

Το εργασιακό στρες ευθύνεται για τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



SHUTTERSTOCK Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το εργασιακό στρες αποτελεί το σημαντικότερο πρόβλημα και

SHUTTERSTOCK

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το εργασιακό στρες αποτελεί το σημαντικότερο πρόβλημα και συμβουλεύουν οι εργαζόμενοι να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση, γιατί είναι η σοβαρότερη πηγή προβλημάτων για την υγεία.

Πρόσφατα είχαμε αναφερθεί σε μια μελέτη που έγινε στη Μεγάλη Βρετανία και η οποία υποστήριζε ότι η κακή συμπεριφορά του προϊσταμένου προς τους εργαζόμενους έχει ως αποτέλεσμα οι τελευταίοι να κινδυνεύουν από κάποιο καρδιακό νόσημα ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.

Τώρα μια ακόμα μελέτη Σουηδών επιστημόνων, έρχεται να επιβεβαιώσει όλα αυτά τα δεδομένα καθώς, διαπίστωσε ότι η συμπεριφορά του προϊσταμένου ευθύνεται για την εμφάνιση στηθάγχης ή και καρδιακής προσβολής. Όπως λένε οι επιστήμονες η κακή συμπεριφορά ή η αρνητική συμπεριφορά απέναντι στο εργαζόμενο αυξάνει το εργασιακό στρες και κατ' επέκταση τις πιθανότητες να πάθει μια καρδιακή προσβολή ή να παρουσιάσει στηθάγχη με κίνδυνο να χάσει τη ζωή του.

Οι επιστήμονες από τη Σουηδία συμμετείχαν σε μια μεγάλη μελέτη στην οποία συμπεριέλαβαν πάνω από 3.000 άνδρες ηλικίας από 17-70 ετών. Η μελέτη λεγόταν «Work, Lipids and Fibrinogen Stockholm Study» και διήρκεσε για πάνω από 10 έτη. Τα 3 πρώτα οι συμμετέχοντες ελέχθησαν κατά τη διάρκεια της εργασίας τους ενώ, τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τις ικανότητες των προϊστάμενων τους.

Στη συνέχεια για περίπου οκτώ χρόνια παρακολουθούνταν από τους ειδικούς οι οποίοι και κατέγραφαν τις καρδιακές παθήσεις και τους θανάτους που συνέβαιναν. Στην περίοδο αυτή καταγράφηκαν 74 περιπτώσεις θανάσιμων ή μη θανάσιμων καρδιακών επεισοδίων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, οι συμμετέχοντες που

θεωρούσαν μη κατάλληλους και μη ικανούς τους προϊσταμένους τους είχαν 25% περισσότερες πιθανότητες να πάθουν κάποια καρδιακή πάθηση, ενώ αν εργάζονταν για περισσότερα από 4 έτη κάτω από τον ίδιο προϊστάμενο, τότε το ποσοστό αυτό εκτινασσόταν στο 64%.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το εργασιακό στρες αποτελεί το σημαντικότερο πρόβλημα και συμβουλεύουν οι εργαζόμενοι να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση, γιατί είναι η σοβαρότερη πηγή προβλημάτων για την υγεία.

Προτείνουν επίσης, οι προϊστάμενοι σε κάθε εργασιακό περιβάλλον να περνούν από διαπαιδαγώγηση που έχουν σχέση με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Η μείωση του εργασιακού στρες όπως λένε, είναι ευεργετική όχι μόνο για τον εργαζόμενο αλλά και για το κοινωνικό σύνολο γενικότερα.

Ενώ, δεν παρέλειψαν να σημειώσουν ότι ένας καλός προϊστάμενος, είναι σεβαστός από τους συναδέλφους του αλλά και τους υφισταμένους του, καθοδηγεί σωστά τον εργαζόμενο, διατηρεί μια καλή επικοινωνία μεταξύ όλων και κατ' επέκταση μια καλή ατμόσφαιρα στο χώρο εργασίας ενώ, αποβάλλοντας το εργασιακό στρες έχει πιο αποδοτικούς και αποτελεσματικούς εργαζόμενους και χωρίς τον κίνδυνο να πάθουν κάποια καρδιακή προσβολή ακόμα και την ώρα της εργασίας τους.

Πηγή: naftemporiki.gr