

## Εργασιακό στρες και η επίδρασή του στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των Επαγγελματιών Υγείας

Κοΐνης Αριστοτέλης<sup>1</sup>, Σαρίδη Μαρία<sup>2</sup>

1. Ψυχολόγος M.A., MSc., Γενικό Νοσοκομείο Άργους
2. Νοσηλεύτρια, PhD, Διευθύντρια Ν.Υ., Γενικό Νοσοκομείο Κορίνθου

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το στρες στο χώρο εργασίας επηρεάζει την σωματική και ψυχική ευεξία των επαγγελματιών υγείας, μειώνοντας την απόδοση και επηρεάζοντας αρνητικά τη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής τους.

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση των αιτιών εμφάνισης επαγγελματικού στρες καθώς και η επίδραση του στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των επαγγελματιών υγείας.

**Μεθοδολογία:** Διεξήχθη βιβλιογραφική ανασκόπηση δημοσιευμένων άρθρων από τις βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων Medline, Pub Med, Google Scholar, για την περίοδο 1985-2010, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά: "health professionals", "stress", "anxiety", "working environment", "working conditions", "effects of stress on mental health." Συνολικά ανασκοπήθηκαν 205 μελέτες και 48 από αυτές χρησιμοποιήθηκαν στη συγκεκριμένη μελέτη.

**Αποτελέσματα:** Την τελευταία 15-ετία, παρατηρήθηκε αύξηση των περιστατικών αγχωδών διαταραχών στους χώρους εργασίας των επαγγελματιών υγείας (Νοσοκομεία, ιδιωτικές κλινικές), κυρίως σε νοσηλευτικό προσωπικό και ειδικευμένους ιατρούς. Εξαιτίας τέτοιων γεγονότων, οι επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας είναι εξαιρετικά αυξανόμενες. Αυτοί ήταν και οι βασικοί παράγοντες, εξαιτίας των οποίων, οι εργαζόμενοι εμφανίζονταν απρόθυμοι να εργαστούν ή σε πολλές περιπτώσεις σκέφτονταν ακόμη και να εγκαταλείψουν το επάγγελμά τους.

**Συμπεράσματα:** Το περιβάλλον εργασίας σε συνδυασμό με άλλους στρεσογόνους παράγοντες στην ζωή των επαγγελματιών υγείας συντελεί στην πυροδότηση του άγχους. Οι διοικήσεις των χώρων υγείας (νοσοκομεία, κλινικές κτλ.), οι επαγγελματίες υγείας, καλούνται να αποκτήσουν τις γνώσεις για την αναγνώρισή του άγχους στους χώρους εργασίας, ώστε να αναπτύξουν τις πολιτικές για την πρόληψη και την αντιμετώπισή του.

**Λέξεις Κλειδιά:** Επαγγελματίες υγείας, άγχος, εργασιακό περιβάλλον, συνθήκες εργασίας, στρες, επιδράσεις του στρες στην ψυχική υγεία.

**Υπεύθυνος αλληλογραφίας:** Κοΐνης Αριστοτέλης, Δημ. Υψηλάντου 15, Άργος, Τ.Κ. 21200, Τηλ. 2751300233, e-mail: [telis\\_psync@hotmail.com](mailto:telis_psync@hotmail.com)

## Workplace stress and its influence in professional and private life of health care workers

Koinis Aristotelis<sup>1</sup>, Saridi Maria<sup>2</sup>

1. Psychologist M.A, MSc, General Hospital Argos
2. RN, PhD, General hospital of Korinthos

### ABSTRACT

Stress work place influences the physical and mental well-being of health professionals, reducing performance and negatively affecting health-related quality of life.

**Aim:** The purpose of this review was to investigate the causes of occupational stress and the impact on the professional and personal lives of healthcare professionals.

**Methodology:** It is conducted a literature review of published journals from scientific databases such as Medline, Pub Med, Google Scholar, for the period 1985-2010, using keywords: "health professionals", "stress", "anxiety", "working environment", "working conditions", "effects of stress on mental health." Total of 205 studies were found and 48 of them were reviewed for this study.

**Results:** The last fifteen years there was a significant increase of anxiety disorders in workplace and specifically in health organizations (hospitals, private clinics etc). The vast majority of the sample was nurses and practitioner doctors. However it is important to note that because of these cases, (which were persistent and repetitive), there



were (increasing), negative impacts in mental and physical health of professionals. These were the key factors, due to which the employees are reluctant to work, or in many cases they think to quit their profession.

**Conclusions:** The work environment in combination with other factors of the life of health professionals helps in triggering anxiety. Although the context is still under investigation by the authorities of health facilities (hospitals, clinics, etc.) Also, health care professionals are invited to acquire knowledge for recognition of anxiety in the workplace and to develop policies and intervention in order to prevent and cope with the phenomenon.

**Keywords:** Health professionals, anxiety, workplace, conditions, stress, effects of stress on mental health.

**Corresponding Author:** Koinis Aristotelis, Dim. Ypsilantou 15, Argos, PC 21200, Greece, Tel: +2751300233, E-mail: telis\_psync@hotmail.com

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το επαγγελματικό περιβάλλον μέσα στο οποίο το άτομο περνά ένα μεγάλο μέρος της ζωής του, αποτελεί ένα χώρο στον οποίο το εργασιακό στρες και η ψυχολογική πίεση αποτελούν στοιχεία της σύγχρονης επαγγελματικής καθημερινότητας. Τη σημερινή εποχή στον εργασιακό χώρο το φαινόμενο αυτό είναι συχνό, καθώς η απασχόληση αποκτά όλο και μεγαλύτερη σημασία, παραμερίζοντας κατά μεγάλο μέρος την προσωπική ζωή. Οι εργαζόμενοι μη έχοντας αρκετά συχνά τα κατάλληλα εφόδια, τόσο σε επίπεδο γνώσεων (κατάρτισης και εξειδίκευσης), όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο, έρχονται αντιμέτωποι με πολλές δυσκολίες τις οποίες πρέπει να ξεπεράσουν, προκειμένου να επιβιώσουν, να παραμείνουν στην επαγγελματική τους θέση και να υποστηρίξουν τον αντίστοιχο επαγγελματικό τους ρόλο. Με λίγα λόγια το στρες πηγάζει από τη σχέση και την αλληλεπίδραση ατόμου και περιβάλλοντος.<sup>1</sup>

Το στρες ή αλλιώς ψυχολογική ένταση ορίζεται ως «μια ιδιαίτερη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον η οποία εκφράζεται με την

εκτίμηση του ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζει επιβαρύνει σημαντικά ή και υπερβαίνει τα ψυχικά αποθέματα του κι έτσι θέτει σε κίνδυνο την ψυχική του ισορροπία».<sup>2</sup> Δεδομένου ότι το στρες σχετίζεται με στρεσογόνους παράγοντες που συναντώνται στην καθημερινότητα, κάθε άνθρωπος μπορεί να το βιώσει ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, μόρφωσης ή κοινωνικής τάξης λόγω του ότι αποτελεί την απάντησή του σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα.<sup>3</sup> Πάρα ταύτα, πιστεύεται, ότι υπάρχουν ατομικές προδιαθέσεις κατά την αντίδραση έναντι του στρες, γι' αυτό διαφορετικά άτομα που εκτίθενται στις ίδιες αιτίες στρες, αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο.<sup>4</sup>

Το άγχος αναφέρεται στην «αναγνώριση ότι τα γεγονότα που αντιμετωπίζει κανείς βρίσκονται έξω από το πεδίο καταλληλότητας του συστήματος νοητικών κατασκευών «τρόπος αντίληψης και ερμηνείας των γεγονότων, δηλαδή δε μπορεί να τα ερμηνεύσει».<sup>5</sup> Η έννοια της κατάστασης του άγχους «αναφέρεται στις τρέχουσες αλλαγές που προκαλούν οι στρεσογόνες συνθήκες

τόσο στην ψυχολογική λειτουργία των ρυθμιστικών μηχανισμών όσο και στη συμπεριφορά του ατόμου».<sup>2</sup>

Συγκεκριμένα το εργασιακό στρες είναι μια κατάσταση κατά την οποία δεν υπάρχει ή το άτομο αντιλαμβάνεται ότι δεν υπάρχει ισορροπία, ανάμεσα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος ή του ατόμου και στις δυνατότητες του ατόμου αυτού.<sup>6</sup> Σ' αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθεί ότι η ψυχολογική πίεση και το άγχος μπορούν να θεωρηθούν και ως θετικά, όταν υπάρχουν σε τέτοιο βαθμό, ώστε να κινητοποιούν το άτομο να λειτουργήσει αποτελεσματικά. Αντιθέτως η παρατεταμένη έκθεση του ατόμου στο άγχος, μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα του στην εργασία και να επιφέρει αρνητικές συνέπειες στην υγεία του και στην οικογενειακή και κοινωνική του ζωή. Ωστόσο, όλες οι εκδηλώσεις στρες στον εργασιακό χώρο, δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως εργασιακό στρες, διότι το εργασιακό στρες, μπορεί να προέρχεται από διάφορους και διαφορετικούς παράγοντες.

Από τη φύση τους μερικά επαγγέλματα είναι περισσότερο αγχογόνα από άλλα. Ιδιαίτερα αγχογόνα είναι τα επαγγέλματα εκείνα που συνεπάγονται σχέσεις με ανθρώπους, απαιτούν ταχύτητα στη λήψη αποφάσεων, ή οι αποφάσεις που λαμβάνονται είναι δυνατόν να έχουν σοβαρές οικονομικές, κοινωνικές ή άλλου είδους συνέπειες. Τα επαγγέλματα

υγείας, κατατάσσονται στα έξι πρώτα πιο στρεσογόνα.<sup>7</sup>

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), ως υγεία δεν θεωρείται ότι είναι μόνο η απουσία της αρρώστιας ή της αδυναμίας αλλά η θετική κατάσταση μιας πλήρους φυσικής, διανοητικής και κοινωνικής ευεξίας.<sup>8</sup> Έτσι το υγιές εργασιακό περιβάλλον είναι αυτό στο οποίο δεν υπάρχει απλά και μόνο η απουσία επιβλαβών συνθηκών αλλά η προώθηση άφθονων υγιών συνθηκών.<sup>9</sup>

Πρέπει να γίνει κατανοητό πως δεν παρουσιάζουν όλοι οι επαγγελματίες υγείας τον ίδιο βαθμό στρες και δεν αναπτύσσουν το ίδιο ποσοστό επαγγελματικής εξουθένωσης. Από μελέτες διαπιστώθηκε, ότι οι νοσηλευτές και οι ιατροί που εργάζονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ), ταξινομούν την αντιμετώπιση του θανάτου ως σημαντικότερη πηγή στρες από τους νοσηλευτές που εργάζονται σε παθολογικές ή χειρουργικές κλινικές. Εκείνοι με την σειρά τους ταξινομούν ως σημαντικότερες πηγές στρες το αυξημένο φόρτο εργασίας και την ελλιπή στελέχωση.<sup>10</sup> Άλλοι ερευνητές αναφέρουν, ότι οι νοσηλευτές εργαζόμενοι σε χειρουργεία θεωρούν τις συναισθηματικές πτυχές ως λιγότερο σημαντικές από ότι οι νοσηλευτές ογκολογικών και αιματολογικών τμημάτων.<sup>11</sup> Όσον αφορά στον Ελλαδικό χώρο, τα αποτελέσματα σχετικής μελέτης<sup>12</sup> έδειξαν ότι οι βασικότεροι παράγοντες ανάπτυξης και διατήρησης ψυχικής διαταραχής, ήταν αυτοί



που σχετίζονται με την ίδια τη φύση του ιατρικού επαγγέλματος (καθημερινή επαφή με τον ανθρώπινο πόνο, με ασθενείς σε τελικό στάδιο κ.α.), όπως επίσης παράγοντες που σχετίζονται με την ελληνική πραγματικότητα (περιορισμένα μέσα, ανεπάρκεια νοσηλευτικού δυναμικού, έλλειψη επιμόρφωσης και συνεχιζόμενης κατάρτισης, κ.α.).

Μελέτες από το διεθνή χώρο<sup>13</sup> και εκθέσεις διεθνών επιστημονικών φορέων<sup>14</sup> τονίζουν την αναγκαιότητα βελτίωσης των εργασιακών συνθηκών των επαγγελματιών υγείας και δίνουν έμφαση στο δύσκολο, στρεσογόνο και ιδιαίτερα επικίνδυνο περιβάλλον εργασίας, που φαίνεται να συμβάλλει καθοριστικά στην απόφαση τους να μείνουν ή να φύγουν από το επάγγελμα.

Γενικά οι επαγγελματίες υγείας είναι περισσότερο επιρρεπείς στην εμφάνιση άγχους και στην επαγγελματική εξουθένωση από άλλους εργαζόμενους, με συνέπεια να οδηγούνται στην εκδήλωση ψυχικής διαταραχής, γιατί, αφενός είναι υπεύθυνοι για ανθρώπινες ζωές και όχι για απρόσωπα αντικείμενα και αφετέρου οι πράξεις ή οι παραλείψεις τους έχουν σημαντικό αντίκτυπο στα εν λόγω άτομα.<sup>15</sup> Έρευνα στο Χόνγκ Κόνγκ έδειξε ότι οι νοσηλευτές της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας είχαν χαμηλά επίπεδα άγχους και θεωρούσαν τον εαυτό τους υγιή. Είναι έντονη η διαφορά αυτών των νοσηλευτών με τους συναδέλφους τους που

εργάζονται στα νοσοκομεία. Ο ερευνητής απέδωσε το αποτέλεσμα στο γεγονός ότι οι νοσηλευτές της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας δεν έρχονται σε επαφή με ασθενείς που βιώνουν έντονα το άγχος του θανάτου.<sup>16</sup>

**Σκοπός** της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση των αιτιών εμφάνισης επαγγελματικού στρες καθώς και η επίδραση του στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των επαγγελματιών υγείας.

## Μεθοδολογία

Η αναζήτηση των πηγών της συγκεκριμένης ανασκόπησης έγινε στο διαδίκτυο στις βάσεις δεδομένων: Medline, Google Scholar και Scopus. Η αναζήτηση περιελάμβανε άρθρα που περιέγραφαν το φαινόμενο του εργασιακού άγχους και τις επιπτώσεις του σε χώρους υγείας. Επίσης περιελάμβανε έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε χώρους υγείας. Τα χρονολογικά όρια που τέθηκαν, αφορούσαν στην εύρεση άρθρων από το 1985 μέχρι και το 2010. Αποκλείστηκαν άρθρα πριν από το 1985 και άρθρα στα οποία δεν υπήρχε πρόσβαση σε ολόκληρο το κείμενο. Χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά και συνδυασμός αυτών «επαγγελματίες υγείας», «στρες», «άγχος», «εργασιακό περιβάλλον», «συνθήκες εργασίας», «επιδράσεις του στρες στην ψυχική υγεία». Συνολικά βρέθηκαν 205 άρθρα. Αποκλείστηκαν 68 κλινικές δοκιμές και 72 άρθρα τα οποία δεν διέθεταν πλήρες

κείμενο. Από τα 65 άρθρα που έμειναν αποκλείστηκαν 7 τα οποία ήταν γραμμένα σε άλλη γλώσσα εκτός Αγγλικής και τέλος εξαιρέθηκαν άλλα 10 άρθρα που αφορούσαν μελέτες παρόμοιες από την ίδια γεωγραφική περιοχή, έτσι ώστε τα αποτελέσματα των μελετών να είναι γεωγραφικά κατανεμημένα με κάποιες αναλογίες

### **Οι Πηγές του Εργασιακού Στρες**

Δεδομένης της πολυπλοκότητας του φαινομένου του άγχους η αναφορά στις δυναμικές (πηγές) άγχους δεν μπορεί να είναι απόλυτη και κατηγορηματική και δεν πρέπει να αγνοείται η προσωπική αντίληψη του κάθε ατόμου, σχετικά με το ποιους παράγοντες θεωρεί ως στρεσογόνους και ποιους όχι. Γεγονός, είναι ότι το κάθε άτομο, έχει κάποιες προσδοκίες όσον αφορά την εργασία του. Όταν λοιπόν οι προσδοκίες αυτές έρχονται σε σύγκρουση με τις πραγματικές συνθήκες εργασίας, τότε δημιουργείται άγχος στο άτομο. Το κατά πόσο τελικά θα καταφέρει να αντιμετωπίσει το άγχος, εξαρτάται από την προσωπικότητα του, τα βιώματά του και από άλλες εξωτερικές συνθήκες.

Οι παράγοντες που ευθύνονται για την πιθανή εκδήλωση ψυχικών διαταραχών στο εργασιακό περιβάλλον των επαγγελματιών υγείας, ταξινομούνται σε πέντε κατηγορίες, αυτές που οφείλονται στη φύση του επαγγέλματος, στην ύπαρξη άγχους στο χώρο εργασίας, στην ενασχόληση των

επαγγελματιών υγείας με συγγενείς ασθενών, στην έλλειψη υποστήριξης και συμπαράστασης από συναδέλφους και στην προσωπικότητα του ίδιου του επαγγελματία υγείας (Πίνακας 1).<sup>17-20</sup>

Σύμφωνα με το μοντέλο για το στρες στην εργασία που προτείνει ο Cooper, οι πηγές στρες κατατάσσονται σε έξι κατηγορίες: αυτές που είναι ενδογενείς στην εργασία, αυτές που σχετίζονται με τον εργασιακό ρόλο, αυτές που αφορούν τις εργασιακές σχέσεις, αυτές που σχετίζονται με την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του ατόμου, αυτές που σχετίζονται με τη δομή και το κλίμα της οργάνωσης και τέλος αυτές που αναφέρονται στη σχέση (διασύνδεση) της οικογενειακής ζωής με την εργασιακή ζωή (Διάγραμμα 1).<sup>7,21</sup> Παρακάτω παρουσιάζονται οι παράγοντες του εργασιακού στρες που συντελούν στην πιθανή εμφάνιση σωματικών και ψυχολογικών ασθενειών.

### ***Παράγοντες εργασιακού στρες σε επαγγελματίες υγείας***

Οι πηγές στρες επενεργούν συσσωρευτικά στο άτομο με αποτέλεσμα την πιθανή εμφάνιση σε αυτό σωματικών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων ή ακόμη και ψυχοσωματικών ασθενειών. Σε αρκετές έρευνες από το διεθνή χώρο, αποδείχθηκε ότι η πίεση χρόνου και οι προθεσμίες, οι κακές συνθήκες εργασίας, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, το παρατεταμένο ωράριο, η





σύγκρουση πεποιθήσεων, οι διαπροσωπικές σχέσεις και η κακή διοίκηση κατατάσσονται στους κυριότερους παράγοντες εργασιακού στρες.<sup>7</sup> Ο φόρτος εργασίας, φαίνεται ότι επηρεάζει την ποιότητα ζωής του επαγγελματία υγείας. Σε έρευνα των Tyler και Ellison<sup>11</sup> που διεξάχθηκε σε νοσηλευτικό προσωπικό στην Αγγλία, βρέθηκε ότι ο μεγαλύτερος αγχογόνος παράγοντας είναι ο φόρτος εργασίας. Επίσης οι αντίξοες συνθήκες εργασίας που τις περισσότερες φορές συνυπάρχουν με την έλλειψη νοσηλευτικού και παραϊατρικού προσωπικού, δημιουργούν στον επαγγελματία υγείας μεγάλα προβλήματα.<sup>22-24</sup>

## **Κυκλικό ωράριο εργασίας**

Μια ιδιομορφία των επαγγελματιών υγείας και κυρίως αυτού των νοσηλευτών/νοσηλευτριών είναι το κυκλικό ωράριο, γεγονός που δημιουργεί προβλήματα τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Στην έρευνα των Edward και συν.,<sup>25</sup> οι νοσηλευτές/τριες που εργάζονταν με βάρδιες ανέφεραν υψηλότερα αποτελέσματα εξουθένωσης από τις νοσηλεύτριες που εργάζονταν με σταθερό ωράριο. Η φύση του επαγγέλματος του ιατρού και του νοσηλευτή είναι τέτοια ώστε να δημιουργούνται συγκρούσεις μεταξύ των νοσηλευτών και μεταξύ νοσηλευτών και ιατρών ή και άλλων επαγγελματιών υγείας, ανεξαρτήτου βαθμίδας ιεραρχίας. Αυτό συμβαίνει λόγω της απουσίας

συχνά του καταμερισμού των ευθυνών και καθορισμού των ρόλων για κάθε ομάδα. Σύμφωνα με έρευνα στην Νέα Ζηλανδία, οι συγκρούσεις ρόλων, καθηκόντων και ευθυνών μεταξύ ιατρών και νοσηλευτών αποτελεί σημαντική αιτία άγχους.<sup>23</sup>

## **Αμφισβήτηση του ρόλου**

Μια άλλη σημαντική πηγή εργασιακού στρες είναι η αμφισβήτηση του ρόλου του επαγγελματία υγείας. Η αμφισβήτηση του ρόλου επιδρά δυσμενώς στην ψυχική ευεξία του ατόμου, ειδικά όταν χαρακτηρίζεται από μειωμένο αυτοέλεγχο.<sup>26</sup> Αξίζει να σημειωθεί ότι σε σχετική μελέτη, οι ερευνητές εντόπισαν ορισμένες σημαντικές σχέσεις μεταξύ αμφισβήτησης ρόλου και συγκεκριμένων συμπτωμάτων ψυχικής και σωματικής νόσου όπως: κατάθλιψη, επαγγελματικής δυσαρέσκειας, δυσαρέσκειας από τη ζωή, μειωμένων εργασιακών κινήτρων, μειωμένων επιπέδων αυτοεκτίμησης και πρόθεσης αποχώρησης από την εργασία.<sup>27</sup>

## **Συνέπειες του εργασιακού Στρες στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των Επαγγελματιών Υγείας**

Το στρες κοστίζει τόσο στα άτομα όσο και στους οργανισμούς όπου εργάζονται. Όσον αφορά τα άτομα, ευνοεί την ανάπτυξη ψυχοσωματικών διαταραχών, ευθύνεται για την φτωχή ψυχική υγεία των εργαζομένων καθώς και για την αυξημένη χρήση αλκοόλ,

τσιγάρου και φαρμακευτικών ουσιών. Το στρες μπορεί να μειώσει την ικανότητα του επαγγελματία να παρέχει υψηλής ποιότητας φροντίδα στους ασθενείς καθώς ευνοεί την ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης και συχνών καταθλιπτικών επεισοδίων. Τέλος το στρες που οφείλεται στην εργασία έχει αντίκτυπο και στην οικογένεια του επαγγελματία καθώς υποβαθμίζει ολόκληρη την ποιότητα της ζωής του.<sup>28</sup>

Οι συνέπειες του εργασιακού στρες για το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

A) Υποκειμενικές εμπειρίες που περιλαμβάνουν άγχος, κατάθλιψη, διαρκή ανησυχία και παράδοξη συναισθηματική απόσπασση. Το άτομο μπορεί να έχει επίγνωση ή να τις αρνείται, ενώ συχνά επισημαίνονται από τους ανθρώπους που τους συναναστρέφονται.

B) Σωματικές συνέπειες που περιλαμβάνουν όλο το φάσμα των ψυχοσωματικών διαταραχών, από τις σχετικά συνηθισμένες, όπως οι βραχείας διάρκειας ημικρανίες ή τα δερματικά εξανθήματα, έως της ενδιάμεσης σοβαρότητας και ενόχλησης όπως είναι το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, οι πόνοι στη πλάτη και οι ακόμη πιο απειλητικές για τη ζωή, καρδιαγγειακές παθήσεις και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Γ) Αλλαγές σε επίπεδο συμπεριφοράς που κυμαίνονται από μέτρια ευερεθιστότητα μέχρι την εγκατάσταση εξαρτητικών συμπεριφορών όπως αλκοολισμός και κάπνισμα ή άλλων αποφευκτικών συμπεριφορών, όπως η ανάγκη για συχνές αλλαγές εργασιακού πλαισίου ή απροθυμία για ανάληψη περαιτέρω καθηκόντων ή τεταμένες σχέσεις με συναδέλφους και προϊσταμένους.<sup>29</sup>

Στο πεδίο της ψυχικής υγείας το υψηλό στρες μπορεί να οδηγήσει το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό σε σταδιακή απώλεια της ικανότητας ενσυναίσθησης (empathy) των ασθενών.<sup>30</sup> Οι συνέπειες του στρες για την υπηρεσία εντοπίζονται στο ότι, σε αντίθεση με ότι συμβαίνει σε άλλες χώρες, όπου το πρόβλημα εκδηλώνεται με εναλλαγή προσωπικού, ιδιαίτερα των νεότερων στελεχών, η δομή του εργασιακού χώρου στην Ελλάδα δεν επιτρέπει αυτού του τύπου τις αντιδράσεις «υγείας» ή «αδυναμίας», με αποτέλεσμα τα στελέχη που επηρεάζονται από το πρόβλημα να μην παραιτούνται από την εργασία, αλλά να παραμένουν στην εργασία και να εκδηλώνουν συμπτωματολογία άγχους, επαγγελματική εξουθένωση και καταθλιπτικά συμπτώματα.<sup>31</sup> Το στρες, στο χώρο εργασίας, επηρεάζει την σωματική και ψυχική ευεξία των επαγγελματιών υγείας, μειώνοντας την



απόδοση και επηρεάζοντας αρνητικά τη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής τους.

## **Δημογραφικά-Ατομικά χαρακτηριστικά των Επαγγελματιών Υγείας που υφίστανται τις συνέπειες του εργασιακού στρες.**

Η σωματική και ψυχική ευεξία των ατόμων δεν επηρεάζεται μόνο από το εργασιακό τους περιβάλλον αλλά και από τις προσωπικές τους στάσεις και από τα οικογενειακά προβλήματα που ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν, όπως είναι η μεταφορά προβλημάτων από τον ένα χώρο στον άλλο, συγκρούσεις μεταξύ συζύγων, έλλειψη αμοιβαιότητας μεταξύ συζύγων και συναισθηματικής υποστήριξης, και οι συχνές μετακινήσεις.<sup>7</sup> Η επίδραση της οικογενειακής ζωής στην εμφάνιση άγχους είναι αμφίδρομη, από τη μία αποτελεί το βασικότερο στήριγμα για τον κάθε άνθρωπο (όταν υπάρχουν υγιείς σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της) και από την άλλη μπορεί να αποτελέσει τη σημαντικότερη πηγή άγχους. Οι απαιτήσεις της οικογένειας και οι απαιτήσεις της εργασίας πολλές φορές όχι μόνο απλά δεν συμβαδίζουν αλλά έρχονται σε σύγκρουση καθιστώντας το άτομο ανίκανο να βρει τις ισορροπίες. Το γεγονός αυτό προκαλεί μεγάλο άγχος ιδιαίτερα στις γυναίκες (νοσηλεύτριες /ιατρούς) που εργάζονται και είναι και μητέρες.<sup>7</sup> Έχει διαπιστωθεί ότι οι παντρεμένες γυναίκες-επαγγελματίες υγείας (νοσηλεύτριες/τες, ιατροί) που εργάζονταν

και είχαν μικρά παιδιά βίωναν εντονότερα τη σύγκρουση ρόλων, είχαν μεγαλύτερο φόρτο εργασίας, αισθήματα ενοχής και γενικά η υγεία τους βρισκόταν σε χειρότερη κατάσταση από ό,τι των ανδρών συναδέλφων τους.<sup>27</sup> Οι Μαρβάκη και συν.,<sup>32</sup> διερεύνησαν την επίδραση της εργασίας στην προσωπική και οικογενειακή ζωή του νοσηλευτικού προσωπικού. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι συχνότερα κουρασμένες ένιωθαν οι γυναίκες και όσοι εργάζονταν πάνω από 10 έτη. Οι γυναίκες εμφάνιζαν συχνότερα ξεσπάσματα θυμού και θλίψη και επίσης αισθάνονταν ότι βρίσκονταν σε κατάσταση επιφυλακής. Η εργασία στο νοσοκομείο επηρεάζει την προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή του νοσηλευτικού προσωπικού, ιδιαίτερα των γυναικών και όσων έχουν προϋπηρεσία άνω των 10 ετών.

## **Η επαγγελματική ικανοποίηση σε σχέση με το εργασιακό στρες**

Η επαγγελματική ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια, είναι το αποτέλεσμα της σχέσης ανάμεσα στις προσδοκίες που έχουν τα άτομα για την εργασία τους και στις πραγματικές απολαβές από αυτή.<sup>33</sup> Η ικανοποίηση που αντλεί το άτομο από την εργασία του, αποτελεί στην ουσία μία συμπεριφορά η οποία βρίσκεται σε άμεση σχέση με άλλες σημαντικές συμπεριφορές στο χώρο εργασίας.



Οι έρευνες δείχνουν ότι η επαγγελματική ικανοποίηση των επαγγελματιών υγείας φαίνεται να συνδέεται με τις αποδοχές και τις γενικότερες παροχές από την εργασία, το προφίλ των συνεργατών, το είδος του ελέγχου που ασκείται στον εργαζόμενο, το περιβάλλον εργασίας, τις προοπτικές επαγγελματικής εξέλιξης και το αντικείμενο της θέσης εργασίας καθώς και από τις εργασιακές σχέσεις που δημιουργούνται. (Διάγραμμα 2)

Διεθνώς οι επαγγελματίες υγείας και κυρίως ιατροί και νοσηλευτές, εμφανίζονται ως οι ομάδες με την μικρότερη επαγγελματική ικανοποίηση. Στην Ελλάδα, έρευνα σε τρία Κέντρα Υγείας, σχεδόν το 90% των εργαζομένων επαγγελματιών υγείας δήλωσε ικανοποιημένο από την Διοίκηση και τις διαπροσωπικές σχέσεις με συναδέλφους και ασθενείς. Αντίθετα δήλωσαν ότι δεν αντλούν ικανοποίηση από τις απολαβές και το περιβάλλον εργασίας.<sup>34</sup> Όπως φαίνεται από έρευνες στις Η.Π.Α., το στρεσογόνο περιβάλλον εργασίας, άμεσο και έμμεσο, αποτελεί μείζον πρόβλημα για τους εργαζόμενους στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (Π.Φ.Υ.).<sup>35</sup> Το ίδιο προκύπτει και από έρευνες σε ιατρονοσηλευτικό προσωπικό της Π.Φ.Υ. στο Χονγκ-Κόνγκ.<sup>16</sup>

Στη μελέτη των Πουζουκίδου και συν.,<sup>36</sup> διερευνήθηκε ο βαθμός της επαγγελματικής ικανοποίησης του μόνιμου νοσηλευτικού και παραϊατρικού προσωπικού που υπηρετεί σε δημόσιο γενικό νοσοκομείο και

προσδιορίστηκαν οι παράγοντες που την επηρεάζουν και τη διαμορφώνουν. Από τα ευρήματα της έρευνας προέκυψε ότι το 51.1% του νοσηλευτικού προσωπικού εκφράζει επαγγελματική δυσαρέσκεια, την οποία αποδίδει πρωτίστως στη μη αναγνώριση της προσφοράς του και δευτερευόντως στις συνθήκες εργασίας του. Το αντίστοιχο ποσοστό για το παραϊατρικό προσωπικό ανέρχεται στο 72% και αποδίδεται κατά πρώτο λόγο στις σχέσεις του με τους άλλους επαγγελματίες υγείας και ακολούθως στην αναγνώριση της προσφοράς του.

Σε έρευνα σχετικά με την διερεύνηση της ικανοποίησης των επαγγελματιών υγείας από το εργασιακό τους περιβάλλον και από την επίτευξη ή μη των επαγγελματικών τους προσδοκιών, την αυτοαξιολόγηση της ψυχοσυναισθηματικής τους κατάστασης, έδειξε ότι τα κυριότερα νοσήματα που ταλαιπωρούν τους επαγγελματίες υγείας είναι αλλεργίες, οσφυαλγία, ημικρανία και έλκος, η ύπαρξη stress και έντασης, αλλά και η εμφάνιση μελαγχολικού συναισθήματος και αισθημάτων απαξίωσης είναι συνήθη στο προσωπικό των νοσοκομείων της μελέτης και επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων, αλλά έχουν και ως αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής τους και ενδεχομένως τη κακή ποιότητα ζωής τους.<sup>37</sup> Σε μελέτη στις Η.Π.Α. βρέθηκε ότι το υψηλό εργασιακό στρες και η πλημμελής συνεργασία ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού



οδήγησαν σε χαμηλή ικανοποίηση, ενώ αντίθετα ο παράγοντας «αυτονομία» συσχετίστηκε θετικά με την εργασιακή ικανοποίηση.<sup>38</sup> Στη Λιθουανία, ένα αναπτυσσόμενο κράτος, η ικανοποίηση των γιατρών κυμαίνεται σε μέτρια επίπεδα με κύρια αιτία δυσαρέσκειας να αναφέρονται η χαμηλή κοινωνική θέση και ο φόρτος εργασίας.<sup>39</sup> Το άγχος και το περιβάλλον εργασίας συνδέονται στενά με την εργασιακή ικανοποίηση. Έρευνα που έγινε για την εργασιακή ικανοποίηση και τα επίπεδα άγχους σε νοσηλευτές που εργάζονται σε νεφρολογικά κέντρα, έδειξε ότι το 58,3% των νοσηλευτών δήλωσε καθόλου έως μέτρια ικανοποίηση από το αντικείμενο εργασίας, ενώ το 57,5% δήλωσε καθόλου έως μέτρια ικανοποίηση από τη θέση εργασίας. Τα επίπεδα περιστασιακού άγχους βρέθηκαν σημαντικά υψηλότερα στους νοσηλευτές που ήταν καθόλου έως μέτρια ικανοποιημένοι συγκριτικά με αυτούς που ήταν πολύ έως πάρα πολύ ικανοποιημένοι τόσο από το αντικείμενο της εργασίας τους, όσο και από τη θέση στην εργασία τους. Υψηλά επίπεδα άγχους σχετίζονται με χαμηλή ικανοποίηση.<sup>40,44</sup>

## Συμπεράσματα

Οι περισσότερες αιτίες του εργασιακού στρες στους επαγγελματίες υγείας αφορούν τον τρόπο με τον οποίο είναι σχεδιασμένη η εργασία και τον τρόπο με τον οποίο τα

νοσοκομεία διοικούνται. Το άγχος που προκύπτει από το εργασιακό στρες, μπορεί να επηρεάσει την ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου μειώνοντας την απόδοσή του στον χώρο εργασίας. Οι επαγγελματίες υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό), βιώνουν έντονο στρες στο χώρο εργασίας, εφόσον αντιμετωπίζουν τον πόνο και τον θάνατο στην προσπάθειά τους να σώσουν τη ζωή ενός ασθενούς. Συγχρόνως, αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν οικογενειακά προβλήματα λόγω της εργασίας τους, βιώνοντας έτσι μεγαλύτερο άγχος, που μεταφέρεται στη συνέχεια στον χώρο εργασίας. Με γνώμονα όλα αυτά, διαπιστώνεται ότι η εργασία στο νοσοκομείο επηρεάζει την προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή των επαγγελματιών υγείας.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Fontana D. Άγχος και η αντιμετώπισή του. Επιμέλεια: Δέγλερης Ν. Εκδ., Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1993.
2. Βασιλάκη Ε, Τριλίβα Σ, Μπεζεβέγκης Η. Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους. Εκδ., Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2001.
3. Σαπουντζή-Κρέπια Δ. Η Διαχείριση του Στρες. Εκδ., Έλλην, Αθήνα, 2000.
4. Αντωνίου ΑΣ. Εργασιακό Στρες. Τόμος Α', Εκδ., Παρισιάνου, Αθήνα, 2006.
5. Pervin A, Lawrence JP. Personality Theories. Typothito, Athens, 2001.

6. Jones H. Overload and stress. First Edition, Thyme, Athens, 1999.
7. Cooper CL, Cooper RD, Eaker LH. Living with stress, Harmondsworth: Penguin, 1988.
8. THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. Social Science and Medicine 1995;41 (10):1403-1409.
9. Leka S, Griffiths A, Cox T. Work organisations and stress, protecting workers health (n 3). Work Health Organisation, Switzerland, 2003.
10. Foxall M, Zimmerman L, Standley R, Bene C. A comparison of frequency and sources of nursing job stress perceived by intensive care, hospice and medical-surgical nurses. Journal of Advanced Nursing 1990; (15):577-584.
11. Tyler PA, Ellison RN. Sources of stress and psychological well-being in high-dependency nursing. Journal of Advanced Nursing 1994; (19):469-476.
12. Antoniou AS, Antonodimitrakis P. Levels of job satisfaction & coping strategies of occupational stress used by Greek Hospital doctors. Proceeding of the 8th Greek Conference of Psychological Research, Alexandroupoli, 2001.
13. Hall L. Quality work environments for nurse and patient safety. Ed., Jones & Batlett Publishers, Toronto, 2005.
14. International Council of Nurses, Positive Practice Environments: Quality Workplace-Quality Patient Care. Geneva: ICN, 2007.
15. Σαπουντζή Δ, Λεμονίδου Χ. Η Νοσηλευτική στην Ελλάδα. Εξελίξεις & Προοπτικές. Εκδ., Ακαδημία Επαγγελματιών Υγείας, Αθήνα, 1994.
16. Lee H, Hwang S, Kim J, Daly B. Predictors of life satisfaction of Korea nurses. J Adv Nurs 2004;(48):632-641.
17. Bakker AB, Killmer CH, Siegriest J, Schaufeli. Effort-reward imbalance and burnout among nurses. Journal of Advanced Nursing 2000;(31) :884-891.
18. Arnold J, Cooper C, Robertson IT. Work Psychology: Understanding human behaviour in the work place, Ed., Pitman, London, 1995.
19. Boumans N, Landeweerd J. A Dutch study of effects of primary nursing on job characteristics and organizational processes. Journal of Advanced Nursing 1996; (24): 16-23, 1996.
20. Vedat I, Comezb T, Danisa M. Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients. European Journal of Oncology Nursing 2004;8(3):234-244.
21. Καντάς Α, Οργανωτική-Βιομηχανική Ψυχολογία: 3ο μέρος. Διεργασίες ομάδας, Σύγκρουση, Ανάπτυξη και αλλαγή-



- Κουλτούρα, Επαγγελματικό Άγχος. Έκδ.β',  
Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1995.
22. Kafkia T, Spyropoulos C. Fatigue Syndrome Nurses working in specialty departments, 23rd Annual National Nursing Conference-Proceedings, 1995;99-108.
23. Dewe PJ. Identifying the Courses of Nurse Stress: A survey of New Zealand Nurses, *Work & Stress* 1987;1(1) :15-24.
24. Thomas L, Riegel B, Gross D, Andrea J. Job Stress among Emergency Department Nurses. *Heart and Lung* 1992; 21(3):294-299.
25. Edward W, McCranie VA, Lambert, CE, Jr Lambert. Work Stress, Hardiness and Burnout Among hospital Staff Nurses. *Nursing Research* 1987 ;36(6): 374-378.
26. Jimmieson NL. Employee reactions to behavioral control under conditions of stress:the moderating role of self-efficacy.*Work & Sress* 2000;(14):262-280.
27. Αντωνίου ΑΣ. Επαγγελματικό στρες. Εκδ., Παρισιάνου, Αθήνα, 2006.
28. Dawkins J, Depp F, Seltzer N. Stress and psychiatric nurse. *Journal of psychosocial nursing* 1985;23(11):9-15.
29. Fagin L, Bartlett H. The clay bury CPN stress study: background and Methodology, 1995.
30. Coffey M. Stress and burn out in forensic community mental health nurses: an investigations of its causes and effects. *Journal of psychiatric and mental health nursing* 1999;(6): 433-443.
31. Αγάθωνος-Γεωργοπούλου Ε. Επαγγελματική Εξάντληση. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 1999; 16 (1):17-19.
32. Μαρβάκη Χ, Δημουλά Υ, Καμπισιούλη Ε, Χριστοπούλου Ι, Βασταρδής Α, Γουρνή Ι και συνεργάτες. Η επίδραση του επαγγέλματος στη ζωή του νοσηλευτικού προσωπικού. *Νοσηλευτική* 2007;46 (3) :406-413.
33. Robin M, Leslie RM. *Introduction to Health Psychology*, Greek Letters, Athens, 2006.
34. Διαδικτυακή σελίδα: Giannouli T. Abstracts of the 8th Panhellenic Conference on Services Management Health & Social Car., Διαθέσιμο από: [www.mediforce.gr / images / pdf, ManagementSummaries.doc](http://www.mediforce.gr/images/pdf/ManagementSummaries.doc). 2009. Ημερομηνία πρόσβασης 12/10/2009.
35. Linzer M, Manwell LB, Williams ES, Bobula JA, Brown RL, Vackey AB, et al. Working conditions in primary care: physician reactions and care quality. *Ann Intern Med* 2009;(151):28-36 W6-9.
36. Πουζουκίδου ΑΒ, Θεοδώρου ΜΜ, Καϊτελίδου Δ. Επαγγελματική ικανοποίηση του νοσηλευτικού προσωπικού σε ένα δημόσιο γενικό νοσοκομείο. *Νοσηλευτική* 2007;(46) :537-544.
37. Ντάτσης Α, Τραγούδα Ε, Χανιά Μ, Ρογδάκης Α, Γερόλυμος Μ, Σπηλιώτης Ι. Η

- 
- άποψη των επαγγελματιών υγείας για την εργασία τους και το εργασιακό περιβάλλον. *Νοσηλευτική* 2007;46 (2): 268-281.
38. Zangaro GA, Soeken KL. A meta-analysis of studies of nurses' job satisfaction. *Res Nurs Health* 2007;(30):445-458.
39. Buciuuniene I, BlazeVICIENE A, Bliudziute E. Health care physicians in Lithuania. *BMC Farm Pract* 2005; 7-10.
40. Μαρνέρας Χ, Θεοδωρακοπούλου Γ, Αλμπάνη Ε, Γκούβα Μ, Δημοπούλου Ε, Κοτρώτσιου Ε. Ικανοποίηση από την εργασία και επίπεδα άγχους σε νοσηλευτές που εργάζονται σε Νεφρολογικά Κέντρα. *Νοσηλευτική* 2010;49 (1 ): 83-90.
41. Αργυράτου Β. Εγχειρίδιο οργανωτικής συμπεριφοράς: εγχειρίδιο οργανωτικού πλαισίου και πρακτικών εφαρμογών της συμπεριφοράς των εργαζομένων σε οργανισμούς και επιχειρήσεις. Εκδ., Γκιούρδας, Αθήνα, 2005.
42. Γεωργακόπουλος Γ. Ανθρώπινες σχέσεις στην εργασία. Εκδ., Σιμπίλιας, Αθήνα, 1989.
43. Evans L, Olumide F. Teacher job satisfaction in developing countries: a critique of Herzberg's two-factor theory applied to the Nigerian context. *International Studies in Educational Administration* 2010;38(2) : 73-85.
44. Reppas A. "Communication in the educational institution," the book *Education Management Units*, Prentice Greek Open University, Volume II, Chapter III, Patra. 1999.





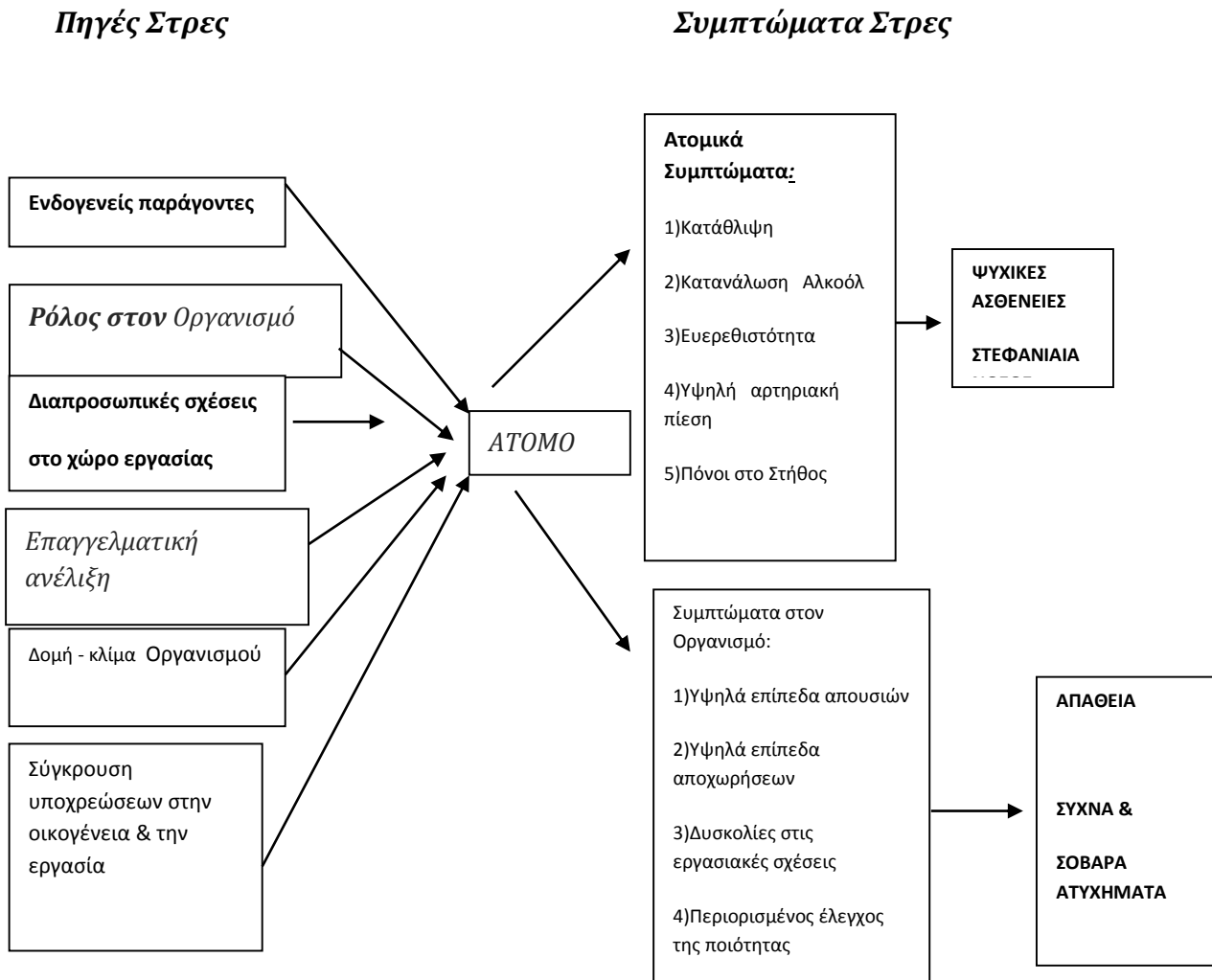
## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Πίνακας 1.** Παράγοντες πιθανής εκδήλωσης ψυχικών διαταραχών στο εργασιακό περιβάλλον των επαγγελματιών υγείας

<p><b>Η στρεσογόνος φύση του επαγγέλματος.</b> Το στρες που βιώνουν σε συνδυασμό με τις ψυχολογικές αναζητήσεις, τα ηθικά διλήμματα και τις απαιτήσεις των ασθενών επιβαρύνει τον ψυχικό τους κόσμο</p>
<p><b>Η ύπαρξη άγχους και έντασης στο χώρο εργασίας</b> υποδαυλίζει την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας υγείας και έχει άμεσο αντίκτυπο στο επίπεδο επαγγελματικής ικανοποίησης τους και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής τους</p>
<p><b>Η συνεχής αλληλεπίδραση και ενασχόληση</b> επαγγελματιών υγείας με συγγενείς ασθενών, δημιουργεί συναισθήματα θυμού, αμηχανίας, φόβου και απόγνωσης, ιδιαίτερα όταν οι λύσεις στα προβλήματα των ασθενών δεν είναι πάντα ορατές και εύκολες, με αποτέλεσμα η κατάσταση να γίνεται όλο και πιο περίπλοκη, απογοητευτική για τους επαγγελματίες υγείας</p>
<p><b>Η έλλειψη υποστηρικτικού κλίματος και συμπαράστασης</b> από συναδέλφους και ανωτέρους, οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών της θεραπευτικής ομάδας, η ασάφεια των ρόλων, οι διαφορετικές ιεραρχικές βαθμίδες, η έλλειψη οργανωτικής δομής και οι διοικητικοί παράγοντες έχουν μερίδιο της ευθύνης για την πρόκληση ψυχιατρικής νοσηρότητας</p>
<p><b>Τα ατομικά χαρακτηριστικά</b> του εργαζομένου όπως η προσωπικότητα, τα προσωπικά βιώματα, η συναισθηματική ωριμότητα και το προσωπικό στυλ του επαγγελματία καθώς επίσης και δημογραφικοί παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, τα έτη υπηρεσίας και η οικογενειακή κατάσταση.</p>

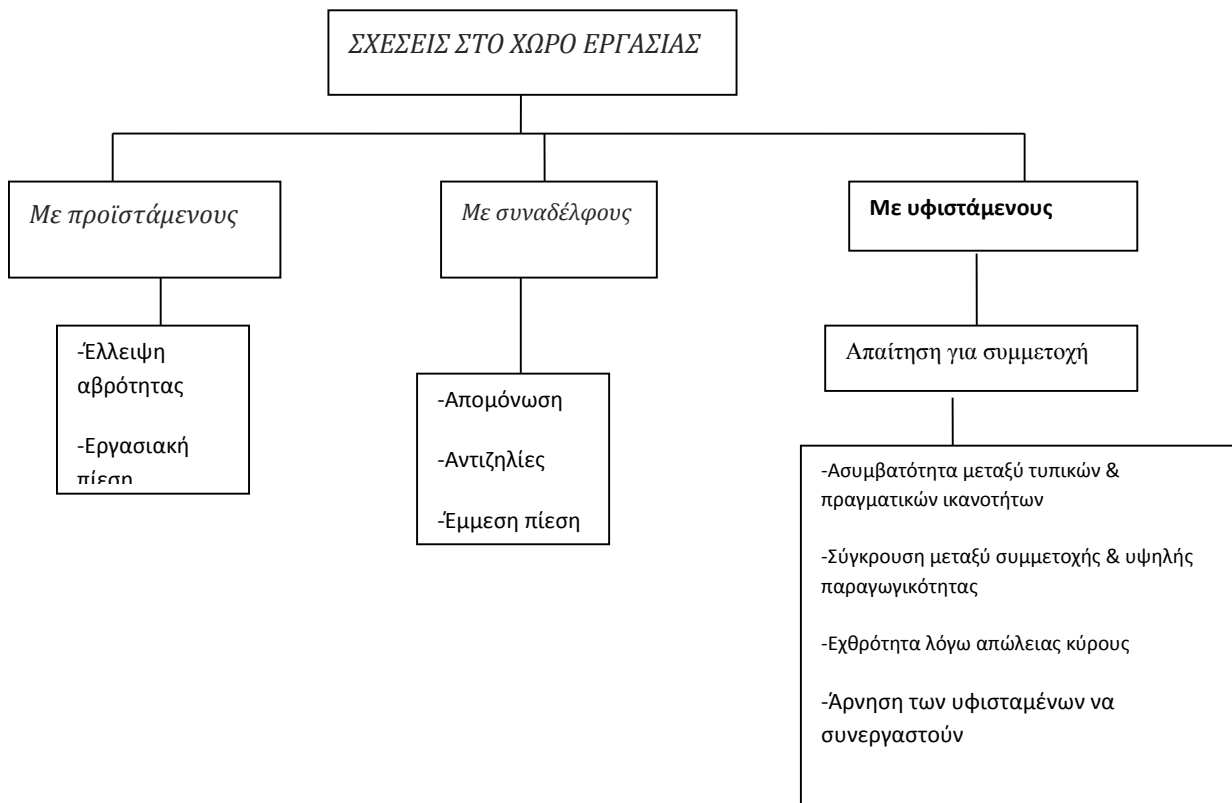
**Πηγή:** a) Bakker AB, Killmer CH, Siegrist J, Schaufeli. Effort-reward imbalance and burnout among nurses" *Journal of Advanced Nursing*, 2000;(31) :884-891.

b) Arnold J, Cooper C, & Robertson IT. *Work Psychology: Understanding human behaviour in the work place*, 2nd ed, Pitman, London, 1995.



**Διάγραμμα 1.** Οι δυναμικές του εργασιακού στρες

**Πηγή:** Cooper, C, Cooper, R, Eaker, L. Ζώντας με Στρες. Επιμέλεια Αντωνίου Α-Σ. Έκδ., Παρισιάνου Αθήνα, 2002.



## Διάγραμμα 2. Εργασιακές Σχέσεις

**Πηγή:** Cooper, C, Cooper, R, Eaker, L. Ζώντας με Στρες. Επιμέλεια Αντωνίου Α-Σ. Έκδ., Παρισιάνου, Αθήνα, 2002.