



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
Διαχείριση και Αποκατάσταση Βαρέως Πάσχοντα**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19. ΜΙΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

Της Μεταπτυχιακής Φοιτήτριας

ΚΑΛΟΓΡΑΝΑΣ ΧΑΙΔΩΣ

A.M. : M150620012

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΣΓΑΝΤΖΟΣ ΜΑΡΚΟΣ: Επίκουρος Καθηγητής Ανατομίας στο τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

ΜΕΛΗ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΣΓΑΝΤΖΟΣ ΜΑΡΚΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Ανατομίας στο τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΤΑΣ

Καθηγητής Εντατικολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Διευθυντής Μονάδας Εντατικής Θεραπείας Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας

ΜΑΚΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ

Αναπληρωτής Καθηγητής Εντατικολογίας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
Διαχείριση και Αποκατάσταση Βαρέως Πάσχοντα

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

**THE IMPACT OF WORK-RELATED STRESS AND THE QUALITY OF
PROFESSIONAL LIFE OF HEALTHCARE PERSONNEL DURING THE
COVID-19 PANDEMIC. A LITERATURE REVIEW.**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ABSTRACT	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	11
2.1. Εργασιακό άγχος υγειονομικού προσωπικού	11
2.1.1 Αιτίες εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό.....	11
2.1.2 Αντίκτυπος εργασιακού στρες στην ψυχική και σωματική υγεία του υγειονομικού προσωπικού.....	15
2.1.2.1 Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.....	16
2.1.2.2 Επιπτώσεις στη σωματική υγεία.....	17
2.1.2.3 Οργανωτικές επιπτώσεις.....	18
2.1.3 Στρατηγικές πρόληψης ή διαχείρισης του εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό	19
2.1.3.1 Εκπαίδευση και κατάρτιση	20
2.1.3.2 Διαχείριση φόρτου εργασίας.....	20
2.1.3.3 Υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον	21
2.1.3.4 Επαρκείς πόροι και εξοπλισμός	22
2.1.3.5 Υποστήριξη ηγεσίας	22
2.1.3.6 Συμμετοχή των εργαζομένων	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	26
3.1 Σκοπός - Στόχος.....	26
3.2 Μεθοδολογία.....	27
3.3 Αποτελέσματα.....	36
3.4. Συζήτηση	56
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	64

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1 Συνοπτική παρουσίαση των μελετών της βιβλιογραφικής ανασκόπησης	30
Πίνακας 2 Μελέτες 1ης θεματικής ενότητας	37
Πίνακας 3 Μελέτες 2ης θεματικής ενότητας	42
Πίνακας 4 Μελέτες 3ης θεματικής ενότητας	46

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ροής βιβλιογραφικής έρευνας.....	29
---	----

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αντικείμενο και σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η εξέταση της επίδρασης του εργασιακού άγχους και της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Επιμέρους στόχος είναι η αναζήτηση στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους των επαγγελματιών υγείας. Για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού, ακολουθείται η μέθοδος της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Θα πραγματοποιηθεί αναζήτηση βιβλιογραφίας σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων και στη συνέχεια, θα ομαδοποιηθούν σε θεματικές ενότητες, που θα ανταποκρίνονται στα κύρια ερευνητικά ερωτήματα. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του υγειονομικού προσωπικού, προκαλώντας έντονο στρες και εργασιακό άγχος, γεγονός που οδήγησε σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας των επαγγελματιών υγείας και σε υποβάθμιση της ποιότητας της επαγγελματικής τους ζωής. Εξετάζοντας τις ποικίλες στρατηγικές που εφαρμόστηκαν με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους, την υποστήριξη του υγειονομικού προσωπικού και την βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του κατά την διάρκεια της πανδημίας, συμπεραίνεται πως ενδείκνυται μια πολύπλευρη προσέγγιση, που θα περιλαμβάνει παρεμβάσεις σε ατομικό και σε οργανωτικό επίπεδο. Τέλος, προτείνονται θέματα που αναδείχθηκαν από την παρούσα μελέτη, για περαιτέρω διερεύνηση και μελλοντικές έρευνες, που θα συμβάλλουν στον σχεδιασμό και ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την προστασία της ευημερίας του υγειονομικού προσωπικού σε περιόδους κρίσεων.

***Λέξεις-κλειδιά:** εργασιακό άγχος, ψυχική υγεία, υγειονομικό προσωπικό, πανδημία COVID-19, στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους.*

ABSTRACT

The object and purpose of this thesis is to examine the impact of occupational stress and the quality of professional life of healthcare personnel during the COVID-19 pandemic. A separate objective is the search for strategies to prevent and deal with the occupational stress of health professionals. To achieve the above purpose, the method of systematic bibliographic review is followed. Literature will be searched in electronic databases based on specific criteria and then grouped into thematic sections, which will respond to the main research questions. The results of the study show that the COVID-19 pandemic has had a significant impact on the mental health of healthcare personnel, causing severe stress and occupational stress, which has led to serious mental and physical health problems of healthcare professionals and a deterioration in the quality of their professional life. Examining the various strategies implemented with the aim of preventing and dealing with work stress, supporting health personnel and improving the quality of their professional life during the pandemic, it is concluded that a multifaceted approach is indicated, which will include interventions in individual and at the organizational level. Finally, issues that emerged from this study are proposed for further investigation and future research, which will contribute to the design and development of effective strategies to protect the well-being of health personnel in times of crisis.

Keywords: *occupational stress, mental health, health personnel, COVID-19 pandemic, strategies to prevent and cope with occupational stress.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη κοινωνία μας έχει έρθει αντιμέτωπη τα τελευταία χρόνια, με μια συνεχώς εξελισσόμενη απειλή, αυτή της πανδημίας Covid-19, μια απειλή με σοβαρές επιπτώσεις τόσο σε εθνικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο (Giorgi, et al., 2020). Οι πολιτικές κοινωνικής αποστασιοποίησης, τα υψηλά ποσοστά μόλυνσης και θανάτου, οι διαφαινόμενες ελλείψεις υγειονομικών πόρων σε συνδυασμό με το φόβο της αβεβαιότητας για την εξέλιξη της πανδημίας έχουν επηρεάσει αναμφίβολα την ψυχική υγεία τόσο του γενικού πληθυσμού όσο και των εργαζομένων (Shreffler, Petrey and Huecker, 2020). Ειδικότερα, οι επαγγελματίες υγείας που έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με τις νέες προκλήσεις της πανδημίας και απαιτείται η άμεση ανταπόκρισή τους για την υγειονομική περίθαλψη, φαίνεται μέσα από μελέτες (Sim and Chua, 2004; McAlonan Lee and Cheung, 2007; Wu, et al., 2009) να διατρέχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων άγχους, φόβου και κατάθλιψης, επηρεάζοντας την ψυχική τους υγεία και κατ' επέκταση την ποιότητα της επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής (Greenberg, et al., 2020). Αυτός ο ψυχοκοινωνικός αντίκτυπος, έχει τις ρίζες τους σε πολλούς παράγοντες, όπως είναι ο φόβος νόσησης και εξάπλωσης της λοίμωξης στην οικογένεια, οι ανεπαρκείς δομές, ο ανεπαρκής ΜΑΠ, οι περιορισμένες επιλογές θεραπείας, ο εκτεταμένος φόρτος εργασίας, ο στιγματισμός και η κοινωνική απόρριψη (Lakhan, Agrawal and Sharma, 2020).

Οι εργασιακοί ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι, που περιλαμβάνουν θέματα όπως το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, έχουν αναγνωριστεί ως σημαντικοί κίνδυνοι στον τομέα της επαγγελματικής υγείας και ασφάλειας τις τελευταίες δύο δεκαετίες (ESENER, 2022). Σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας (ΔΟΕ), 2,8 εκατομμύρια εργαζόμενοι πεθαίνουν από ασθένειες που σχετίζονται με την εργασία κάθε χρόνο ενώ υπάρχουν περίπου 374 εκατομμύρια μη θανατηφόροι τραυματισμοί που σχετίζονται με την εργασία ετησίως (ILO, 2022). Ως απόδειξη της αυξανόμενης αναγνώρισης της κακής ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας, τον Μάιο του 2019, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ταξινόμησε για

πρώτη φορά την επαγγελματική εξουθένωση ως «επαγγελματικό φαινόμενο» στην ενδέκατη αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (Gray, et al., 2019).

Το εργασιακό άγχος ως αποτέλεσμα της εργασιακής ανασφάλειας, του υπέρμετρου ανταγωνισμού, καθώς και της οικονομικής παγκοσμιοποίησης, αποτελεί επομένως ένα καίριο και μείζον ζήτημα στο χώρο της υγείας με τους επαγγελματίες υγείας να εμφανίζουν αξιοσημείωτά υψηλά ποσοστά (Gray, et al., 2019). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το εργασιακό άγχος ορίζεται ως η αντίδραση του εργαζομένου όταν οι απαιτήσεις και οι υποχρεώσεις της εργασίας δεν συνάδουν με τις γνώσεις και τις ικανότητές του. Υπάρχει επομένως μια ανισορροπία ανάμεσα στις εργασιακές απαιτήσεις και στα προσωπικά και περιβαλλοντικά αποθέματα (WHO, 2022). Βλέποντας τις πολλαπλές επιπτώσεις σε προσωπικό, οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο, κρίνεται αναγκαίο τόσο η αναζήτηση προληπτικών στρατηγικών όσο και στρατηγικών αντιμετώπισης, με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της απόκρισης των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης, τον περιορισμό των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων στο υγειονομικό προσωπικό καθώς και την βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής (Preti, et al., 2020).

Βασικός σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης, είναι να διερευνήσει την επίδραση του εργασιακού άγχους και την ποιότητα της επαγγελματικής του ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Επιμέρους στόχος είναι η συσχέτιση των ανωτέρω παραμέτρων καθώς και η αναζήτηση στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης.

Η εργασία αποτελείται από τρία κεφάλαια.

Στο πρώτο κεφάλαιο, πραγματοποιείται μια σύντομη εισαγωγή στο υπό διερεύνηση θέμα.

Το δεύτερο κεφάλαιο, αποτελεί το γενικό μέρος της εργασίας, όπου προσεγγίζεται σε γενική βάση το ζήτημα του εργασιακού άγχους στο υγειονομικό προσωπικό.

Το τρίτο κεφάλαιο, αποτελεί το ειδικό μέρος της εργασίας, όπου εξετάζεται το κύριο θέμα της μελέτης αυτής, πραγματοποιείται δηλαδή βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφορικά με την επίδραση του εργασιακού άγχους και την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Αρχικά, αναλύεται ο σκοπός της παρούσας μελέτης και η

μέθοδος που θα ακολουθηθεί για την επίτευξή του. Παρουσιάζονται οι μελέτες που έχουν επιλεγεί από την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, οι οποίες απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την εξέταση της βιβλιογραφίας, ομαδοποιημένα βάσει των ερωτημάτων της ΜΔΕ. Κατόπιν, τα αποτελέσματα αυτά αξιολογούνται και σχολιάζονται, ενώ αναφέρονται τυχόν περιορισμοί της μελέτης και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παράθεση των συμπερασμάτων της παρούσας μελέτης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

2.1. Εργασιακό άγχος υγειονομικού προσωπικού

Το εργασιακό άγχος είναι ένα σημαντικό ζήτημα που επηρεάζει πολλά άτομα σε διάφορους κλάδους, συμπεριλαμβανομένης της υγειονομικής περίθαλψης. Το υγειονομικό προσωπικό, συμπεριλαμβανομένων των γιατρών, των νοσηλευτών και άλλων επαγγελματιών υγείας, αντιμετωπίζει υψηλά επίπεδα στρες στην καθημερινή του εργασία (Mosadeghrad, 2013). Ο κλάδος της υγειονομικής περίθαλψης είναι γνωστός για τους γρήγορους ρυθμούς και την υψηλή πίεση, καθώς οι επαγγελματίες υγείας είναι υπεύθυνοι για τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων και πρέπει να είναι πάντα σε εγρήγορση. Το εργασιακό στρες μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του υγειονομικού προσωπικού, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής εξουθένωσης και προβλημάτων σωματικής υγείας (Fiabane, etal., 2013).

Στην ενότητα αυτή, εξετάζονται οι αιτίες του εργασιακού στρες, οι επιπτώσεις του στην ψυχική και σωματική υγεία του υγειονομικού προσωπικού, ενώ θα αναφερθούν και ορισμένες στρατηγικές για την πρόληψη ή τη διαχείριση αυτού του άγχους.

2.1.1 Αιτίες εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό

Υπάρχουν διάφορες αιτίες που προκαλούν εργασιακό στρες στο υγειονομικό προσωπικό και μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με το είδος της εργασίας και τον συγκεκριμένο ρόλο στον κλάδο της υγειονομικής περίθαλψης.

Μια σημαντική αιτία άγχους είναι η ίδια η φύση της εργασίας. Οι επαγγελματίες υγείας είναι συχνά υπεύθυνοι για τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων (π.χ. επιλογή θεραπείας, εάν θα πραγματοποιηθεί ή όχι μια επικίνδυνη χειρουργική επέμβαση κλπ.), οι οποίες αποφάσεις μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο και άμεσες επιπτώσεις στην ευημερία των ασθενών. Η ευθύνη των αποφάσεων αυτών μπορεί

να είναι συντριπτική για τους επαγγελματίες υγείας, οδηγώντας σε υψηλό επίπεδο πίεσης και άγχους (Johnson, et al., 2005).

Εκτός από τις ευθύνες λήψης αποφάσεων, οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν επίσης ένα γρήγορο και απαιτητικό περιβάλλον εργασίας. Μπορεί να χρειαστεί να εργάζονται πολλές ώρες, να είναι σε εφημερία εκτός των κανονικών ωρών εργασίας και να αντιμετωπίζουν μεγάλο όγκο ασθενών με μεγάλη ποικιλία προβλημάτων υγείας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σωματική και ψυχική κόπωση, οδηγώντας σε εξάντληση και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι σωματικές απαιτήσεις της εργασίας μπορεί επίσης να είναι πηγή άγχους. Οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να χρειαστεί να σηκώσουν και να μετακινήσουν ασθενείς, κάτι που μπορεί να είναι σωματικά απαιτητικό και να οδηγήσει σε τραυματισμούς που σχετίζονται με την εργασία. Επιπλέον, οι σωματικές απαιτήσεις της εργασίας μπορεί να κάνουν δύσκολη τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, οδηγώντας σε άγχος και εξάντληση (Marine, et al., 2014).

Ακόμα, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να αντιμετωπίσουν ηθικά διλήμματα που μπορεί να τους προκαλέσουν άγχος και πίεση. Αυτά τα ηθικά διλήμματα μπορεί να προκύψουν όταν οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν αντικρουόμενες αξίες, καθήκοντα και υποχρεώσεις κατά τη διάρκεια της παροχής φροντίδας στους ασθενείς. Για παράδειγμα, μια νοσοκόμα μπορεί να πρέπει να αποφασίσει εάν θα σεβαστεί την επιθυμία ενός ασθενούς να αρνηθεί τη θεραπεία, ακόμη κι αν αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε σοβαρές συνέπειες για την υγεία του (Gellis, 2002).

Επίσης, μια άλλη σημαντική αιτία εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό είναι η έλλειψη πόρων και υποστήριξης που έχει στη διάθεσή του. Ο κλάδος της υγειονομικής περίθαλψης είναι συχνά υποχρηματοδοτούμενος και υποστελεχωμένος, γεγονός που σημαίνει ότι οι εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να μην διαθέτουν επαρκείς πόρους, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού, του εξοπλισμού και των προμηθειών, για την παροχή φροντίδας υψηλής ποιότητας στους ασθενείς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο φόρτο εργασίας και απαιτήσεις εργασίας για τους επαγγελματίες υγείας, οδηγώντας σε σωματική και πνευματική κόπωση (Marine, et al., 2014).

Η έλλειψη επαγγελματιών υγείας, ιδιαίτερα σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές, μπορεί επίσης να αυξήσει τον φόρτο και τις απαιτήσεις εργασίας για τους επαγγελματίες υγείας. Μπορεί να χρειαστεί να εργαστούν περισσότερες ώρες, να αναλάβουν πρόσθετες ευθύνες και να αντιμετωπίσουν μεγαλύτερο όγκο ασθενών, οδηγώντας σε άγχος και εξάντληση. Η ανεπαρκής στελέχωση μπορεί επίσης να επηρεάσει την ποιότητα και την ασφάλεια της περίθαλψης των ασθενών, γεγονός που μπορεί να αυξήσει περαιτέρω το άγχος και τον φόρτο εργασίας των επαγγελματιών υγείας.

Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας ενδέχεται να μην λαμβάνουν επαρκή υποστήριξη από τους προϊσταμένους ή τους συναδέλφους τους. Μπορεί να αισθάνονται ότι οι ανησυχίες τους δεν ακούγονται ή ότι δεν λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη για να διαχειριστούν τις απαιτήσεις εργασίας και τα επίπεδα άγχους. Η έλλειψη υποστήριξης μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απομόνωσης, απογοήτευσης και εργασιακής δυσαρέσκειας, αυξάνοντας περαιτέρω τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας (Dixit and Ghosh, 2019). Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να αντιμετωπίσουν προκλήσεις που σχετίζονται με τις διοικητικές πτυχές της δουλειάς, όπως θέματα γραφειοκρατίας και ασφάλισης, τα οποία μπορεί να είναι απογοητευτικά και χρονοβόρα.

Η ανεπαρκής κατάρτιση και εκπαίδευση μπορεί επίσης να είναι σημαντική αιτία εργασιακού στρες για το υγειονομικό προσωπικό. Οι επαγγελματίες υγείας χρειάζεται να ενημερώνονται συνεχώς και να εξελίσσονται επαγγελματικά, για να συμβαδίζουν με τις τελευταίες εξελίξεις στην ιατρική τεχνολογία και έρευνα. Σε διαφορετική περίπτωση, μπορεί να δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις νέες τεχνολογίες ή στις εργασιακές διαδικασίες, οδηγώντας σε αυξημένες απαιτήσεις εργασίας και επίπεδα άγχους (Iliceto, et al., 2013). Η ανεπαρκής κατάρτιση και εκπαίδευση μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας, απογοήτευσης και εργασιακής δυσαρέσκειας, τα οποία μπορούν να συμβάλουν σε επαγγελματικό άγχος. Οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να αισθάνονται ότι δεν έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για να παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα στους ασθενείς. Μπορεί να πρέπει να αντιμετωπίσουν περίπλοκες ιατρικές περιπτώσεις, οι οποίες μπορεί να είναι αγχωτικές και δύσκολες στη διαχείριση (Johnson, et al., 2005). Η ανεπαρκής κατάρτιση και εκπαίδευση μπορεί επίσης να

επηρεάσει την ποιότητα και την ασφάλεια της φροντίδας των ασθενών, γεγονός που μπορεί να αυξήσει περαιτέρω τα επίπεδα άγχους του υγειονομικού προσωπικού.

Επιπροσθέτως, οι συναισθηματικές και ψυχολογικές πτυχές της εργασίας του υγειονομικού προσωπικού μπορεί να αποτελέσουν σημαντική αιτία επαγγελματικού στρες. Οι επαγγελματίες υγείας εκτίθενται συχνά σε άκρως συναισθηματικές και στρεσογόνες καταστάσεις, που μπορεί να επηρεάσουν τη συναισθηματική και ψυχολογική τους ευημερία. Συχνά αντιμετωπίζουν ασθενείς που αντιμετωπίζουν απειλητικές για τη ζωή ασθένειες ή τραυματισμούς και πρέπει να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και άνεση σε αυτούς και τις οικογένειές τους. Αυτή η πτυχή της εργασίας τους μπορεί να είναι προκλητική και συναισθηματικά εξουθενωτική, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα στρες και κόπωσης (Fiabane, et al., 2013). Το συναισθηματικό κόστος της φροντίδας ασθενών που βρίσκονται σε κρίσιμη κατάσταση, με σοβαρές ή ανίατες ασθένειες μπορεί να είναι συντριπτικό, οδηγώντας σε συναισθήματα αδυναμίας και θλίψης. Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να εκτεθούν σε τραυματικά συμβάντα, όπως θάνατοι ασθενών ή ατυχήματα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχή μετατραυματικού στρες και άλλα ζητήματα ψυχικής υγείας (Mosadeghrad, 2013).

Ακόμη, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να αντιμετωπίσουν άγχος που σχετίζεται με τη διατήρηση μιας ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η εξισορρόπηση των απαιτήσεων της εργασίας και της προσωπικής ζωής μπορεί να είναι δύσκολη, προκαλώντας πίεση και άγχος (Sarafis, et al., 2016).

Τέλος, η πρόσφατη κρίση που προκλήθηκε από την πανδημία COVID-19 έχει ασκήσει σημαντικό άγχος στους επαγγελματίες υγείας, με πολλούς να εργάζονται περισσότερες ώρες και κάτω από ιδιαίτερα απαιτητικές και επικίνδυνες συνθήκες. Η έρευνα των Fernández, Apraza και Vásquez (2022) έδειξε ότι λόγω της πανδημίας, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας βρέθηκαν αντιμέτωποι με άνευ προηγουμένου προκλήσεις, όπως αυξημένο φόρτο εργασίας, αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης και ελλείψεις ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού και άλλων ιατρικών προμηθειών. Οι παραπάνω προκλήσεις έχουν καταστήσει δύσκολο για τους επαγγελματίες υγείας να παρέχουν επαρκή φροντίδα στους ασθενείς τους, αυξάνοντας τα επίπεδα άγχους τους.

Η συνεχής αύξηση των ασθενών με COVID-19, οδήγησε σε πολλές ώρες εργασίας και σε έλλειψη προσωπικού, με αποτέλεσμα αυξημένο φόρτο εργασίας και εξουθένωση στους επαγγελματίες υγείας. Επιπλέον, ο κίνδυνος μόλυνσης αύξησε σημαντικά το άγχος των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, οι οποίοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της πανδημίας από την αρχή. Ο φόβος της μόλυνσης του ιού και της μετάδοσής του στην οικογένεια και τους φίλους μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, στρες και ψυχολογική δυσφορία (Sinclair, et al., 2020).

Συνολικά, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που προκαλούν εργασιακό στρες στο υγειονομικό προσωπικό, συμπεριλαμβανομένης της φύσης της ίδιας της εργασίας, της έλλειψης πόρων και υποστήριξης και των συναισθηματικών και ψυχολογικών πτυχών της εργασίας.

Ανεξαρτήτως της αιτίας ωστόσο, ο αντίκτυπος του εργασιακού στρες των επαγγελματιών υγείας είναι μεγάλος και επηρεάζει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία τους.

2.1.2 Αντίκτυπος εργασιακού στρες στην ψυχική και σωματική υγεία του υγειονομικού προσωπικού

Το εργασιακό άγχος είναι ένα διαδεδομένο ζήτημα μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και έχει συνδεθεί με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία τους. Ο αντίκτυπος του επαγγελματικού στρες στην ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης αποτελεί σημαντική ανησυχία, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση, μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση, απουσίες και εναλλαγή εργασίας, κάτι που μπορεί τελικά να επηρεάσει τη φροντίδα των ασθενών (Özdemir, et al., 2020).

Στη συνέχεια, εξετάζεται διεξοδικά ο αντίκτυπος του εργασιακού άγχους στην ψυχική και τη σωματική υγεία του υγειονομικού προσωπικού, αλλά και οι οργανωτικές επιπτώσεις του.

2.1.2.1 Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Το εργασιακό στρες έχει συσχετιστεί με πολλά προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη μιας σειράς ψυχολογικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων της κατάθλιψης, του άγχους και της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Στη συνέχεια, αναφέρονται μερικά από τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας λόγω εργασιακού στρες:

- **Άγχος:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας που βιώνουν επαγγελματικό στρες μπορεί να αναπτύξουν έντονο άγχος, το οποίο μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ανησυχίας, νευρικότητας και φόβου. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να κάνουν δύσκολη την αποτελεσματική εκτέλεση εργασιακών καθηκόντων και μπορεί επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη.
- **Κατάθλιψη:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που βιώνουν επαγγελματικό στρες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν κατάθλιψη. Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ενδιαφέροντος για την εργασία, μειωμένη αίσθηση ολοκλήρωσης και αισθήματα απογοήτευσης και απελπισίας. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση της εργασίας, να οδηγήσουν σε απουσία και να αυξήσουν τον κίνδυνο ιατρικών λαθών (Luceño-Moreno, et al., 2020).
- **Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD):** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα, όπως η θεραπεία ασθενών κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας ή η εργασία σε περιβάλλον υψηλού στρες, μπορεί να αναπτύξουν συμπτώματα PTSD. Η διαταραχή μετατραυματικού στρες μπορεί να προκαλέσει μια σειρά συμπτωμάτων, όπως ενοχλητικές σκέψεις, εφιάλτες και συμπεριφορές αποφυγής, που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση των εργαζομένων αλλά και την προσωπική τους ζωή.
- **Επαγγελματική εξουθένωση (Burnout):** Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια μορφή χρόνιου στρες που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική

εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης. Η εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απάθειας και απομάκρυνσης από την εργασία και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την εργασιακή απόδοση και τη φροντίδα των ασθενών (Brooks, et al., 2018).

- **Κατάχρηση ουσιών:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας που βιώνουν επαγγελματικό στρες μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κατάχρησης ουσιών ως μηχανισμός αντιμετώπισης. Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει την απόδοση της εργασίας, να οδηγήσει σε απουσία και να επηρεάσει αρνητικά τη φροντίδα των ασθενών (Spoorthy, Pratapa and Mahant, 2020).

2.1.2.2 Επιπτώσεις στη σωματική υγεία

Εκτός από τα προβλήματα ψυχικής υγείας, το εργασιακό στρες μπορεί επίσης να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας (Ganster and Rosen, 2013). Οι κυριότερες από αυτές τις επιπτώσεις, είναι:

- **Μυοσκελετικές διαταραχές:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που εκτελούν επαναλαμβανόμενες εργασίες ή εργάζονται σε άβολες στάσεις (π.χ. παρατεταμένη ορθοστασία), μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν μυοσκελετικές διαταραχές, όπως πόνο στην πλάτη, πόνο στον αυχένα και σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία, πόνο και μειωμένη κινητικότητα, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση της εργασίας και την ποιότητα ζωής.
- **Καρδιαγγειακή νόσος:** Το χρόνιο εργασιακό στρες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης, της στεφανιαίας νόσου και του εγκεφαλικού. Αυτές οι συνθήκες μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση της εργασίας, να οδηγήσουν σε απουσία από την εργασία και να αυξήσουν τον κίνδυνο αναπηρίας και πρόωρου θανάτου.
- **Διαταραχές ύπνου:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που αντιμετωπίζουν επαγγελματικό στρες μπορεί να έχουν

δυσκολία στον ύπνο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, ευερεθιστότητα και μειωμένη απόδοση στην εργασία. Η χρόνια στέρηση ύπνου μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μια σειρά από σωματικά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, της παχυσαρκίας και του διαβήτη (Mark and Smith, 2012).

- **Γαστρεντερικά προβλήματα:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που αντιμετωπίζουν εργασιακό στρες μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν γαστρεντερικά προβλήματα, όπως σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και πεπτικά έλκη. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία, πόνο και μειωμένη απόδοση εργασίας.
- **Εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα:** Το χρόνια επαγγελματικό στρες μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης πιο επιρρεπείς σε λοιμώξεις και ασθένειες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένες απουσίες, μειωμένη απόδοση στην εργασία και μειωμένη ποιότητα ζωής (Ganster and Rosen, 2013).

2.1.2.3 Οργανωτικές επιπτώσεις

Σύμφωνα με τους Khamisa, Oldenburg, Peltzer και Ilic (2015), εκτός από τον αντίκτυπο στην ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, το εργασιακό άγχος μπορεί να έχει και οργανωτικές επιπτώσεις. Τα ακόλουθα είναι μερικές από τις πιο κοινές οργανωτικές επιπτώσεις του επαγγελματικού στρες στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας.

- **Μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που βιώνουν επαγγελματικό άγχος μπορεί να έχουν μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρα και τη δέσμευσή τους στον οργανισμό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένες απουσίες, εναλλαγή προσωπικού και μειωμένη παραγωγικότητα.
- **Αυξημένες απουσίες:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που αντιμετωπίζουν εργασιακό άγχος μπορεί να λαμβάνουν

περισσότερες αναρρωτικές άδειες, οδηγώντας σε αυξημένες απουσίες. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φροντίδα των ασθενών και να οδηγήσει σε αύξηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης (Hall, et al., 2016).

- **Εναλλαγή προσωπικού:** Λόγω του χρόνιου εργασιακού στρες, το υγειονομικό προσωπικό μπορεί να εγκαταλείψει τις εργασίες του, οδηγώντας σε αυξημένη εναλλαγή προσωπικού. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη ροή της περίθαλψης αυξάνοντας παράλληλα το κόστος υγειονομικής περίθαλψης.
- **Μειωμένη ποιότητα περίθαλψης:** Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που βιώνουν επαγγελματικό άγχος μπορεί να έχουν μειωμένη απόδοση στην εργασία, οδηγώντας σε μειωμένη ποιότητα περίθαλψης. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανοποίηση των ασθενών, να αυξήσει τον κίνδυνο ιατρικών λαθών και να αυξήσει το κόστος υγειονομικής περίθαλψης (Özdemir, et al., 2020).
- **Αυξημένο κόστος υγειονομικής περίθαλψης:** Το εργασιακό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κόστος υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων των δαπανών που σχετίζονται με την απουσία, την εναλλαγή προσωπικού και τη μειωμένη ποιότητα της περίθαλψης.
- **Μειωμένη οργανωτική απόδοση:** Το χρόνιο επαγγελματικό άγχος μπορεί να επηρεάσει τη συνολική απόδοση του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένης της μειωμένης παραγωγικότητας, της μειωμένης κερδοφορίας και του μειωμένου ηθικού του προσωπικού (Khamisa, et al., 2015).

2.1.3 Στρατηγικές πρόληψης ή διαχείρισης του εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό

Για την πρόληψη ή τη διαχείριση του εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό, μπορούν να εφαρμοστούν διάφορες στρατηγικές. Στη συνέχεια αναφέρονται μερικές από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές.

2.1.3.1 Εκπαίδευση και κατάρτιση

Η παροχή κατάρτισης και εκπαίδευσης στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους, τις δεξιότητες επικοινωνίας και την επίλυση συγκρούσεων μπορεί να το βοηθήσει να διαχειριστεί το εργασιακό άγχος και να αποτρέψει την εξουθένωση.

Σύμφωνα με τους Ruotsalainen et al. (2014), το υγειονομικό προσωπικό μπορεί να επωφεληθεί από την εκπαίδευση σε τεχνικές διαχείρισης του στρες (π.χ. βαθιά αναπνοή, διαλογισμός κ.α.), για την διαχείριση του άγχους και της πίεσης στο εργασιακό περιβάλλον. Ακόμη, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι κρίσιμη σημασίας σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης. Η παροχή εκπαίδευσης σε δεξιότητες επικοινωνίας, όπως η ενεργητική ακρόαση και η επίλυση συγκρούσεων, μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να επικοινωνεί πιο αποτελεσματικά με ασθενείς, συναδέλφους και προϊσταμένους, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους. Επίσης, λόγω του υψηλού φόρτου εργασίας, η εκπαίδευση του υγειονομικού προσωπικού σε δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, μπορούν να το βοηθήσουν να δώσει προτεραιότητα στις εργασίες, να διαχειριστεί αποτελεσματικά το χρόνο και να μειώσει τα επίπεδα άγχους. Οι δεξιότητες αυτές θα συμβάλλουν και στην καλύτερη εξισορρόπηση της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής των επαγγελματιών υγείας. Σημαντική κρίνεται επίσης, η παροχή εκπαίδευσης ανθεκτικότητας, καθώς μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να αναπτύξει μηχανισμούς αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, οδηγώντας σε μείωση των επιπέδων άγχους (Ruotsalainen, et al., 2014).

2.1.3.2 Διαχείριση φόρτου εργασίας

Η διαχείριση του φόρτου εργασίας είναι μια άλλη αποτελεσματική στρατηγική για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό. Ένας τρόπος αποτελεσματική διαχείρισης του φόρτου εργασίας είναι η επαρκής στελέχωση των υγειονομικών οργανισμών. Η διασφάλιση ότι υπάρχει αρκετό προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης για τη διαχείριση της φροντίδας των ασθενών

μπορεί να μειώσει τον φόρτο εργασίας και τα επίπεδα άγχους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την πρόσληψη περισσότερου προσωπικού ή την προσαρμογή του προγραμματισμού εργασίας (Carr, et al., 2011). Η εφαρμογή ενός ευέλικτου προγραμματισμού εργασίας μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να διαχειριστεί τον φόρτο εργασίας του και να μειώσει τα επίπεδα άγχους, δεδομένων των πολλών και ακανόνιστων ωρών εργασίας. Ακόμη, η ανάθεση εργασιών σε άλλο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης ή προσωπικό υποστήριξης μπορεί να μειώσει τον φόρτο εργασίας και τα επίπεδα άγχους, επιτρέποντας στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να επικεντρωθεί στα βασικά του καθήκοντα (Khamisa, et al., 2015). Προς την κατεύθυνση αυτή, απαραίτητη κρίνεται και η ιεράρχηση των εργασιών και η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου. Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και προθεσμιών μπορεί επίσης να βοηθήσει το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να διαχειριστεί αποτελεσματικά τον φόρτο εργασίας του. Τέλος, η αξιοποίηση της τεχνολογίας και των υπηρεσιών αυτοματισμού μπορούν να βοηθήσουν το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να διαχειριστεί τον φόρτο εργασίας του αυτοματοποιώντας επαναλαμβανόμενες εργασίες, μειώνοντας τη γραφειοκρατία και αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα.

2.1.3.3 Υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον

Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη και τη διαχείριση του επαγγελματικού στρες στο υγειονομικό προσωπικό. Ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον περιλαμβάνει συναδέλφους και προϊσταμένους που κατανοούν τις απαιτήσεις της εργασίας και προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και ενθάρρυνση. Αυτό μπορεί να μειώσει τα επίπεδα στρες και να αποτρέψει την εξάντληση. Βασική προϋπόθεση είναι να υπάρχει ανοικτή επικοινωνία, ώστε να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης αισθάνεται άνετα να μιλάει για ανησυχίες ή προκλήσεις που αντιμετωπίζει, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα άγχους (Happell, et al., 2013). Τα ανοιχτά κανάλια επικοινωνίας μπορούν να βοηθήσουν το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να αισθάνεται ότι ακούγεται και κατανοείται, οδηγώντας σε ένα πιο υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον. Επίσης, η αναγνώριση και η

εκτίμηση της σκληρής δουλειάς και της αφοσίωσης του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να συμβάλει στην τόνωση του ηθικού του και στην πρόληψη της εξουθένωσης (Carr, et al., 2011). Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ανταμοιβές και κίνητρα για καλύτερες εργασιακές αποδόσεις, καθώς και λεκτική αναγνώριση και εκφράσεις ευγνωμοσύνης.

2.1.3.4 Επαρκείς πόροι και εξοπλισμός

Οι επαρκείς πόροι και ο εξοπλισμός είναι βασικές προϋποθέσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό. Ειδικότερα, η ύπαρξη κατάλληλων υποδομών, η πρόσβαση στον απαραίτητο εξοπλισμό και σε επαρκείς ιατρικές προμήθειες, όπως ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός, φάρμακα και άλλα απαραίτητα εργαλεία, μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να παρέχει ποιοτική φροντίδα ασθενών. Αντιθέτως, η έλλειψη ιατρικών προμηθειών μπορεί να προκαλέσει άγχος και να μειώσει την αποτελεσματικότητα του υγειονομικού προσωπικού. Ακόμη, η πρόσβαση στις νέες τεχνολογίες, όπως τα ηλεκτρονικά αρχεία υγείας (ΗΜΥ) και η τηλεϊατρική, μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να παρέχει πιο αποτελεσματική φροντίδα στους ασθενείς, διευκολύνοντας συγχρόνως το έργο τους και συνεπώς, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους (Kisely, et al., 2020).

2.1.3.5 Υποστήριξη ηγεσίας

Η υποστήριξη της ηγεσίας προς το υγειονομικό προσωπικό είναι ένας ακόμα κρίσιμος παράγοντας για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες στους επαγγελματίες υγείας.

Αναλυτικότερα, η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ της ηγεσίας και του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης είναι απαραίτητη για την πρόληψη και τη διαχείριση του επαγγελματικού στρες. Οι ηγέτες θα πρέπει να είναι σαφείς και ανοιχτοί στην επικοινωνία, παρέχοντας τακτικές ενημερώσεις και ευκαιρίες για ανατροφοδότηση. Ακόμη, θα πρέπει να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στο προσωπικό, αναγνωρίζοντας τους στρεσογόνους παράγοντες της δουλειάς, εκτιμώντας σκληρή δουλειά και την αφοσίωση των εργαζομένων. Αυτό μπορεί να

περιλαμβάνει ανταμοιβές και κίνητρα για εξαιρετική εργασία, καθώς και λεκτική αναγνώριση και εκφράσεις ευγνωμοσύνης (Shanafelt and Noseworthy, 2017). Επιπλέον, οι ηγέτες θα πρέπει να εφαρμόζουν στρατηγικές διαχείρισης φόρτου εργασίας για να αποτρέψουν την εξουθένωση και να μειώσουν τα επίπεδα άγχους στο υγειονομικό προσωπικό. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ευέλικτο προγραμματισμό εργασίας, επαρκή διαλείμματα κ.α.

Είναι επίσης απαραίτητο οι ηγέτες να διαθέτουν και να κατανέμουν ορθά πόρους, όπως προσωπικό, εξοπλισμό και προμήθειες, για να διασφαλίσουν ότι το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης διαθέτει τους απαραίτητους πόρους για την παροχή ποιοτικής φροντίδας ασθενών. Έτσι διασφαλίζεται η αποτελεσματικότητα του υγειονομικού προσωπικού και τα επίπεδα άγχους δεν αυξάνονται. Επιπλέον, οι ηγέτες των οργανισμών υγειονομικής περίθαλψης θα πρέπει να παρέχουν στο προσωπικό συνεχείς ευκαιρίες κατάρτισης και εκπαίδευσης, για να βελτιώσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη εργασιακή ικανοποίηση και σε ένα πιο υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον (McCann, et al., 2013).

Συνολικά, η υποστήριξη της ηγεσίας είναι απαραίτητη για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης. Η σαφής επικοινωνία, η συναισθηματική υποστήριξη, η κατανομή των πόρων, η αναγνώριση και η εκτίμηση, η κατάρτιση και η εκπαίδευση και η διαχείριση του φόρτου εργασίας είναι όλα κρίσιμα συστατικά της αποτελεσματικής υποστήριξης της ηγεσίας στο πλαίσιο της υγειονομικής περίθαλψης. Μια υποστηρικτική ηγετική ομάδα μπορεί να συμβάλει σε ένα πιο αποτελεσματικό και λιγότερο αγχωτικό περιβάλλον εργασίας για το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης, οδηγώντας τελικά σε καλύτερη φροντίδα των ασθενών (Shanafelt and Noseworthy, 2017).

2.1.3.6 Συμμετοχή των εργαζομένων

Η συμμετοχή των εργαζομένων είναι άλλη μια στρατηγική για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες στο υγειονομικό προσωπικό.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εργοδότες θα πρέπει να ενθαρρύνουν το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να αναφέρει δυσκολίες και προβλήματα που

αντιμετωπίζει σχετικά με το εργασιακό περιβάλλον, τον φόρτο εργασίας και τα επίπεδα άγχους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό περιοχών όπου μπορούν να γίνουν βελτιώσεις για τη μείωση των επιπέδων άγχους και τη βελτίωση της ικανοποίησης από την εργασία. Επίσης, οι εργοδότες πρέπει να εμπλέκουν το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων που επηρεάζουν το εργασιακό τους περιβάλλον, όπως και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την ομαδική εργασία μεταξύ του προσωπικού (Adler, et al., 2014). Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του φόρτου εργασίας των ατόμων και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας, οδηγώντας σε χαμηλότερα επίπεδα άγχους και βελτιωμένη εργασιακή ικανοποίηση.

Οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν ευκαιρίες στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να μάθει και να αναπτύξει νέες δεξιότητες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να παραμείνουν αφοσιωμένοι και παρακινημένοι, οδηγώντας σε υψηλότερη εργασιακή ικανοποίηση και χαμηλότερα επίπεδα άγχους (McCann, et al., 2013). Είναι σημαντικό επίσης, οι εργοδότες να αναγνωρίζουν και να επιβραβεύουν το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης που συμβάλλει στη βελτίωση του εργασιακού τους περιβάλλοντος και στην ευημερία των συναδέλφων τους. Αυτή η αναγνώριση μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από μπόνους κλπ.

2.1.3.7 Τακτική ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Η παροχή τακτικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης είναι μια άλλη σημαντική στρατηγική για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους, καθώς μπορεί να το βοηθήσει στον εντοπισμό τομέων προς βελτίωση και στην προσαρμογή των διαδικασιών εργασίας, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων άγχους των εργαζομένων.

Ειδικότερα, οι εργοδότες θα πρέπει να παρέχουν τακτικά και εποικοδομητικά σχόλια στο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την απόδοσή τους και τους τομείς όπου χρειάζεται να προσπαθήσουν περισσότερο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να αισθάνονται υποστήριξη και να έχουν κίνητρο, οδηγώντας σε χαμηλότερα επίπεδα άγχους και βελτιωμένη εργασιακή ικανοποίηση (Happell, et al., 2013).

Είναι επίσης σημαντικό οι εργοδότες να διεξάγουν τακτικές αξιολογήσεις απόδοσης για να εντοπίσουν τομείς όπου το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να χρειαστεί πρόσθετη εκπαίδευση ή υποστήριξη. Έτσι, οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους υποστηρίζουν και παράλληλα μπορούν να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και να βελτιώσουν την απόδοσή τους, αυξάνοντας την εργασιακή τους ικανοποίηση και μειώνοντας τα επίπεδα άγχους. Επιπλέον, η αναγνώριση και η επιβράβευση της βελτίωσης των εργαζομένων στον τομέα υγείας από μέρους της ηγεσίας, ενισχύει τις προσπάθειές τους για περαιτέρω βελτίωση, αυξάνει την ικανοποίηση από την εργασία τους και μειώνει το άγχος (Kelloway and Barling, 2010).

Συνολικά, το εργασιακό άγχος είναι ένα σημαντικό πρόβλημα για πολλούς επαγγελματίες υγείας. Η ίδια η φύση της εργασίας, μαζί με την έλλειψη πόρων και υποστήριξης, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική εξάντληση και προβλήματα σωματικής υγείας. Για την πρόληψη ή τη διαχείριση του επαγγελματικού στρες, οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να παρέχουν επαρκείς πόρους και υποστήριξη, να προάγουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη των εργαζομένων κ.α. Αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά το εργασιακό άγχος των επαγγελματιών υγείας, οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι οι εργαζόμενοι θα μπορούν να συνεχίσουν να παρέχουν φροντίδα υψηλής ποιότητας στους ασθενείς διατηρώντας παράλληλα τη δική τους ψυχική και σωματική υγεία (Ruotsalainen, et al., 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

3.1 Σκοπός - Στόχος

Σκοπός της παρούσας μελέτης, είναι να διερευνήσει την επίδραση του εργασιακού άγχους και την ποιότητα της επαγγελματικής του ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Επιμέρους στόχος είναι η συσχέτιση των ανωτέρω παραμέτρων καθώς και η αναζήτηση στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης.

Προκειμένου να επιτευχθεί ο παραπάνω σκοπός και στόχος, επιδιώκεται μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης να απαντηθούν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι η επίδραση του εργασιακού άγχους στο υγειονομικό προσωπικό κατά την πανδημία Covid-19; Παρατηρήθηκε αλλαγή στα επίπεδα πριν και με την έναρξη της πανδημίας;
2. Ποια είναι η επίδραση της πανδημίας Covid-19 στην ποιότητα ζωής και στην ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού;
3. Ο βαθμός ανησυχίας και ο φόβος νόσησης από τον Covid-19 έχει επηρεάσει τα επίπεδα του εργασιακού άγχους και την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού;
4. Έχουν θεσπιστεί στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας;
5. Έχουν καθιερωθεί στρατηγικές για τη βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά την διάρκεια της πανδημίας;

Μετά την ολοκλήρωση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης θα είμαστε σε θέση να απαντήσουμε στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στα πλαίσια της ανασκόπησης. Αναλυτικότερα, θα είμαστε σε θέση ν' απαντήσουμε :

- Για την επίδραση του εργασιακού άγχους στο υγειονομικό προσωπικό πριν κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid 19.

- Για την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικό πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 και αν έχει επηρεαστεί απ' αυτή.
- Για τον βαθμό της ανησυχίας και τον φόβο νόσησης από τον Covid-19 καθώς και πόσο μπορούν να επηρεαστούν τα επίπεδα του άγχους και η ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού .
- Για την ύπαρξη στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους στη διάρκεια της πανδημίας Covid-19.
- Για την καθιέρωση στρατηγικών με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής.

Τέλος, αναμένουμε την καταγραφή των αποτελεσμάτων και την διεξαγωγή συμπερασμάτων με στόχο την συζήτηση και την περαιτέρω έρευνα.

3.2 Μεθοδολογία

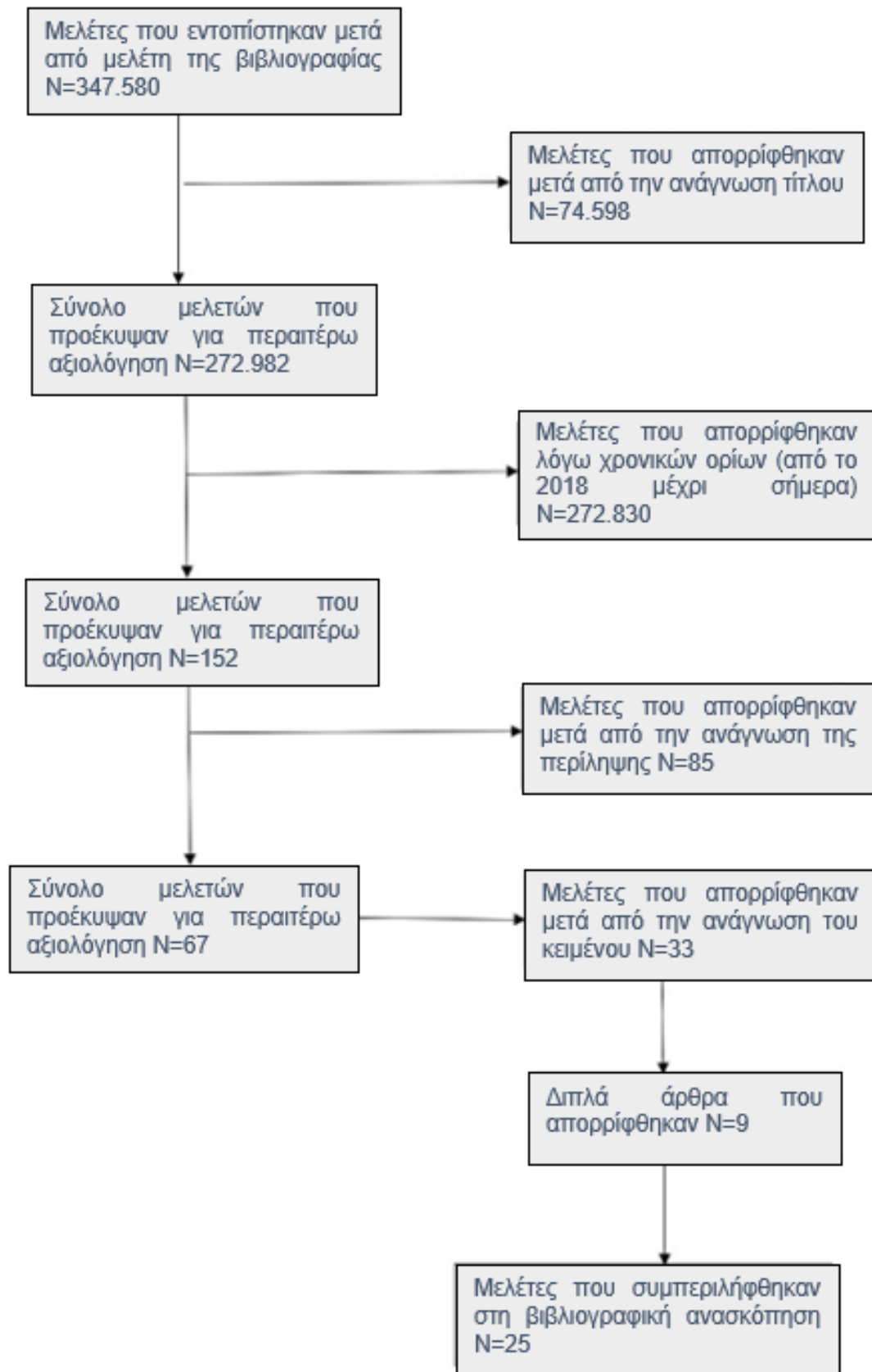
Η μέθοδος που ακολουθείται για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού και στόχου, είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση. Οι βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις ενόσω διευκολύνουν την παράθεση των μέχρι τώρα γνώσεων και τη σύγκριση των μεταξύ των πρωτογενών εργασιών, αποτελούν υπόστρωμα για την επαναδιατύπωση όχι μόνο του αρχικού στόχου του θέματος, αλλά και περαιτέρω ερευνητικών ερωτημάτων. Η συγκέντρωση δημοσιευμένων βιβλιογραφικών δεδομένων και η αξιολογική ιεράρχησή τους, όχι μόνο καθιστά ευχερέστερη την πληροφόρηση και μετάδοση γνώσεων, αλλά δεν αποκλείεται να αποδειχθεί και πηγή παραγωγής νέας γνώσεως.

Για την πραγματοποίηση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, το πρώτο βήμα ήταν να αναζητηθούν μελέτες και άρθρα που να αναφέρονται στον αντίκτυπο της πανδημίας στο εργασιακό άγχος και την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής των επαγγελματιών υγείας. Το διάστημα υλοποίησης της ανασκόπησης ήταν Φεβρουάριος-Μάρτιος 2023. Η αναζήτηση έγινε σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, όπως PubMed, Scopus, GoogleScholar. Επιλέχθηκαν μελέτες και άρθρα

που έχουν δημοσιευθεί την τελευταία πενταετία, από το 2018 μέχρι και σήμερα. Ως λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν είναι: stress AND work AND healthcare workers, Covid-19 AND mental health AND healthcare workers, Covid-19 AND work-related stress AND healthcare works, Covid-19 AND Quality of Professional Life AND healthcare workers, mental health AND workplace. Ως κριτήρια ένταξης είναι: η αγγλική και ελληνική γλώσσα, ελεύθερα πλήρους κειμένου άρθρα και συστηματικές ανασκοπήσεις, ενώ αποκλείστηκαν κλινικές δοκιμές και τυχαιοποιημένες μελέτες. Οι μελέτες οι οποίες ανταποκρίνονται στα παραπάνω κριτήρια της αναζήτησης, ομαδοποιήθηκαν σε θεματικές ενότητες, σύμφωνα με τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα.

Στην παρακάτω εικόνα (Εικόνα 1), παρουσιάζονται σε μορφή διαγράμματος τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την υλοποίηση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Η αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων σύμφωνα με τις λέξεις-κλειδιά που αναφέρθηκαν πιο πάνω, έδωσε αρχικά 347.580 αποτελέσματα. Στη συνέχεια, βάσει του τίτλου τους απορρίφθηκαν 74,598 άρθρα. Ακόμη, σύμφωνα με τα χρονικά όρια που τέθηκαν εξαρχής (από το 2018 μέχρι σήμερα), αποκλείστηκαν 272.830 άρθρα. Μετά την ανάγνωση των περιλήψεων από τα 152 άρθρα που έμειναν, απορρίφθηκαν 85. Τα υπόλοιπα 67 πληρούν τα κριτήρια της ανασκόπησης. Μετά την ανάγνωση του κειμένου τους, επιλέχθηκαν 33 άρθρα που ανταποκρίνονταν καλύτερα στην παρούσα έρευνα. Επίσης, βρέθηκαν 9 διπλά, τα οποία απορρίφθηκαν. Εν τέλει, στην βιβλιογραφική ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 25 άρθρα.



Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ροής βιβλιογραφικής έρευνας

Στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζονται οι πληροφορίες των 25 άρθρων που επιλέχθηκαν και συμπεριελήφθησαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Πίνακας 1. Συνοπτική παρουσίαση των μελετών της βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Συντάκτες	Χρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Είδος μελέτης	Κύρια ευρήματα
Aghili and Arbabi	2020	Διερεύνηση του ψυχολογικού αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Βρέθηκε ότι ο ψυχολογικός αντίκτυπος της πανδημίας στο υγειονομικό προσωπικό μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για το σύστημα υγείας στο σύνολό του.
d'Ettoire et al.	2021	Διερεύνηση του μετατραυματικού στρες σε εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Η μελέτη διαπίστωσε ότι το μετατραυματικό στρες συσχετίστηκε με μια σειρά ψυχολογικών συμπτωμάτων, υπογραμμίζοντας τη σημαντική επίδραση της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και την ανάγκη για έγκαιρες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την υποστήριξή τους κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία.
Raudenská et al.	2020	Διερεύνηση του επιπολασμού του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και της διαταραχής μετατραυματικού στρες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τον σημαντικό επιπολασμό συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και της διαταραχής μετατραυματικού στρες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και επισημαίνεται η ανάγκη για παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων.
Sriharan et al.	2020	Ολοκληρωμένη επισκόπηση των επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία	Συστηματική ανασκόπηση	Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες επαγγελματίες υγείας διατρέχουν

		των γυναικών επαγγελματιών υγείας		υψηλότερο κίνδυνο να βιώσουν εργασιακό στρες, επαγγελματική εξουθένωση και κατάθλιψη, λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας, της έκθεσης σε ασθενείς με COVID-19 και της έλλειψης επαρκών πόρων και υποστήριξης.
Suryatiet al.	2020	Εντοπισμός και ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν το εργασιακό άγχος του υγειονομικού προσωπικού στον τομέα των επειγόντων περιστατικών κατά την πανδημία COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Εντοπίστηκαν έξι βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στο εργασιακό άγχος του υγειονομικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19: (1) φόβος να προσβληθεί από τον ιό, (2) έλλειψη ατομικού εξοπλισμού προστασίας, (3) φόρτος εργασίας και ελλείψεις προσωπικού, (4) έλλειψη γνώσης και κατάρτισης, (5) ζητήματα επικοινωνίας και (6) ηθικά διλήμματα.
Benfante et al.	2020	Αξιολόγηση του επιπολασμού και της φύσης των συμπτωμάτων τραυματικού στρες μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας	Άρθρο ανασκόπησης	Διαπιστώνεται ότι ο επιπολασμός των συμπτωμάτων τραυματικού στρες μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 είναι υψηλός. Το υγειονομικό προσωπικό διατρέχει αυξημένο κίνδυνο για τραυματικό στρες λόγω της έκθεσής του σε υψηλά επίπεδα άγχους, αβεβαιότητας και συναισθηματικής δυσφορίας.

Costa et al.	2022	Διερεύνηση του επαγγελματικό άγχος που βιώνουν οι επαγγελματίες υγείας στο νοσοκομειακό πλαίσιο, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Διαπιστώθηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας βίωσαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικού στρες λόγω πολλών παραγόντων που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19, όπως ο αυξημένος φόρτος εργασίας, η έλλειψη ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, ο φόβος της μετάδοσης, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και τα ηθικά διλήμματα.
Kandula and Wake	2021	Αξιολόγηση του αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Διαπιστώθηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας είχαν χαμηλότερη ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι παράγοντες που συνέβαλαν κυρίως στη χαμηλότερη ποιότητα ζωής, είναι ο αυξημένος φόρτος εργασίας, η έκθεση στον COVID-19 και ο φόβος μετάδοσης του ιού στα μέλη της οικογένειας του υγειονομικού προσωπικού. Ενδιαφέρον εύρημα της μελέτης είναι ότι οι επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει εκπαίδευση για τη διαχείριση του COVID-19 είχαν υψηλότερη ποιότητα ζωής.
Mushtaq et al.	2022	Διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, την ευημερία και την ποιότητα ζωής των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, με αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης.
Wauters et al.	2022	Αξιολόγηση του αντίκτυπου της πανδημίας στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και εντοπισμός των παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής τους	Συστηματική ανασκόπηση	Τα ευρήματα της μελέτης υποδηλώνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, με αυξημένο εργασιακό άγχος, εξάντληση, κατάθλιψη και προβλήματα σωματικής υγείας.
Koontalay et al.	2021	Εντοπισμός των βαρών και των	Συστηματική	Η μελέτη καταλήγει στο

		προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19	ανασκόπηση	συμπέρασμα ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, με πολλούς να αντιμετωπίζουν σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά βάρη, γεγονός που επιδρά αρνητικά στην ποιότητα ζωής τους, ατομικά και επαγγελματικά.
Shreffler et al.	2020	Διερεύνηση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στην ευεξία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας	Συστηματική ανασκόπηση	Η μελέτη διαπίστωσε ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ευεξία των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, με υψηλά επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, εξουθένωσης και άγχους, με επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους.
Tran et al.	2022	Διερεύνηση των πολλαπλών επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας	Συστηματική ανασκόπηση	Οι συγγραφείς παρέχουν μια επισκόπηση των διαφορετικών επιπέδων στα οποία η πανδημία έχει επηρεάσει τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, από το ατομικό έως το οργανωτικό και το κοινωνικό επίπεδο.
Chemali et al.	2022	Επισκόπηση των εμπειριών των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Τα ευρήματα δείχνουν ότι το υγειονομικό προσωπικό αντιμετώπισε ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συμπεριλαμβανομένων υψηλών επιπέδων στρες, άγχους και εξουθένωσης, ψυχολογικής δυσφορίας. Οι προκλήσεις αυτές επηρέασαν σημαντικά την ποιότητα της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής.
Soklaridis et al.	2020	Ανασκόπηση των παρεμβάσεων υποστήριξης του υγειονομικού προσωπικού κατά την πανδημία COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Υποστηρίζεται ότι μια σειρά παρεμβάσεων και υποστήριξης για την ψυχική υγεία έχει εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID-19. Ωστόσο, επισημαίνεται ότι απαιτείται περισσότερη έρευνα για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των παρεμβάσεων.
Muller et al.	2020	Διερεύνηση των επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική	Συστηματική ανασκόπηση	Οι συγγραφείς επισημαίνουν ότι οι παρεμβάσεις

		υγεία των επαγγελματιών υγείας και των παρεμβάσεων που στοχεύουν στην υποστήριξη της ψυχικής τους υγείας		υποστήριξης της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας, όπως ψυχολογικές παρεμβάσεις, η κοινωνική και οργανωτική υποστήριξη κ.α., ήταν αποτελεσματικές στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του υγειονομικού προσωπικού. Ακόμη, τονίζεται ότι είναι απαραίτητες, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά την πανδημία.
Heath et al.	2020	Εξέταση διαφόρων στρατηγικών ανθεκτικότητας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση της ψυχολογικής δυσφορίας του υγειονομικού προσωπικού κατά την πανδημία COVID-19	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Οι συγγραφείς συμπεραίνουν ότι οι στρατηγικές ανθεκτικότητας μπορούν να είναι αποτελεσματικές στο να βοηθήσουν τους επαγγελματίες υγείας να διαχειριστούν την ψυχολογική δυσφορία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Ωστόσο, επισημαίνουν ότι αυτές οι στρατηγικές πρέπει να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες και το πλαίσιο κάθε ατόμου και οργανισμού.
Callus et al.	2020	Σύνοψη τεχνικών μείωσης του άγχους για παρόχους υγειονομικής περίθαλψης που αντιμετωπίζουν σοβαρές λοιμώξεις, όπως ο COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Επισημαίνονται οι πιο κοινές τεχνικές μείωσης του στρες, οι οποίες περιλαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη, μείωση του στρες με βάση την ενσυνειδητότητα, γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και τεχνικές χαλάρωσης.
Riedel et al.	2021	Διερεύνηση των διαταραχών ψυχικής υγείας των νοσηλευτών, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, και των στρατηγικών αντιμετώπισής τους	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Οι συγγραφείς προτείνουν ότι μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει παρεμβάσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο, είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Μια τέτοια προσέγγιση θα πρέπει να επικεντρωθεί στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, διαχείρισης του άγχους και πρακτικών αυτοφροντίδας για να βοηθήσει τους νοσηλευτές να αντιμετωπίσουν τις μοναδικές προκλήσεις της

				πανδημίας.
Williams et al.	2020	Ανασκόπηση των μέτρων που έλαβαν διάφορες χώρες για την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας κατά την COVID-19	Άρθρο ανασκόπησης	Η μελέτη υποδηλώνει ότι οι χώρες έχουν αναγνωρίσει τη σημασία της υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας και έχουν εφαρμόσει διάφορα μέτρα για την αντιμετώπιση των αναγκών τους. Ωστόσο, υπάρχει ακόμη περιθώριο βελτίωσης και συνεχούς υποστήριξης για τη διασφάλιση της ευημερίας των επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της αντίδρασης στην πανδημία COVID-19.
López-Cabarcos et al.	2020	Εξέταση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στην ευημερία των επαγγελματιών υγείας και των νέων τρόπων εργασίας που μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ευημερίας τους	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Υποστηρίζεται ότι νέοι τρόποι εργασίας, όπως η τηλεϊατρική και οι εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις, μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ευημερίας των επαγγελματιών υγείας. Υπογραμμίζεται επίσης η σημασία της οργανωτικής υποστήριξης και ηγεσίας για την προώθηση της ευημερίας του υγειονομικού προσωπικού.
Labrague	2021	Επισκόπηση των παρεμβάσεων που βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές στην προώθηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, των συμπεριφορών αντιμετώπισης και της κοινωνικής υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν ότι η κοινωνική υποστήριξη και οι συμπεριφορές αντιμετώπισης, όπως η επίλυση προβλημάτων, η θετική αναπλαισίωση και η αποδοχή, βρέθηκαν να είναι προστατευτικές έναντι της ψυχολογικής δυσφορίας και του στρες των επαγγελματιών υγείας.
Tomlin et al.	2020	Εξέταση της σημασίας της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Τονίζεται η σημασία της παροχής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας ως μέρος της επαγγελματικής τους υγείας και για την ενίσχυση της ικανότητάς τους να παρέχουν ποιοτική φροντίδα στους ασθενείς τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Bertuzzi et al.	2021	Ανασκόπηση των παρεμβάσεων ψυχολογικής υποστήριξης του υγειονομικού προσωπικού κατά την πανδημία COVID-19	Συστηματική ανασκόπηση	Η μελέτη παρέχει σημαντικές πληροφορίες για τις διάφορες παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι αυτές οι παρεμβάσεις μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας του υγειονομικού προσωπικού.
David et al.	2021	Ανασκόπηση των προγραμμάτων υποστήριξης που έχουν εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και των επιπτώσεών τους στην ψυχική υγεία τους	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Διαπιστώθηκε ότι έχουν εφαρμοστεί διάφορα προγράμματα υποστήριξης για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Ωστόσο, επισημαίνεται ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους και να εντοπιστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας του υγειονομικού προσωπικού. Επιπλέον, τονίζεται η σημασία της αντιμετώπισης των μοναδικών αναγκών διαφορετικών ομάδων εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

3.3 Αποτελέσματα

Στην ενότητα αυτή, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της μελέτης των άρθρων που προαναφέρθηκαν, ανά θεματική ενότητα, σύμφωνα με τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν εξ αρχής. Επισημαίνεται πως το ερευνητικό ερώτημα 3, περιλαμβάνεται και στην 1η και στη 2η θεματική ενότητα, καθώς ο βαθμός ανησυχίας και ο φόβος νόσησης από τον Covid-19, επιδρά στο εργασιακό άγχος (που εξετάζεται στην 1η θεματική ενότητα) και στην ποιότητα ζωής του υγειονομικού προσωπικού (που εξετάζεται στη 2η θεματική ενότητα).

- **1η θεματική ενότητα:** Επίπεδα εργασιακού άγχους πριν και μετά την έναρξη της πανδημίας και η επίδρασή του στο υγειονομικό προσωπικό.

Η θεματική αυτή ενότητα, περιλαμβάνει μελέτες που απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα 1 και 3:

- Ποια είναι η επίδραση του εργασιακού άγχους στο υγειονομικό προσωπικό κατά την πανδημία Covid-19; Παρατηρήθηκε αλλαγή στα επίπεδα πριν και με την έναρξη της πανδημίας;
- Ο βαθμός ανησυχίας και ο φόβος νόσησης από τον Covid-19 έχει επηρεάσει τα επίπεδα του εργασιακού άγχους και την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού;

Συγκεκριμένα, οι μελέτες που επιλέχθηκαν και εξετάστηκαν, σε σχέση με το εργασιακό άγχος του υγειονομικού προσωπικού πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 2 Μελέτες 1ης θεματικής ενότητας

N/A	Συντάκτες	Τίτλος μελέτης
1.	Aghili and Arbabi, 2020	The COVID-19 pandemic and the health care providers; what does it mean psychologically?
2.	d’Ettorre et al., 2021	Post-traumatic stress symptoms in healthcare workers dealing with the COVID-19 pandemic: a systematic review
3.	Raudenská et al., 2020	Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic
4.	Sriharan et al., 2020	Occupational stress, burnout, and depression in women in healthcare during COVID-19 pandemic: rapid scoping review

5.	Suryati et al., 2023	Systematic review: factors affecting nurse's work stress in hospital emergency room during the covid-19 pandemic
6.	Benfante et al., 2020	Traumatic stress in healthcare workers during COVID-19 pandemic: a review of the immediate impact
7.	Costa et al., 2022	COVID-19 and the occupational stress experienced by health professionals in the hospital context: integrative review

Επιχειρώντας να διερευνήσουν τους στρεσογόνους παράγοντες της πανδημίας COVID-19 στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και τον ψυχολογικό τους, οι Aghili και Arbab (2020) πραγματοποιούν μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Ξεκινούν εξετάζοντας τον ψυχολογικό αντίκτυπο προηγούμενων επιδημιών, συμπεριλαμβανομένων των SARS, MERS και Έμπολα. Σημειώνουν ότι οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια αυτών των επιδημιών παρουσίασαν υψηλά επίπεδα στρες, άγχους, κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες. Στη συνέχεια, οι συγγραφείς στρέφονται στους μοναδικούς στρεσογόνους παράγοντες της πανδημίας COVID-19, όπως ο φόβος μόλυνσης, η έλλειψη ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, ο υψηλός φόρτος εργασίας και η πιθανότητα ηθικού τραυματισμού, υποστηρίζοντας ότι αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε εξάντληση, άγχος, κατάθλιψη, διαταραχή μετατραυματικού στρες και ηθική βλάβη των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. Οι μελετητές συζητούν τις πιθανές ψυχολογικές συνέπειες για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της ικανοποίησης από την εργασία και της αύξησης του κύκλου εργασιών, της απουσίας και της πρόωρης συνταξιοδότησης. Υποστηρίζουν τέλος, ότι ο ψυχολογικός αντίκτυπος της πανδημίας στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για το σύστημα υγείας στο σύνολό του.

Σε ανάλογο κλίμα, η μελέτη των d'Ettoire et al. (2021), παρέχει μια συστηματική ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες που βιώνουν οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19. Η εργασία παρέχει μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση των μελετών που εξετάζουν το μετατραυματικό στρες σε εργαζόμενους στον τομέα της υγείας και υπογραμμίζει τη σημαντική επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία του υγειονομικού προσωπικού. Μεταξύ άλλων, η μελέτη διαπίστωσε ότι το μετατραυματικό στρες συσχετίστηκε με μια σειρά ψυχολογικών συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, της κατάθλιψης και της αϋπνίας. Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν επίσης τη σημαντική επίδραση της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας και την ανάγκη για έγκαιρες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας τους κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία.

Η διερεύνηση του επιπολασμού του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και της διαταραχής μετατραυματικού στρες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, αποτελεί αντικείμενο της μελέτης των Raudenská et al. (2020). Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τον σημαντικό επιπολασμό της επαγγελματικής εξουθένωσης και της διαταραχής μετατραυματικού στρες μεταξύ του υγειονομικού προσωπικού. Επιπλέον, η μελέτη έδειξε ότι οι δύο αυτές καταστάσεις συσχετίστηκαν σημαντικά μεταξύ τους. Οι συγγραφείς παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας και υπογραμμίζουν τη σημασία της παροχής συναισθηματικής υποστήριξης και πόρων σε επαγγελματίες υγείας, για να αντιμετωπίσουν το άγχος και το τραύμα που σχετίζεται με την εργασία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Στις γυναίκες επαγγελματίες υγείας εστιάζει η μελέτη των Sriharan et al. (2020), επιχειρώντας μέσα από μια συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, να διερευνήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των γυναικών επαγγελματιών υγείας. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες επαγγελματίες υγείας διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να βιώσουν εργασιακό άγχος, επαγγελματική εξουθένωση και κατάθλιψη λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας, της έκθεσης σε ασθενείς με COVID-19 και της έλλειψης επαρκών πόρων και υποστήριξης. Το έγγραφο υπογραμμίζει την ανάγκη για

παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας των γυναικών επαγγελματιών υγείας, καθώς και για περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση του αντίκτυπου του COVID-19 στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας όλων των φύλων.

Οι Suryati et al. (2023), επιχειρούν να εντοπίσουν και να αναλύσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν το εργασιακό άγχος των νοσηλευτών στο τμήμα επειγόντων περιστατικών των νοσοκομείων κατά την πανδημία COVID-19, διεξάγοντας μια συστηματική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας. Οι συγγραφείς εντόπισαν έξι βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στο εργασιακό άγχος των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19: (1) φόβος να προσβληθούν από COVID-19, (2) έλλειψη ατομικού εξοπλισμού προστασίας, (3) φόρτος εργασίας και ελλείψεις προσωπικού, (4) έλλειψη γνώσης και κατάρτισης, (5) ζητήματα επικοινωνίας και (6) ηθικά διλήμματα. Η εργασία τονίζει επίσης τη σημασία της αντιμετώπισης αυτών των παραγόντων για τη μείωση του εργασιακού άγχους και την προώθηση της ευημερίας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Το άρθρο ανασκόπησης των Benfante et al. (2020), διερευνά τον άμεσο αντίκτυπο του COVID-19 στην ψυχολογική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Οι συγγραφείς στοχεύουν να αξιολογήσουν τον επιπολασμό και τη φύση των συμπτωμάτων τραυματικού στρες μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Μέσα από αυτή την ανασκόπηση διαπιστώνεται ότι ο επιπολασμός των συμπτωμάτων τραυματικού στρες μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 είναι υψηλός. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για τραυματικό στρες, λόγω της έκθεσής τους σε υψηλά επίπεδα άγχους, αβεβαιότητας και συναισθηματικής δυσφορίας. Οι συγγραφείς εντοπίζουν αρκετούς παράγοντες κινδύνου για τραυματικό στρες, όπως η έλλειψη προστατευτικού εξοπλισμού, οι πολλές ώρες εργασίας και η έκθεση σε μολυσμένους ασθενείς. Τονίζουν την ανάγκη παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του τραυματικού στρες στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας και συνιστούν στους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης να δώσουν προτεραιότητα στην ψυχολογική ευημερία των υπαλλήλων τους, παρέχοντάς τους υποστήριξη και πόρους για να αντιμετωπίσουν το άγχος και το τραύμα της πανδημίας.

Η εργασία των Costa et al. (2022) σκοπό έχει να διερευνήσει το εργασιακό άγχος που βιώνουν οι επαγγελματίες υγείας στο νοσοκομειακό πλαίσιο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι οι επαγγελματίες υγείας βίωσαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικού στρες λόγω πολλών παραγόντων που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19, όπως ο αυξημένος φόρτος εργασίας, η έλλειψη ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, ο φόβος της μετάδοσης του ιού, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και τα ηθικά διλήμματα. Αυτοί οι παράγοντες οδήγησαν σε αρνητικά ψυχολογικά και σωματικά αποτελέσματα, όπως άγχος, κατάθλιψη, εξουθένωση, διαταραχές ύπνου, ακόμα και μυοσκελετικά προβλήματα. Οι συγγραφείς τόνισαν τη σημασία της εφαρμογής παρεμβάσεων για τη μείωση του επαγγελματικού στρες και την προώθηση της ευημερίας των επαγγελματιών υγείας και τη διασφάλιση της παροχής υψηλής ποιότητας φροντίδας των ασθενών.

Εξετάζοντας συνολικά τα ευρήματα των παραπάνω μελετών, διαπιστώνεται αρχικά ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στο εργασιακό άγχος και στην ψυχολογική ευεξία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Το αυξημένο άγχος του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας τονίζεται από όλες τις μελέτες. Επίσης, επισημαίνεται ο σημαντικός αντίκτυπος του εργασιακού άγχους στην ψυχική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, με την επαγγελματική εξουθένωση και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες να είναι τα πιο κοινά αποτελέσματα. Ορισμένες έρευνες εντόπισαν αρκετούς στρεσογόνους παράγοντες για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, όπως ο φόρτος εργασίας, η έλλειψη προστατευτικού εξοπλισμού και ο φόβος μόλυνσης και μετάδοσης του ιού. Ιδιαίτερα ο φόβος μόλυνσης και μετάδοσης του ιού επισημαίνεται από αρκετές μελέτες ως παράγοντας που αυξάνει τα επίπεδα άγχους του υγειονομικού προσωπικού. Τέλος, οι παραπάνω μελέτες υπογραμμίζουν την ανάγκη για κατάλληλες παρεμβάσεις και υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής τους υγείας και την πρόληψη μακροπρόθεσμων συνεπειών στην ευημερία τους.

- **2η θεματική ενότητα:** Επίδραση της πανδημίας Covid-19 στην ποιότητα ζωής και στην ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού.

Η 2η θεματική ενότητα απαντά στο 2ο και 3ο ερευνητικό ερώτημα:

- Ποια είναι η επίδραση της πανδημίας Covid-19 στην ποιότητα ζωής και στην ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού;
- Ο βαθμός ανησυχίας και ο φόβος νόσησης από τον Covid-19 έχει επηρεάσει τα επίπεδα του εργασιακού άγχους και την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού;

Στον ακόλουθο πίνακα, παρουσιάζονται οι μελέτες που εξετάστηκαν στο πλαίσιο αυτό.

Πίνακας 3 Μελέτες 2ης θεματικής ενότητας

N/A	Συντάκτες	Τίτλος μελέτης
1.	Kandula and Wake, 2021	Assessment of quality of life among health professionals during COVID-19
2.	Mushtaq et al., 2022	The well-being of healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review
3.	Wauters et al., 2022	Quality of life of health personnel during the COVID-19 pandemic: exploratory review
4.	Koontalay et al., 2021	Healthcare workers' burdens during the COVID-19 pandemic: A qualitative systematic review
5.	Shreffler et al., 2020	The impact of COVID-19 on healthcare worker wellness: a scoping review
6.	Tran et al., 2022	Multilevel and amplified effects of COVID-19 pandemic on health workers
7.	Chemali et al., 2022	Health care workers' experiences during the COVID-19 pandemic: a scoping review

--	--	--

Η μελέτη των Kandula και Wake (2021), έχει ως στόχο να αξιολογήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας. Τα ευρήματά της έδειξαν ότι οι επαγγελματίες υγείας είχαν χαμηλότερη ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, ιδιαίτερα στον σωματικό και ψυχολογικό τομέα. Οι συγγραφείς προτείνουν ότι παράγοντες όπως ο αυξημένος φόρτος εργασίας του υγειονομικού προσωπικού, η έκθεση στον COVID-19 και ο φόβος μετάδοσης του ιού στα μέλη της οικογένειας μπορεί να συνέβαλαν στη χαμηλότερη ποιότητα ζωής.

Ένα ενδιαφέρον εύρημα της μελέτης είναι ότι οι επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει εκπαίδευση για τη διαχείριση του COVID-19, είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής, γεγονός που υποδηλώνει ότι η εκπαίδευση και η κατάρτιση θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας.

Οι Mushtaq et al.(2022) επιχείρησαν να διερευνήσουν τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία των εργαζομένων στον τομέα υγειονομικής περίθαλψης κατά την πανδημία COVID-19. Διερευνούν επίσης τον αντίκτυπο της κοινωνικής απομόνωσης και του στίγματος στην ευημερία του υγειονομικού προσωπικού. Διαπιστώνουν πως οι παράγοντες που επιδρούν περισσότερο αρνητικά στην ψυχική τους υγεία και κατ' επέκταση, στην ποιότητα ζωής τους, είναι το στρες, το άγχος, η κατάθλιψη και η επαγγελματική εξουθένωση, ο φόβος μετάδοσης του ιού και η κοινωνική απομόνωση.

Η μελέτη των Wauters et al. (2022) είχε ως στόχο να αξιολογήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, να εντοπίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και να διερευνήσουν παρεμβάσεις που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής του υγειονομικού προσωπικού. Τα ευρήματά της εργασίας υποδηλώνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας, με αυξημένο εργασιακό άγχος, εξάντληση, κατάθλιψη και προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Οι συγγραφείς εντόπισαν διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής του υγειονομικού προσωπικού

κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όπως το εργασιακό περιβάλλον, ο φόρτος εργασίας, η εργασιακή ανασφάλεια, ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας, η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη και στρατηγικές αντιμετώπισης.

Οι Koontalay et al. (2021) στοχεύουν στον εντοπισμό των βαρών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας κατά την πανδημία COVID-19. Τα αποτελέσματα της εργασίας αποκαλύπτουν ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης έχουν βιώσει σημαντικά βάρη και προκλήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, συμπεριλαμβανομένου σωματικού, συναισθηματικού και ψυχολογικού στρες. Οι συγγραφείς εντόπισαν τέσσερα κύρια θέματα: (1) το βάρος της φροντίδας των ασθενών με COVID-19, (2) τον αντίκτυπο του εξοπλισμού ατομικής προστασίας στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, (3) τον αντίκτυπο των μέτρων κοινωνικής απόστασης στους επαγγελματίες υγείας και (4) τον αντίκτυπο των αλλαγών που σχετίζονται με την πανδημία στην προσωπική ζωή των επαγγελματιών υγείας. Οι συγγραφείς επισημαίνουν την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση των εμπειριών του υγειονομικού προσωπικού και την παροχή πληροφοριών σχετικά με το πώς μπορούν να υποστηριχθούν καλύτερα στο μέλλον.

Η μελέτη των Shreffler et al. (2020) εστιάζει στον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ευεξία των επαγγελματιών υγείας. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ευεξία των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, με υψηλά επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, επαγγελματικής εξουθένωσης και άγχους. Η μελέτη τόνισε επίσης την ανάγκη για περισσότερη έρευνα σχετικά με τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο της πανδημίας στην ευεξία του υγειονομικού προσωπικού και τις πιθανές στρατηγικές για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων.

Οι Tran et al. (2022) εξετάζουν τις πολλαπλές και σύνθετες επιπτώσεις που είχε η πανδημία του COVID-19 στους επαγγελματίες υγείας. Οι συγγραφείς παρέχουν μια επισκόπηση των διαφορετικών επιπέδων στα οποία η πανδημία έχει επηρεάσει τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, από το ατομικό έως το οργανωτικό και το κοινωνικό επίπεδο. Υποστηρίζουν ότι σε ατομικό επίπεδο, η πανδημία έχει οδηγήσει σε σωματικό, ψυχολογικό και συναισθηματικό στρες στους επαγγελματίες υγείας. Συζητούν περαιτέρω τον αντίκτυπο της πανδημίας στο

υγειονομικό προσωπικό σε οργανωτικό επίπεδο, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης εξοπλισμού ατομικής προστασίας, της ανεπαρκούς εκπαίδευσης και της έλλειψης πόρων. Σε κοινωνικό επίπεδο, τονίζουν πως οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες στον τομέα της υγείας, όπως η φτώχεια και ο ρατσισμός, έχουν συμβάλει στο άδικο βάρος της πανδημίας στις περιθωριοποιημένες κοινότητες, προκαλώντας ηθική δυσφορία στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας.

Η μελέτη των Chemali et al. (2022) διερευνά τις εμπειρίες του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, διαπιστώνοντας ότι αντιμετώπισε ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων, συμπεριλαμβανομένων των υψηλών επιπέδων στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης. Η μελέτη αποκάλυψε επίσης ότι οι επαγγελματίες υγείας αντιμετώπισαν ηθική δυσφορία και ηθικά διλήμματα, καθώς αναγκάζονταν να λάβουν δύσκολες αποφάσεις, όπως να δώσουν προτεραιότητα σε κάποιους ασθενείς λόγω των περιορισμένων πόρων.

Συνοψίζοντας, οι παραπάνω μελέτες υποδεικνύουν πως η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας. Οι κύριοι παράγοντες που διαπιστώθηκε ότι συνέβαλαν στη χαμηλότερη ποιότητα ζωής του υγειονομικού προσωπικού είναι ο αυξημένος φόρτος εργασίας, το στρες, η επαγγελματική εξουθένωση, η έκθεση στον COVID-19 και ο φόβος μετάδοσης του ιού. Επισημαίνεται επίσης ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης και του στίγματος στην ευημερία του υγειονομικού προσωπικού, όπως και της ηθικής δυσφορίας. Ακόμη, υπογραμμίζεται ότι η πανδημία COVID-19 είχε πολλαπλές και σύνθετες επιπτώσεις στους επαγγελματίες υγείας, σε ατομικό, κοινωνικό και οργανωτικό επίπεδο. Τέλος, οι μελετητές τονίζουν την ανάγκη για περισσότερη έρευνα σχετικά με τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο της πανδημίας στην ευεξία του υγειονομικού προσωπικού και τις πιθανές στρατηγικές για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων.

- **3η θεματική ενότητα:** Στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους και βελτίωσης της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά την διάρκεια της πανδημίας.

Στην 3η θεματική ενότητα, επιχειρείται να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα 5 και 6:

- Έχουν θεσπιστεί στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας;
- Έχουν καθιερωθεί στρατηγικές για τη βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά την διάρκεια της πανδημίας;

Στον ακόλουθο πίνακα, παρουσιάζονται οι μελέτες που εξετάστηκαν στο πλαίσιο αυτό.

Πίνακας 4 Μελέτες 3ης θεματικής ενότητας

N/A	Συντάκτες	Τίτλος μελέτης
1.	Soklaridis et al., 2020	Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence
2.	Muller et al., 2020	The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: A rapid systematic review
3.	Heath et al., 2020	Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review
4.	Callus et al., 2020	Stress reduction techniques for health care providers dealing with severe coronavirus infections (SARS, MERS, and COVID-19): a rapid review
5.	Riedel et al., 2021	Mental health disorders in nurses during the COVID-19 pandemic: implications and coping strategies

6.	Williams et al., 2020	How are countries supporting their health workers during COVID-19?
7.	López-Cabarcos et al., 2020	New ways of working and public healthcare professionals' well-being: The response to face the covid-19 pandemic
8.	Labrague, 2021	Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies
9.	Tomlin et al., 2020	Psychosocial support for healthcare workers during the COVID-19 pandemic
10.	Bertuzzi et al., 2021	Psychological support interventions for healthcare providers and informal caregivers during the COVID-19 pandemic: a systematic review of the literature
11.	David et al., 2021	COVID-19 pandemic support programs for healthcare workers and implications for occupational mental health: a narrative review.

Αναλυτικότερα, η μελέτη των Soklaridis et al. (2020), παρέχει μια ανασκόπηση των παρεμβάσεων για την υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η εργασία εντόπισε διάφορες παρεμβάσεις ψυχικής υγείας και υποστήριξη που έχουν εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID-19, που είχαν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους. Μερικές από τις παρεμβάσεις που αναφέρονται στην εργασία περιλαμβάνουν:

- **Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες:** Πρόκειται για μια υποστηρικτική παρέμβαση που στοχεύει στη μείωση της οξείας δυσφορίας και στην προώθηση της προσαρμοστικής λειτουργίας αμέσως μετά από ένα τραυματικό συμβάν. Συνήθως περιλαμβάνουν την παροχή συναισθηματικής

υποστήριξης, πρακτικής βοήθειας και πληροφοριών στα επηρεαζόμενα άτομα.

- **Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία:** Είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που εστιάζει στον εντοπισμό και την αλλαγή των αρνητικών προτύπων σκέψης και συμπεριφορών. Αυτή η παρέμβαση έχει προσαρμοστεί για χρήση στην τηλεθεραπεία για την υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
- **Παρεμβάσεις με βάση την ενσυνειδητότητα:** Αυτές οι παρεμβάσεις στοχεύουν στην προώθηση της ευαισθητοποίησης και της αποδοχής των εμπειριών της παρούσας στιγμής και έχουν προσαρμοστεί για χρήση σε εικονικές μορφές για την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτές οι παρεμβάσεις συνήθως περιλαμβάνουν διαλογισμό επίγνωσης και άλλες τεχνικές που έχουν σχεδιαστεί για να καλλιεργήσουν επίγνωση της παρούσας στιγμής και μη επικριτική αποδοχή.
- **Προγράμματα υποστήριξης από ομότιμους:** Αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν την παροχή συναισθηματικής και κοινωνικής υποστήριξης στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας μέσω εκπαιδευμένων συνομηλίκων. Προγράμματα υποστήριξης ομότιμων έχουν εφαρμοστεί χρησιμοποιώντας εικονικές μορφές, όπως ομάδες συνομιλίας στο διαδίκτυο και τηλεδιάσκεψη.
- **Προγράμματα Βοήθειας Εργαζομένων:** Είναι προγράμματα που βασίζονται στο χώρο εργασίας και παρέχουν εμπιστευτικές υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης στους εργαζόμενους. Αυτά τα προγράμματα έχουν προσαρμοστεί για χρήση κατά τη διάρκεια της πανδημίας, με ορισμένα προγράμματα να προσφέρουν εικονική συμβουλευτική και υποστήριξη.

Συνολικά, το έγγραφο προτείνει ότι μια σειρά παρεμβάσεων και υποστήριξης για την ψυχική υγεία έχει εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID-19. Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των παρεμβάσεων και για τον εντοπισμό των καταλληλότερων παρεμβάσεων για διαφορετικά πλαίσια και πληθυσμούς εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Οι Muller et al. (2020), εξετάζοντας τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία του υγειονομικού προσωπικού, αναφέρουν παρεμβάσεις που στοχεύουν στην υποστήριξη της ψυχικής του υγείας. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι οι πιο συνηθισμένοι τύποι παρεμβάσεων ήταν ψυχολογικές παρεμβάσεις, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, η θεραπεία επίλυσης προβλημάτων και οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα. Διαπίστωσαν επίσης ότι άλλες παρεμβάσεις, όπως η κοινωνική υποστήριξη, η εκπαίδευση και η κατάρτιση και η οργανωτική υποστήριξη, ήταν αποτελεσματικές στη βελτίωση των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Η μελέτη των Heath et al. (2020), εξετάζει διάφορες στρατηγικές ανθεκτικότητας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση της ψυχολογικής δυσφορίας μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Στις στρατηγικές αυτές συμπεριλαμβάνονται στρατηγικές αυτοεξυπηρέτησης όπως η προσοχή, οι τεχνικές χαλάρωσης και η άσκηση, καθώς και οργανωτικές παρεμβάσεις, όπως η υποστήριξη από ομότιμους και τα προγράμματα κατάρτισης. Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία της διασφάλισης ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας έχουν πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία. Συνολικά, οι συγγραφείς συμπεραίνουν ότι οι στρατηγικές ανθεκτικότητας μπορούν να είναι αποτελεσματικές στο να βοηθήσουν τους επαγγελματίες υγείας να διαχειριστούν την ψυχολογική δυσφορία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Ωστόσο, επισημαίνουν ότι αυτές οι στρατηγικές πρέπει να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες και το πλαίσιο κάθε ατόμου και οργανισμού. Σημειώνουν επίσης τη σημασία της συνεχιζόμενης έρευνας σε αυτόν τον τομέα για την καλύτερη κατανόηση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και για τον εντοπισμό αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθηση της ανθεκτικότητας και της ανάκαμψης.

Η μελέτη των Callus et al. (2020), παρέχει μια σύνοψη τεχνικών μείωσης του άγχους για παρόχους υγειονομικής περίθαλψης που αντιμετωπίζουν σοβαρές λοιμώξεις, όπως ο COVID-19. Οι πιο κοινές τεχνικές μείωσης του στρες που επισημαίνονται περιελάμβαναν ψυχολογική υποστήριξη, μείωση του στρες με βάση την ενσυνειδητότητα, γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και τεχνικές χαλάρωσης,

όπως η βαθιά αναπνοή και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Οι συγγραφείς σημειώνουν επίσης ότι η σωματική άσκηση είναι μια αποτελεσματική τεχνική μείωσης του στρες, καθώς έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης των επαγγελματιών υγείας. Η κοινωνική υποστήριξη είναι επίσης σημαντική για την προώθηση της ευημερίας μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. Η ύπαρξη ενός συστήματος υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν το άγχος και να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις. Οι συγγραφείς σημειώνουν ότι η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να προέλθει από συναδέλφους, φίλους, οικογένεια και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Τέλος, δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης όπως ο αρκετός ύπνος, η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής και η ενασχόληση με χόμπι μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην προώθηση της ευημερίας μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης. Οι συγγραφείς σημειώνουν ότι οι δραστηριότητες αυτοφροντίδας μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να διαχειριστούν το άγχος και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Συνολικά, το έγγραφο παρέχει διάφορες τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να διαχειριστούν το άγχος και να προάγουν την ευημερία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Η μελέτη των Riedel et al. (2021), στοχεύει να διερευνήσει τις διαταραχές ψυχικής υγείας που βιώνουν οι νοσηλευτές κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθέτησαν για τη διαχείριση αυτών των διαταραχών. Ορισμένες συγκεκριμένες παρεμβάσεις που προτείνονται στην εργασία περιλαμβάνουν υποστήριξη από ομότιμους, παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, πρακτικές αυτοεξυπηρέτησης, όπως η άσκηση, η υγιεινή διατροφή και ο αρκετός ύπνος. Οι παρεμβάσεις αυτές υποστηρίζεται ότι μπορούν να είναι αποτελεσματικές στη μείωση του στρες και στη βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας του υγειονομικού προσωπικού. Συνολικά, οι συγγραφείς προτείνουν ότι μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει παρεμβάσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Μια τέτοια προσέγγιση θα πρέπει να επικεντρωθεί στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, διαχείρισης του

άγχους και πρακτικών αυτοφροντίδας για να βοηθήσει τους νοσηλευτές να αντιμετωπίσουν τις μοναδικές προκλήσεις της πανδημίας.

Το άρθρο ανασκόπησης των Williams et al. (2020), παρέχει μια ανάλυση των μέτρων που έλαβαν διάφορες χώρες για την υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η ανασκόπηση διαπίστωσε ότι όλες οι χώρες είχαν εφαρμόσει ορισμένα μέτρα για την υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα πιο κοινά μέτρα ήταν ο ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός και η οικονομική υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένων των αμοιβών κινδύνου, των μόνους και της αναρρωτικής άδειας. Ορισμένες χώρες, όπως η Ισπανία και η Ιταλία, εφάρμοσαν επίσης μέτρα για την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης, όπως συμβουλευτικές υπηρεσίες, τηλεφωνικές γραμμές και διαδικτυακούς πόρους. Σε ορισμένες χώρες, εφαρμόστηκαν πρόσθετα μέτρα, όπως η παροχή υπηρεσιών παιδικής μέριμνας για εργαζόμενους στον τομέα της υγείας στη Γερμανία, τη Γαλλία και την Ιταλία και η χρήση ξενοδοχείων για σκοπούς αυτοαπομόνωσης και καραντίνας στο Ηνωμένο Βασίλειο και τον Καναδά. Ωστόσο, οι συγγραφείς σημείωσαν ότι υπήρχαν διαφορές στην παρεχόμενη υποστήριξη και ορισμένες χώρες αντιμετώπισαν προκλήσεις στην εφαρμογή μέτρων λόγω περιορισμών πόρων, όπως σε χώρες χαμηλού εισοδήματος. Η ανασκόπηση τόνισε επίσης την ανάγκη για διαρκή υποστήριξη για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας καθώς η πανδημία συνέχιζε να εξελίσσεται.

Συνολικά, το έγγραφο υποδηλώνει ότι οι χώρες έχουν αναγνωρίσει τη σημασία της υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας και έχουν εφαρμόσει διάφορα μέτρα για την αντιμετώπιση των αναγκών τους. Ωστόσο, υπάρχει ακόμη περιθώριο βελτίωσης και συνεχούς υποστήριξης για τη διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, οι οποίοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της αντίδρασης στην πανδημία COVID-19.

Η μελέτη των López-Cabarcos et al. (2020), εξετάζει πώς η πανδημία COVID-19 έχει επηρεάσει την ευημερία των επαγγελματιών υγείας και πώς μπορούν οι νέοι τρόποι εργασίας βοηθήσουν στην υποστήριξη της ευημερίας τους. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι νέοι τρόποι εργασίας, όπως η τηλεϊατρική και οι εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις, μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ευημερίας των

επαγγελματιών υγείας μειώνοντας τον φόρτο εργασίας τους, αυξάνοντας την ευελιξία και προάγοντας την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Το έγγραφο υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της οργανωτικής υποστήριξης και ηγεσίας για την προώθηση της ευημερίας των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι συγγραφείς προτείνουν ότι οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να παρέχουν υποστήριξη στο προσωπικό τους μέσω τακτικής επικοινωνίας, εκπαίδευσης και πόρων για την ψυχική υγεία και ευημερία.

Η μελέτη του Labrague (2021) παρέχει μια περιεκτική επισκόπηση των παρεμβάσεων που βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές στην προώθηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, των συμπεριφορών αντιμετώπισης και της κοινωνικής υποστήριξης μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αυτές οι παρεμβάσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις βασικούς τύπους: α) ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, β) εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, γ) οργανωτικές παρεμβάσεις και δ) παρεμβάσεις βασισμένες στην τεχνολογία.

α) Οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και η μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα, βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές στη βελτίωση των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

β) Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, όπως προγράμματα κατάρτισης για τη διαχείριση του άγχους και τις δεξιότητες επικοινωνίας, βρέθηκαν επίσης αποτελεσματικές στην προώθηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

γ) Οργανωτικές παρεμβάσεις, όπως η παροχή υποστήριξης από προϊστάμενους και συναδέλφους, ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας και πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας, βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές στην προώθηση της κοινωνικής υποστήριξης και στη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Το έγγραφο προτείνει ότι οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης θα πρέπει να εφαρμόζουν τέτοιες παρεμβάσεις για να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον για τους υπαλλήλους τους.

δ) Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην τεχνολογία, όπως η τηλεθεραπεία και οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης, βρέθηκαν επίσης αποτελεσματικές στην

προώθηση της κοινωνικής υποστήριξης και στη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Στο ίδιο κλίμα, οι Tomlin et al. (2020), μελετώντας τη σημασία της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά την πανδημία COVID-19, εξετάζουν διάφορες παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής υποστήριξης που εφαρμόζονται σε διαφορετικές χώρες για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας τους. Αυτές οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν:

- Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, που μπορούν να βοηθήσει τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης να αντιμετωπίσουν οξείες στρεσογόνους παράγοντες και να τους βοηθήσει να αισθάνονται υποστήριξη και ασφάλεια,
- Προγράμματα υποστήριξης από ομότιμους, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης και την αύξηση των συναισθημάτων κοινωνικής υποστήριξης,
- Συμβουλευτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, που μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες υγείας να αντιμετωπίσουν το στρες και το άγχος που σχετίζονται με την εργασία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας
- Εκπαίδευση και κατάρτιση σχετικά με τη διαχείριση του άγχους, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και την αυτοφροντίδα,
- Οργανωτική υποστήριξη, όπως ευέλικτο χρονοδιάγραμμα, παροχή πόρων και υποστήριξης στους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, για να τους βοηθήσει να διαχειριστούν τον φόρτο εργασίας τους.

Γενικά, οι συγγραφείς τονίζουν τη σημασία της παροχής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας ως μέρος της επαγγελματικής τους υγείας και ασφάλειας. Προτείνουν ότι μια τέτοια υποστήριξη μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και την ευημερία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και να ενισχύσει την ικανότητά τους να παρέχουν ποιοτική φροντίδα στους ασθενείς τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Η μελέτη των Bertuzzi et al. (2021) εξετάζει την τρέχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης για παρόχους υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η ανασκόπηση διαπίστωσε ότι οι πιο

κοινές παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 περιελάμβαναν ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, τηλεθεραπεία, παρεμβάσεις βασισμένες στη συνείδηση και γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία. Αυτές οι παρεμβάσεις βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές στη μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των άτυπων φροντιστών. Οι συγγραφείς εντόπισαν τρεις κύριους τύπους παρεμβάσεων: α) ψυχοεκπαίδευση, β) ψυχολογικές πρώτες βοήθειες και γ) ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις.

α) Τα προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης σχεδιάστηκαν για να εκπαιδεύσουν τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την πανδημία, τα συμπτώματα του COVID-19 και τρόπους προστασίας του εαυτού τους και των άλλων από τη μόλυνση. Αυτά τα προγράμματα περιλάμβαναν διαδικτυακά σεμινάρια, διαδικτυακά μαθήματα και ενημερωτικό υλικό. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι τα προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης βελτίωσαν τις γνώσεις για την πανδημία και μείωσαν το άγχος και την κατάθλιψη μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.

β) Οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες είναι μια σύντομη, υποστηρικτική παρέμβαση που έχει σχεδιαστεί για τη μείωση της αρχικής δυσφορίας και την προώθηση της αντιμετώπισης και της ανθεκτικότητας του υγειονομικού προσωπικού. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι οι παρεμβάσεις αυτές βελτίωσαν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας, μείωσαν το άγχος και αύξησαν τις δεξιότητες αντιμετώπισης μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης.

γ) Οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις περιελάμβαναν γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι αυτές οι παρεμβάσεις ήταν αποτελεσματικές στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.

Επιπλέον, η ανασκόπηση τόνισε τη σημασία της παροχής παρεμβάσεων ψυχολογικής υποστήριξης που είναι προσβάσιμες, ευέλικτες και προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης.

Η εργασία των Davidetal. (2021), παρέχει μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση των προγραμμάτων υποστήριξης που έχουν εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και των επιπτώσεών

τους στην ψυχική υγεία αυτών των εργαζομένων. Οι συγγραφείς εξέτασαν τη σχετική βιβλιογραφία και διαπίστωσαν ότι έχουν εφαρμοστεί διάφορα προγράμματα υποστήριξης για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη, ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, υποστήριξη από ομότιμους, εκπαίδευση αυτοφροντίδας και ανθεκτικότητας, κοινωνική και οργανωτική υποστήριξη και οικονομική και πρακτική υποστήριξη. Ακόμη, οι συγγραφείς σημείωσαν ότι η αποτελεσματικότητα αυτών των προγραμμάτων διέφερε ανάλογα με παράγοντες όπως ο σχεδιασμός του προγράμματος, η διαθεσιμότητα πόρων και οι ανάγκες των επαγγελματιών υγείας.

Ειδικότερα, οι παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης (π.χ. προγράμματα συμβουλευτικής, θεραπείας και υποστήριξης από ομότιμους) βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Οι παρεμβάσεις εκπαίδευσης και κατάρτισης βρέθηκαν επίσης αποτελεσματικές στην παροχή των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας για τη διαχείριση της ψυχικής τους υγείας και την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων της πανδημίας. Οι παρεμβάσεις κοινωνικής υποστήριξης, όπως τα προγράμματα υποστήριξης από ομότιμους και καθοδήγησης, βρέθηκε ότι είναι ωφέλιμες στο υγειονομικό προσωπικό στην παροχή συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης. Οι παρεμβάσεις οργανωτικής υποστήριξης, όπως η παροχή επαρκών πόρων και προστατευτικού εξοπλισμού, διαπιστώθηκε επίσης ότι είναι κρίσιμες για τον μετριασμό των επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας.

Επιπλέον, οι συγγραφείς επεσήμαναν ότι ενώ έχουν εφαρμοστεί πολλά προγράμματα υποστήριξης, χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους και να εντοπιστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επιπλέον, τόνισαν τη σημασία της αντιμετώπισης των μοναδικών αναγκών διαφορετικών ομάδων εργαζομένων στον τομέα της υγείας, όπως οι εργαζόμενοι στην πρώτη γραμμή και εκείνοι που εργάζονται σε διαφορετικές ειδικότητες. Το έγγραφο υπογραμμίζει επίσης την ανάγκη για συνεχή υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας πέρα από την πανδημία.

Ανακεφαλαιώνοντας, οι μελέτες που εξετάστηκαν σε σχέση με τις στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους του υγειονομικού προσωπικού και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του, αναφέρουν διάφορες παρεμβάσεις ψυχικής υγείας και υποστήριξης που έχουν εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID-19, οι οποίες είχαν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους. Οι πιο συνηθισμένοι τύποι παρεμβάσεων είναι: Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες, Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία, Παρεμβάσεις με βάση την ενσυνειδητότητα, Προγράμματα υποστήριξης από ομότιμους, κοινωνική και οργανωτική υποστήριξη του υγειονομικού προσωπικού, η εκπαίδευση και η κατάρτισή του σε θέματα διαχείρισης στρεσογόνων παραγόντων και καταστάσεων. Συνολικά, προτείνεται ότι μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει παρεμβάσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επισημαίνεται ωστόσο, ότι απαιτείται περισσότερη έρευνα για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των παρεμβάσεων και για τον εντοπισμό των καταλληλότερων ανά περίπτωση. Εν ολίγοις, διαπιστώνεται ότι οι χώρες έχουν αναγνωρίσει τη σημασία της υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας και έχουν εφαρμόσει διάφορα μέτρα για την αντιμετώπιση των αναγκών τους. Ωστόσο, υπάρχει ακόμη περιθώριο βελτίωσης και συνεχούς υποστήριξης για τη διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

3.4. Συζήτηση

Εξετάζοντας συνολικά τα ευρήματα των παραπάνω μελετών, διαπιστώνεται αρχικά ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στο επαγγελματικό άγχος και στην ψυχολογική ευεξία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Στην αύξηση των επιπέδων εργασιακού άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συνέβαλαν πολλοί παράγοντες, μεταξύ αυτών και ο φόβος νόσησης από τον ιό. Οι επιπτώσεις του έντονου άγχους και στρες του υγειονομικού προσωπικού υπήρξαν σοβαρές για την ψυχική υγεία του και για την ποιότητα της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Η σοβαρότητα των επιπτώσεων αυτών, καθιστά απαραίτητη την καθιέρωση

στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού στρες των επαγγελματιών υγείας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους. Η αναγκαιότητα εφαρμογής τέτοιων παρεμβάσεων επισημαίνεται από όλους τους ερευνητές, τονίζοντας μάλιστα αρκετοί, πως είναι απαραίτητο οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ενίσχυση και βελτίωση της ψυχικής υγείας του υγειονομικού προσωπικού, να εφαρμόζονται πάντοτε και όχι μόνο σε περιπτώσεις κρίσεων, όπως στην πανδημία COVID-19.

Αξιολογώντας πιο αναλυτικά τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την παρούσα μελέτη, σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα που τεθήκαν εξ αρχής, διαπιστώνονται τα ακόλουθα.

Αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, που αφορά την επίδραση του εργασιακού άγχους στο υγειονομικό προσωπικό κατά την πανδημία Covid-19, τονίζεται από όλες τις μελέτες πως υπήρξε σημαντική αύξησή του και η επίδρασή του ήταν μεγάλη (Aghili and Arbabi, 2020; d'Ettoire, et al., 2021; Raudenská, et al., 2020; Sriharan, et al., 2020; Suryati, et al., 2023; Benfante, et al., 2020; Costa, et al., 2022). Ιδιαίτερα σημαντικός υπήρξε ο αντίκτυπος του εργασιακού άγχους στην ψυχική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Πιο συγκεκριμένα, μελέτες που διερεύνησαν τον ψυχολογικό αντίκτυπο της πανδημίας στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, εστιάζοντας στο άγχος και το στρες, διαπίστωσαν ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης διατρέχουν υψηλό κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας, λόγω της εργασίας τους στην πρώτη γραμμή κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Aghili and Arbabi, 2020; d'Ettoire, et al., 2021; Benfante, et al., 2020; Suryati, et al., 2021). Επισημαίνουν ακόμη, ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης κινδύνευαν να αναπτύξουν συμπτώματα μετατραυματικού στρες λόγω της πανδημίας, το οποίο μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχική τους υγεία. Μια άλλη μελέτη (Raudenská, et al., 2020) επικεντρώθηκε στην επαγγελματική εξουθένωση και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας, διαπιστώνοντας ότι η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, με την επαγγελματική εξουθένωση και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες να είναι τα πιο κοινά αποτελέσματα. Ομοίως, η εργασία των Sriharan et al. (2020) διαπίστωσε ότι οι

γυναίκες εργαζόμενες στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης διέτρεχαν υψηλότερο κίνδυνο να βιώσουν επαγγελματικό άγχος, επαγγελματική εξουθένωση και κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Είναι εμφανές λοιπόν, πως το εργασιακό άγχος στο υγειονομικό προσωπικό κατά την πανδημία Covid-19 αυξήθηκε σημαντικά και επέδρασε αρνητικά στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής του.

Στη συνέχεια, εξετάζοντας αναλυτικότερα την επίδραση της πανδημίας Covid-19 στην ποιότητα ζωής και στην ποιότητα της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού, που αποτελεί το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, οι μελέτες (Kandula and Wake, 2021; Mushtaq, et al., 2022; Wauters, et al., 2022; Koontalay, et al., 2021; Shreffler, et al., 2020; Tran, et al., 2022; Chemali, et al., 2022), έδειξαν πως ο αντίκτυπος της πανδημίας υπήρξε σημαντικός στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας.

Ειδικότερα, όλοι οι ερευνητές συμφωνούν πως η ποιότητα της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας, επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό. Το αυξημένο εργασιακό άγχος, η εξάντληση, η κατάθλιψη, η έντονη ανησυχία, διάφορα προβλήματα σωματικής υγείας κλπ., είχαν σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο (Kandula and Wake, 2021; Wauters, et al., 2022). Η μελέτη των Koontalay et al. (2021), αποκαλύπτει ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης έχουν βιώσει σημαντικά βάρη και προκλήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, συμπεριλαμβανομένου σωματικού, συναισθηματικού και ψυχολογικού στρες. Τον σημαντικό αντίκτυπο της πανδημίας στην ευεξία του υγειονομικού προσωπικού και συνεπώς, στην ποιότητα ζωής τους, επεσήμαναν και οι Shreffler et al. (2020). Ακόμη, άλλη μελέτη (Chemali et al., 2022) διαπίστωσε ότι οι επαγγελματίες υγείας αντιμετώπισαν ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συμπεριλαμβανομένων υψηλών επιπέδων στρες, άγχους και εξουθένωσης, ψυχολογική και ηθική δυσφορία, που είχαν επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους. Τις πολλαπλές και σύνθετες επιπτώσεις που είχε η πανδημία του COVID-19 στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, εξέτασαν οι Tran et al. (2022), καταλήγοντας

στο συμπέρασμα πως η πανδημία έχει επηρεάσει τους επαγγελματίες υγείας, από το ατομικό έως το οργανωτικό και το κοινωνικό επίπεδο.

Επιπλέον, ορισμένοι μελετητές προχωρούν στον εντοπισμό των παραγόντων που συνέβαλαν στη μείωση της ποιότητας ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Γενικότερα, οι κύριοι παράγοντες που διαπιστώθηκε ότι συνέβαλαν στη χαμηλότερη ποιότητα ζωής του υγειονομικού προσωπικού είναι ο αυξημένος φόρτος εργασίας, το στρες, η επαγγελματική εξουθένωση, η έκθεση στον COVID-19 και ο φόβος μετάδοσης του ιού. Επισημαίνεται επίσης ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης και του στίγματος στην ευημερία του υγειονομικού προσωπικού, όπως και της ηθικής δυσφορίας. Ακόμη, υπογραμμίζεται ότι η πανδημία COVID-19 είχε πολλαπλές και σύνθετες επιπτώσεις στους επαγγελματίες υγείας, σε ατομικό, κοινωνικό και οργανωτικό επίπεδο.

Ειδικότερα, οι Koontalay, et al. (2021), επεσήμαναν τέσσερα κύρια θέματα: (1) το βάρος της φροντίδας των ασθενών με COVID-19, (2) τον αντίκτυπο του εξοπλισμού ατομικής προστασίας στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, (3) τον αντίκτυπο των μέτρων κοινωνικής απόστασης στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας και (4) τον αντίκτυπο των αλλαγών που σχετίζονται με την πανδημία στην προσωπική ζωή των επαγγελματιών υγείας. Επίσης, η μελέτη των Mushtaq et al. (2022), εξέτασε τον αντίκτυπο της κοινωνικής απομόνωσης και του στίγματος στην ευημερία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και βρήκε πως ήταν σημαντικός.

Ακόμη, η συστηματική ανασκόπηση των Suryati et al. (2021) εντόπισε έξι βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στο εργασιακό άγχος του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, υποβαθμίζοντας την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής: (1) φόβος νόσησης από COVID-19, (2) έλλειψη ατομικού εξοπλισμού προστασίας, (3) φόρτος εργασίας και ελλείψεις προσωπικού, (4) έλλειψη γνώσης και κατάρτισης, (5) ζητήματα επικοινωνίας και (6) ηθικά διλήμματα. Επίσης, οι Benfante et al. (2020), εντοπίζουν αρκετούς παράγοντες που αυξάνουν το εργασιακό άγχος των επαγγελματιών υγείας και μπορούν να οδηγήσουν σε τραυματικό στρες, όπως η έλλειψη προστατευτικού εξοπλισμού, οι πολλές ώρες εργασίας, η έκθεση σε μολυσμένους ασθενείς και ο φόβος νόσησης και μετάδοσης του ιού. Ο φόβος μόλυνσης από τον ιό, ως στρεσογόνο παράγοντας

της πανδημίας COVID-19 που μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά ψυχολογικά αποτελέσματα, επισημαίνεται και από άλλες έρευνες (Aghili and Arbabi, 2020; Costa et al., 2022; Kandula and Wake, 2021; Muller et al., 2020).

Έτσι, σε σχέση με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, που αφορά τον βαθμό της ανησυχίας του υγειονομικού προσωπικού και τον φόβο νόσησης από τον Covid-19 και πόσο μπορούν να επηρεαστούν τα επίπεδα του άγχους και η ποιότητα της επαγγελματικής ζωής, μπορεί να δοθεί η απάντηση πως η ανησυχία των επαγγελματιών υγείας και ο φόβος νόσησης από τον ιό υπήρξαν σημαντικοί στρεσογόνοι παράγοντες, καθώς όπως επισημαίνεται από τη διεθνή βιβλιογραφία, συνέβαλαν στην αύξηση του εργασιακού τους άγχους και την υποβάθμιση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Αναφορικά με το πέμπτο και έκτο ερευνητικό ερώτημα, που αφορούν τις στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους και βελτίωσης της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του υγειονομικού προσωπικού κατά την διάρκεια της πανδημίας, οι μελέτες που εξετάστηκαν (Soklaridis, et al., 2020; Muller, et al., 2020; Heath, et al., 2020; Callus, et al., 2020; Riedel, et al., 2021; Williams, et al., 2020; López-Cabarcos, et al., 2020; Labrague, 2021; Tomlin, et al., 2020; Bertuzzi, et al., 2021; David, et al., 2021) αναφέρουν διάφορες παρεμβάσεις ψυχικής υγείας και υποστήριξης που έχουν εφαρμοστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID-19, οι οποίες είχαν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία τους.

Από τη συνολική εξέταση των παραπάνω μελετών, διαπιστώνεται ότι οι πιο συνηθισμένοι τύποι παρεμβάσεων που εφαρμόστηκαν είναι: Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες, Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία, Παρεμβάσεις με βάση την ενσυνειδητότητα, Προγράμματα υποστήριξης από ομότιμους, κοινωνική και οργανωτική υποστήριξη του υγειονομικού προσωπικού, εκπαίδευση και η κατάρτιση του υγειονομικού προσωπικού σε θέματα διαχείρισης στρεσογόνων παραγόντων και καταστάσεων. Ακόμη, αναδεικνύεται η σημασία της αντιμετώπισης του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία και την ανάγκη για ενσωμάτωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην πρωτοβάθμια περίθαλψη (Soklaridis, et al., 2020).

Επιπλέον, οι Heath et al. (2020) εξέτασαν μια σειρά από στρατηγικές ανθεκτικότητας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση της ψυχολογικής δυσφορίας. Σε αυτές τις στρατηγικές ανθεκτικότητας συμπεριλαμβάνονται στρατηγικές αυτοεξυπηρέτησης (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης, σωματική άσκηση κ.α.), καθώς και οργανωτικές παρεμβάσεις (π.χ. υποστήριξη από ομότιμους, προγράμματα κατάρτισης κ.α.). Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία της διασφάλισης ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας έχουν πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία. Συνολικά, συμπεραίνεται ότι οι στρατηγικές ανθεκτικότητας μπορούν να είναι αποτελεσματικές στο να βοηθήσουν τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας να διαχειριστούν την ψυχολογική δυσφορία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Επισημαίνεται ωστόσο ότι αυτές οι στρατηγικές πρέπει να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες και το πλαίσιο κάθε ατόμου και οργανισμού.

Το ζήτημα της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, όπως και των συμπεριφορών αντιμετώπισης και της κοινωνική υποστήριξης των επαγγελματιών κατά τη διάρκεια του COVID-19, απασχόλησε επίσης τον Labrague (2021). Ο ερευνητής κατηγοριοποίησε σε τέσσερις βασικούς τύπους τις παρεμβάσεις που αποδείχθηκαν πιο αποτελεσματικές: (α) ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, (β) εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, (γ) οργανωτικές παρεμβάσεις και (δ) παρεμβάσεις βασισμένες στην τεχνολογία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η μελέτη των Williams et al. (2020), οι οποίοι ανέλυσαν τα διάφορα μέτρα που έλαβαν διάφορες χώρες για την υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η ανασκόπηση διαπίστωσε ότι όλες οι χώρες είχαν εφαρμόσει ορισμένα μέτρα και τα πιο κοινά ήταν ο ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός και η οικονομική υποστήριξη. Ορισμένες χώρες (Ισπανία, Ιταλία), εφάρμοσαν επίσης μέτρα για την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης, ενώ σε άλλες (Γερμανία, Γαλλία, Ιταλία) εφαρμόστηκαν πρόσθετα μέτρα, (παροχή υπηρεσιών παιδικής μέριμνας για εργαζόμενους στον τομέα της υγείας). Ωστόσο, οι συγγραφείς σημείωσαν ότι υπήρχαν διαφορές στην παρεχόμενη υποστήριξη και ορισμένες χώρες αντιμετώπισαν προκλήσεις στην εφαρμογή μέτρων λόγω περιορισμών πόρων. Συνολικά, η μελέτη υποδηλώνει ότι οι χώρες έχουν αναγνωρίσει τη σημασία της υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της

πανδημίας και έχουν εφαρμόσει διάφορα μέτρα για την αντιμετώπιση των αναγκών τους. Ωστόσο, υπάρχει ακόμη περιθώριο βελτίωσης και συνεχούς υποστήριξης για τη διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Επιπρόσθετα, ενδιαφέρον παρουσιάζει η μελέτη των López-Cabarcos et al. (2020), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι νέοι τρόποι εργασίας, (π.χ. τηλεϊατρική, εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις κ.α.), μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ευημερίας των επαγγελματιών υγείας μειώνοντας τον φόρτο εργασίας τους, αυξάνοντας την ευελιξία και προάγοντας την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Επισημαίνουν επίσης, τη σημασία της οργανωτικής υποστήριξης και ηγεσίας για την προώθηση της ευημερίας των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Τέλος, ιδιαίτερη σημασία έχει το εύρημα των David et al. (2021), οι οποίοι επεσήμαναν ότι η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων υποστήριξης του υγειονομικού προσωπικού, διέφερε ανάλογα με παράγοντες όπως ο σχεδιασμός του προγράμματος, η διαθεσιμότητα πόρων και οι ανάγκες των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν ότι, ενώ έχουν εφαρμοστεί πολλά προγράμματα υποστήριξης, χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους και να εντοπιστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επιπλέον, τόνισαν τη σημασία της αντιμετώπισης των μοναδικών αναγκών διαφορετικών ομάδων εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας, τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν εξ αρχής έχουν απαντηθεί, παρέχοντας ενδιαφέροντα συμπεράσματα και προτάσεις για περαιτέρω μελλοντικές εργασίες.

Διαπιστώνεται γενικά ότι οι χώρες έχουν αναγνωρίσει τη σημασία της υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας και έχουν εφαρμόσει διάφορα μέτρα για την αντιμετώπιση των αναγκών τους. Ωστόσο, υπάρχει ακόμη περιθώριο βελτίωσης και συνεχούς υποστήριξης για τη διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Το ζήτημα αυτό, θα μπορούσε να απασχολήσει μελλοντικές έρευνες. Ένας ακόμα τομέας, που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης είναι η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών και των παρεμβάσεων που εφαρμόστηκαν για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και την υποστήριξη του υγειονομικού

προσωπικού. Επιπλέον, το γεγονός πως οι παρεμβάσεις αυτές είχαν διαφορετικά αποτελέσματα ανά χώρα, υποδεικνύει την ανάγκη εξέτασης των παραγόντων εκείνων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητά τους. Οι περαιτέρω διερεύνηση των ζητημάτων αυτών, θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης, ώστε να εντοπίσουν τις καταλληλότερες στρατηγικές ανά περίπτωση και να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για την προστασία της ευημερίας του υγειονομικού προσωπικού σε ενδεχόμενες μελλοντικές κρίσεις υγείας.

Το συνολικό συμπέρασμα που προκύπτει είναι πως η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του υγειονομικού προσωπικού. Παράγοντες όπως ο φόρτος εργασίας, ο ελλιπής προστατευτικός εξοπλισμός, ο φόβος νόσησης από τον ιό κ.α., προκάλεσαν έντονο στρες και εργασιακό άγχος στους επαγγελματίες υγείας, γεγονός που οδήγησε σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας. Ως εκ τούτου, η ποιότητα ζωής τους, τόσο σε ατομικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, υποβαθμίστηκε σημαντικά. Για την διαχείριση αυτών των καταστάσεων, ποικίλες στρατηγικές εφαρμόστηκαν με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους, την υποστήριξη του υγειονομικού προσωπικού και την βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής του κατά την διάρκεια της πανδημίας. Συνολικά, προτείνεται μια πολύπλευρη προσέγγιση, που να περιλαμβάνει παρεμβάσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο, για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τέλος, συστήνεται οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης να εφαρμόζουν τεκμηριωμένες παρεμβάσεις για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, τόσο κατά τη διάρκεια ιδιαίτερα απαιτητικών και ακραίων καταστάσεων, όπως η πανδημία COVID-19, όσο και μετά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Adler, A. B., Saboe, K. N., Anderson, J., Sipos, M. L. and Thomas, J. L. Behavioral health leadership: new directions in occupational mental health. *Current Psychiatry Reports*, 2014;16, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0484-6>
2. Aghili, S. M. and Arbabi, M. The COVID-19 pandemic and the health care providers; what does it mean psychologically?. *Frontiers in Emergency Medicine*, 2020;4(2s), e63-e63. DOI:10.22114/ajem.v4i2s.419
3. Benfante, A., Di Tella, M., Romeo, A. and Castelli, L. Traumatic stress in healthcare workers during COVID-19 pandemic: a review of the immediate impact. *Frontiers in psychology*, 2020;11, 569935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569935>
4. Bertuzzi, V., Semonella, M., Bruno, D., Manna, C., Edbrook-Childs, J., Giusti, E. M. and Pietrabissa, G. Psychological support interventions for healthcare providers and informal caregivers during the COVID-19 pandemic: a systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021;18(13), 6939. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136939>
5. Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J. and Greenberg, N. A systematic, thematic review of social and occupational factors associated with psychological outcomes in healthcare employees during an infectious disease outbreak. *Journal of occupational and environmental medicine*, 2018;60(3), 248-257. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001235>
6. Callus, E., Bassola, B., Fiolo, V., Bertoldo, E. G., Pagliuca, S. and Lusignani, M. Stress reduction techniques for health care providers dealing with severe coronavirus infections (SARS, MERS, and COVID-19): a rapid review. *Frontiers in psychology*, 2020;11, 589698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589698>
7. Carr, J., Kelley, B., Keaton, R. and Albrecht, C. Getting to grips with stress in the workplace: Strategies for promoting a healthier, more productive environment. *Human Resource Management International Digest*. 2011; Vol. 19 No. 4, pp. 32-38. <https://doi.org/10.1108/09670731111140748>
8. Chemali, S., Mari-Sáez, A., El Bcheraoui, C. and Weishaar, H. Health care workers' experiences during the COVID-19 pandemic: a scoping review. *Human Resources for Health*, 2022;20(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s12960-022-00724-1>
9. Costa, N. N. G., Servo, M. L. S. and Figueredo, W. N. COVID-19 and the occupational stress experienced by health professionals in the hospital context: integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2022;75. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0859>
10. David, E., DePierro, J. M., Marin, D. B., Sharma, V., Charney, D. S. and Katz, C. L. COVID-19 pandemic support programs for healthcare workers and

- implications for occupational mental health: a narrative review. *Psychiatric Quarterly*, 2021;1-21. <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09952-5>
11. d'Ettorre, G., Ceccarelli, G., Santinelli, L., Vassalini, P., Innocenti, G. P., Alessandri, F. and Tarsitani, L. Post-traumatic stress symptoms in healthcare workers dealing with the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021;18(2), 601. DOI: 10.3390/ijerph18020601. PMID: 33445712 PMCID: PMC7828167
 12. Dixit, V. and Ghosh, S. Analyze impact of occupational stress in healthcare professionals: a critical review. *Invertis Journal of Management*, 2019;11(1), 30-37.
 13. European Agency for Safety and Health at Work European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER) [(accessed on 29 September 2022)]; Available online: <https://osha.europa.eu/de/facts-and-figures/esener>
 14. Fernández, E. P., Apaza, A. J., Vásquez, M. C. Systematic review: Occupational stress of health professionals in times of pandemic [Revisión Sistemática: Estrés laboral de los profesionales de la salud en tiempos de pandemia]. *Journal of Global Health and Medicine*, 2022;6(1), 1-14. DOI:10.32829/ghmj.v6i1.158. Corpus ID: 246419019
 15. Fiabane, E., Giorgi, I., Sguazzin, C., Argentero, P. Work engagement and occupational stress in nurses and other healthcare workers: the role of organisational and personal factors. *Journal of clinical nursing*, 2013;22(17-18), 2614-2624. DOI: 10.1111/jocn.12084. PMID: 23551268
 16. Ganster, D. C., Rosen, C. C. Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of management*, 2013;39(5), 1085-1122. doi.org/10.1177/0149206313475815
 17. Gellis, Z. D. Coping with occupational stress in healthcare: A comparison of social workers and nurses. *Administration in Social work*, 2002;26(3), 37-52.
 18. Giorgi G, Lecca LI, Alessio F, Finstad GL, Bondanini G, Lulli LG, Arcangeli G, Mucci N. COVID-19-Related Mental Health Effects in the Workplace: A Narrative Review. *Int J Environ Risk Public Health*. 2020 Oct 27;17(21). doi: 10.3390/ijerph17217857.
 19. Gray P, Senabe S, Naicker N, Kgalamono S, Yassi A, Spiegel JM. Workplace-Based Organizational Interventions Promoting Mental Health and Happiness among Healthcare Workers: A Realist Review. *Int J EnvironResPublic Health*. 2019 Nov 11;16(22). doi: 10.3390/ijerph16224396.
 20. Greenberg N., Docherty M., Gnanapragasam S., Wessely S. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *BMJ*. 2020;368:m1211.
 21. Hall, L. H., Johnson, J., Watt, I., Tsipa, A. and O'Connor, D. B. Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: a systematic review. *PloS one*, 2016;11(7), e0159015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>
 22. Happell, B., Dwyer, T., Reid-Searl, K., Burke, K. J., Caperchione, C. M., Gaskin, C. J. Nurses and stress: recognizing causes and seeking

- solutions. *Journal of nursing management*, 2013;21(4), 638-647. DOI: 10.1111/jonm.12037. PMID: 23700980
23. Heath, C., Sommerfield, A. and von Ungern-Sternberg, B. S. Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Anaesthesia*, 2020;75(10), 1364-1371. <https://doi.org/10.1111/anae.15180>
24. Ilceto, P., Pompili, M., Spencer-Thomas, S., Ferracuti, S., Erbutto, D., Lester, D. and Girardi, P. Occupational stress and psychopathology in health professionals: an explorative study with the multiple indicators multiple causes (MIMIC) model approach. *Stress*, 2013;16(2), 143-152.
25. International Labour Organization Safety and Health at Work. [(accessed on 29 September 2022)]; Available online: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--en/index.htm>
26. Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*, 2005;20(2), 178-187. doi.org/10.1108/02683940510579803
27. Kandula, U. R. and Wake, A. D. Assessment of quality of life among health professionals during COVID-19. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 2021;14, 3571-3585.
28. Kelloway, E. K., Barling, J. Leadership development as an intervention in occupational health psychology. *Work & Stress*, 2010;24(3), 260-279. doi.org/10.1080/02678373.2010.518441
29. Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., Ilic, D. Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses. *International journal of environmental research and public health*, 2015;12(1), 652-666. DOI: 10.3390/ijerph120100652. PMID: 25588157 PMID: PMC4306884
30. Kisely, S., Warren, N., McMahon, L., Dalais, C., Henry, I. and Siskind, D. Occurrence, prevention, and management of the psychological effects of emerging virus outbreaks on healthcare workers: rapid review and meta-analysis. *BMJ*. 2020;369.doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1642>
31. Koontalay, A., Suksatan, W., Prabsangob, K. and Sadang, J. M. Healthcare workers' burdens during the COVID-19 pandemic: A qualitative systematic review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2021;3015-3025. DOI: 10.2147/JMDH.S330041. PMID: 34737573 PMID: PMC8558429
32. Labrague, L. J. Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of nursing management*, 2021;29(7), 1893-1905. <https://doi.org/10.1111/jonm.13336>
33. Lakhan R, Agrawal A, Sharma M. Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic. *J Neurosci Rural Pract*. 2020 Oct;11(4):519-525. doi: 10.1055/s-0040-1716442.
34. Lasalvia, A., Bonetto, C., Porru, S., Carta, A., Tardivo, S., Bovo, C., ... Amadeo, F. Psychological impact of COVID-19 pandemic on healthcare workers in a highly burdened area of north-east Italy. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 2021;30, e1. DOI: 10.1017/S2045796020001158. PMID: 33331255 PMID: PMC7804082

35. López-Cabarcos, M. Á., López-Carballeira, A. and Ferro-Soto, C. New ways of working and public healthcare professionals' well-being: The response to face the covid-19 pandemic. *Sustainability*, 2020;12(19), 8087. <https://doi.org/10.3390/su12198087>
36. Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuérne, Y., Martín-García, J. Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 2020;17(15), 5514. DOI: 10.3390/ijerph17155514. PMID: 32751624 PMCID: PMC7432016
37. Marine, A., Ruotsalainen, J. H., Serra, C., & Verbeek, J. H. Preventing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Dec 8;(12):CD002892. doi: 10.1002/14651858.CD002892.pub4
38. Mark, G., Smith, A. P. Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *British journal of health psychology*, 2012;17(3), 505-521. DOI: 10.1111/j.2044-8287.2011.02051.x. PMID: 22107162
39. McAlonan G.M., Lee A.M., Cheung V. Immediate and sustained psychological impact of an emerging infectious disease outbreak on health care workers. *Can J Psychiatr*. 2007;52:241-247
40. McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C. and Huggard, J. Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 2013;3(1).
41. Mosadeghrad, A. M. Occupational stress and turnover intention: implications for nursing management. *International journal of health policy and management*, 2013;1(2), 169. doi: 10.15171/ijhpm.2013.30
42. Muller, A. E., Hafstad, E. V., Himmels, J. P. W., Smedslund, G., Flottorp, S., Stensland, S. Ø. and Vist, G. E. The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: A rapid systematic review. *Psychiatry research*, 2020;293, 113441. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113441>
43. Mushtaq, H., Singh, S., Mir, M., Tekin, A., Singh, R., Lundeen, J. and Kashyap, R. The well-being of healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Cureus*, 2022;14(5). DOI: 10.7759/cureus.25065
44. Özdemir, Ş. and Kerse, G. The effects of COVID 19 on health care workers: analysing of the interaction between optimism, job stress and emotional exhaustion. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 2020;9(2), 178-201.
45. Preti E, Di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, Di Pierro R, Madeddu F, Calati R. The Psychological Impact of Epidemic and Pandemic Outbreaks on Healthcare Workers: Rapid Review of the Evidence. *Curr Psychiatry Rep*. 2020 Jul 10;22(8):43. doi: 10.1007/s11920-020-01166-z.
46. Raudenská, J., Steinerová, V., Javůrková, A., Urits, I., Kaye, A. D., Viswanath, O., Varrassi, G. Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best Practice & Research Clinical*

- Anaesthesiology, 2020;34(3), 553-560. DOI: 10.1016/j.bpa.2020.07.008. PMID: 33004166 PMID: PMC7367798
47. Riedel, B., Horen, S. R., Reynolds, A. and Hamidian Jahromi, A. Mental health disorders in nurses during the COVID-19 pandemic: implications and coping strategies. *Frontiers in public health*, 2021;1597. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.707358>
 48. Ruotsalainen, J. H., Verbeek, J. H., Mariné, A., Serra, C. Preventing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Dec 8;(12):CD002892. doi: 10.1002/14651858.CD002892.pub4. PMID: 25482522
 49. Sarafis, P., Rousaki, E., Tsounis, A., Malliarou, M., Lahana, L., Bamidis, P., Papastavrou, E. The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health-related quality of life. *BMC nursing*, 2016;15(56), 1-9. DOI: 10.1186/s12912-016-0178-y
 50. Shanafelt, T. D. and Noseworthy, J. H. Executive leadership and physician well-being: nine organizational strategies to promote engagement and reduce burnout. In *Mayo Clinic Proceedings* 2017;Vol. 92, No. 1, pp. 129-146. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.10.004>
 51. Shreffler J, Petrey J, Huecker M. The Impact of COVID-19 on Healthcare Worker Wellness: A Scoping Review. *West J Emerg Med*. 2020 Aug 17;21(5):1059-1066. doi: 10.5811/westjem.2020.7.48684.
 52. Sheraton, M., Deo, N., Dutt, T., Surani, S., Hall-Flavin, D., Kashyap, R. Psychological effects of the COVID 19 pandemic on healthcare workers globally: A systematic review. *Psychiatry research*, 2020;292, 113360. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113360. PMID: 32771837 PMID: PMC7833307
 53. Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T. and Sockalingam, S. Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *General hospital psychiatry*, 2020;66, 133-146. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.08.007>
 54. Spoorthy, M. S., Pratapa, S. K. and Mahant, S. Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. *Asian journal of psychiatry*, 2020;51, 102119. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119>
 55. Sriharan, A., Ratnapalan, S., Tricco, A. C., Lupea, D., Ayala, A. P., Pang, H. and Lee, D. D. Occupational stress, burnout, and depression in women in healthcare during COVID-19 pandemic: rapid scoping review. *Frontiers in global women's health*, 2020;1, 596690. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.596690>
 56. Sim K., Chua H.C. The psychological impact of SARS: a matter of heart and mind. *CMAJ*. 2004;170:811–812.
 57. Sinclair, R. R., Allen, T., Barber, L., Bergman, M., Britt, T., Butler, A. and Yuan, Z. Occupational health science in the time of COVID-19: Now more than ever. *Occupational health science*, 2020;4, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s41542-020-00064-3>
 58. Stoica, M., & Buicu, F. (2010). Occupational stress management. *Management in health*, 2010;14(2), 7-9.

59. Suryati, D. P., Putri, N. K. and Ibrahim, N. Systematic review: factors affecting nurse's work stress in hospital emergency room during the covid-19 pandemic. *JPH RECODE* March 2023;6 (2): 125-133. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v6i2.34422>
60. Tomlin, J., Dalgleish-Warburton, B. and Lamph, G. Psychosocial support for healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2020;11, 1960. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01960>
61. Tran, B. X., Vu, G. T., Latkin, C. A. and Ho, R. C. Multilevel and amplified effects of COVID-19 pandemic on health workers. *The Lancet Regional Health–Western Pacific*, 2022;23. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100478>
62. Wauters, M., Berra, Z., de Almeida Crispim, J., Arcencio, R. A. and Cartagena-Ramos, D. Quality of life of health personnel during the COVID-19 pandemic: exploratory review. *Qualidade de vida do pessoal de saúde durante a pandemia de COVID-19: revisão exploratória. Revista Panamericana de Salud Publica= Pan American Journal of Public Health*, 2022;46, e30-e30. DOI: 10.26633/rpsp.2022.30 PMID: 35509639 PMCID: PMC9060205
63. WHO. Stress at the Workplace. [(accessed on 22 August 2022)]; Available online: https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/
64. Williams, G. A., Scarpetti, G., Bezzina, A., Vincenti, K., Grech, K., Kowalska-Bobko, I. and Maier, C. B. How are countries supporting their health workers during COVID-19?. *Eurohealth*, 2020;26(2), 58-62. ID: covidwho-942068
65. Wu P., Fang Y., Guan Z., Fan B., Kong J., Yao Z. The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Can J Psychiatr*. 2009; 54:302–311.
66. Yu, J., Park, J., Hyun, S. S. Impacts of the COVID-19 pandemic on employees' work stress, well-being, mental health, organizational citizenship behavior, and employee-customer identification. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 2021;30(5), 529-548. DOI: 10.1080/19368623.2021.1867283