμμή είναι ανοιχτή για σας
Τηλ.: 210 34 10900

Δίπλα στον συνάδελφο & την οικογένειά του

24ωρη
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης,
Συμβουλευτικής & Ενημέρωσης

- Στελεχωμένη από συναδέλφους ψυχολόγους
- Τήρηση απορρήτου & ανωνυμίας

Υπουργείο Εσωτερικών
Αρχηγείο
Ελληνικής Αστυνομίας
Διεύθυνση Υγειονομικού
Κεντρικό Ιατρείο Αθηνών
Πειραιώς 153
Τ.Κ.: 118 34 - Αθήνα

Γραφείο Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας του Πυροσβεστικού Σώματος + 24ωρη τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης.



Το Γ.Ψ.Μ. στεγάζεται στη συμβολή των οδών Κεφαλληνίας 104 & Αχαρνών, Αθήνα, 4ος - 5ος όροφος και λειτουργεί καθημερινά από 07.30 - 15.00, ενώ παράλληλα ορίζεται σε 24ωρη υπηρεσία επιφυλακής το προσωπικό του, με λειτουργία τηλεφωνικής γραμμής όλο το 24ωρο (6934604001).

Στο Γραφείο μπορεί να απευθύνεται όλο το εν ενεργεία ένστολο και πολιτικό προσωπικό του Π.Σ. από όλη την επικράτεια, καθώς και οι συνταξιούχοι, είτε τηλεφωνικά, είτε με ηλεκτρονική επικοινωνία, είτε με φυσική παρουσία. Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα απογευματινών συνεδριών, κατόπιν συνεννόησης.

Επισημαίνεται ότι το Γραφείο διέπεται από τον Κώδικα δεοντολογίας προστασίας του απορρήτου των προσωπικών δεδομένων, εξατομικευμένα για κάθε περίπτωση. Ως εκ τούτου δίδεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην τήρηση του απορρήτου και της ανωνυμίας.



**Ψυχολογική
υποστήριξη**
**24ωρη
τηλεφωνική γραμμή**
693 460 4001



24ωρη τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης ΣΤΡΑΤΟΥ



Επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι στη διάθεση των φαντάρων και του στρατιωτικού προσωπικού για πληροφορίες, συμβουλευτική και συναισθηματική υποστήριξη.

Η γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης των Ενόπλων Δυνάμεων λειτουργεί σε 24ωρη βάση και επτά ημέρες τη βδομάδα.

Για το Στρατό Ξηράς και την Πολεμική Αεροπορία εδρεύει στο 414 ΣΝΕΝ, ενώ για το Πολεμικό Ναυτικό στο Γραφείο Προληπτικής Ψυχικής Υγιεινής, στο Σκαραμαγκά.

Η κλήση είναι χωρίς χρέωση στα τηλέφωνα:

ΣΤΡΑΤΟΣ: 800-11-45551, 210-8105068

ΑΕΡΟΠΟΡΙΑ: 800-11-45552, 210-8105068

ΝΑΥΤΙΚΟ: 800-11-45553

Με αστική χρέωση στα τηλέφωνα του Πολεμικού Ναυτικού:

210 5574121, 210 5531376, 210 5531377

Η ΚΛΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΗ

Η υπηρεσία αυτή στελεχώνεται από επαγγελματίες ψυχολόγους και ψυχιάτρους και ο χαρακτήρας της είναι κυρίως υποστηρικτικός και συμβουλευτικός για θέματα:

- Προσαρμογής στη στρατιωτική ζωή
- Ψυχικής υγείας
- Άγχους
- Κατάθλιψης
- Εθισμού
- Σχέσεων και συμπεριφοράς
- Οικογενειών και εφήβων
- Καταστάσεις κρίσεων

Γραφείο Στήριξης Οπλιτών Θητείας + 24ωρη υποστηρικτική τηλεφωνική γραμμή

Γραφείο Στήριξης Οπλιτών Θητείας



24ωρη άμεση επικοινωνία



210 6555679-5680

8001185679

χωρίς χρέωση
μόνο από σταθερό



210 6552205



gso@army.gr

Είμαστε δίπλα σου...

→ με την παροχή **συναισθηματικής/ψυχολογικής στήριξης** μέσα από **τηλεφωνική γραμμή επικοινωνίας**

→ με την καταγραφή και αξιολόγηση **τηλεφωνικών ή εγγράφων καταγγελιών-παραπόνων οπλιτών**

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ



Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προσδιορίζει την ψυχική υγεία ως
*«κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τις
προοπτικές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής,
μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει
στην κοινότητά του.»*

Ένα αρνητικά φορτισμένο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε
σωματικά και ψυχικά προβλήματα, κατάχρηση ουσιών, συστηματική
απουσία από την εργασία, απώλεια παραγωγικότητας μεταξύ των
εργαζομένων, αύξηση συχνότητας ατυχημάτων και δημιουργία κακής
εικόνας της επιχείρησης.

Επιχειρήσεις και εργοδότες που επενδύουν στην ψυχική υγεία στον χώρο
εργασίας και εφαρμόζουν πρωτοβουλίες για την προώθηση της ψυχικής
υγείας και την υποστήριξη των εργαζομένων με ψυχικές διαταραχές
βλέπουν οφέλη όχι μόνο στην υγεία των εργαζομένων τους αλλά και στην
παραγωγικότητά τους.

Για όλους τους παραπάνω λόγους ζητάμε την Προώθηση της Ψυχικής Υγείας
στο ΕΚΑΒ και προτείνουμε την σύσταση του γραφείου Ψυχοκοινωνικής
Μέριμνας το οποίο κρίνουμε ότι είναι πλέον αναγκαίο για τους εργαζόμενους
και θα βοηθήσει εκτός των άλλων και στην καλύτερη υγεία της εικόνας της
υπηρεσίας, μιας και οι ψυχικά υγιείς εργαζόμενοι, εργάζονται καλύτερα και
αποδοτικότερα.

Αναμένουμε για τις δικές σας ενέργειες.

Για την Ε.Υ.Α.Ε.

Ο Πρόεδρος

Χουλιάρας Βασίλης