

## ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 10.10.2017

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.76184

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας : 101 87  
Πληροφορίες : Στ. Χατζηχαραλάμπους  
: Α. Βαρτζιώτη  
Τηλέφωνα : 213-2161623/1622  
Φαξ : 213 2161919  
E-mail : [pfv4@moh.gov.gr](mailto:pfv4@moh.gov.gr)

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ  
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

**ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (World Mental Health Day) \_10 Οκτωβρίου 2017, με θέμα «Ψυχική Υγεία στο χώρο εργασίας» (Mental Health in the Workplace).**

**ΣΧΕΤ:** 1. Το με αριθμ. Γ3δ/ΔΦ 4.3, ΦΑΥ 9.2016/Γ.Π.οικ.9350/08-02-2016 (ΑΔΑ: 7ΦΗ9465ΦΥΟ-002) έγγραφο της Δ/σης Π.Φ.Υ. και Πρόληψης, με θέμα: Υπενθύμιση του αρ.πρωτ. Γ3δ/Δ ΦΑΥ9/Γ.Π.οικ.60005/5.08.2015 έγγραφο της Δ/σης Π.Φ.Υ και Πρόληψης, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες/ Εβδομάδες για θέματα υγείας».

2. Το από 03.10.2017 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/σης Ψυχικής Υγείας του Υ.Υ...

Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, σε συνεργασία με τη συναρμόδια Δ/ση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (World Mental Health Day), όπως αυτή έχει καθιερωθεί από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας (WFMH) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και είναι η 10<sup>η</sup> Οκτωβρίου εκάστου έτους, σας ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Α. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για το έτος 2017, θέτει ως θέμα της Ενημερωτικής Εκστρατείας, «Ψυχική Υγεία στο χώρο εργασίας» (Mental Health in the Workplace), επιδιώκοντας να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το ευρύ κοινό και τους ψυχικά πάσχοντες για τα οφέλη, τα δικαιώματα και τους παράγοντες κινδύνου που επηρεάζουν την ψυχική υγεία στο εργασιακό περιβάλλον.

**B1.** Σε παγκόσμιο επίπεδο πολιτικής, το Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης για την Υγεία των Εργαζομένων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2008 – 2017) [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/global\\_plan/en/](http://www.who.int/occupational_health/publications/global_plan/en/) και το Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία (2013 – 2020) [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf) αναφέρουν σχετικές αρχές, στόχους και στρατηγικές υλοποίησης για την προώθηση της καλής ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εκδώσει τη σειρά «Προστατεύοντας την Υγεία των Εργαζομένων» όπου παρέχει οδηγίες σε κοινά θέματα όπως η παρενόχληση και το άγχος. Ως μέλος του Προγράμματος Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) το οποίο παρέχει εργαλεία για τεκμηριωμένη φροντίδα υγείας, τα τεχνικά εργαλεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον έγκαιρο εντοπισμό και τη διαχείριση των διαταραχών της χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών και την πρόληψη της αυτοκτονίας μπορούν να είναι χρήσιμα για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας. Επίσης, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναπτύσσει και ελέγχει τεχνικά υποστηριζόμενα εργαλεία αυτοπροστασίας για την αντιμετώπιση κοινών ψυχικών διαταραχών και την επιβλαβή χρήση αλκοόλ.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας στην αναφορά της για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας για το έτος 2017 η οποία είναι διαθέσιμη στον ιστότοπο: <https://www.wfmh.global/wmhd-2017/> επισημαίνει ότι η ισορροπία στην επαγγελματική ζωή αποτελεί προτεραιότητα για πολλούς εργαζόμενους. Ο χώρος εργασίας και το εργατικό δυναμικό αλλάζουν και οι παραδοσιακοί τρόποι αντιμετώπισης του προσωπικού δεν θα διαρκέσουν για πολύ. Πολλοί εργαζόμενοι αρχίζουν να δείχνουν την προτίμησή τους στο χώρο εργασίας που φροντίζει για την ευημερία τους. Χαρακτηριστικά είναι τα στατιστικά στοιχεία που παρουσιάζονται ακολούθως: 10% του εργαζόμενου πληθυσμού έχουν λείψει από την εργασία τους εξαιτίας κατάθλιψης, ένας μέσος όρος 36 ημερών εργασίας έχουν χαθεί ανά καταθλιπτικό επεισόδιο, το 50% των ατόμων με κατάθλιψη δεν λαμβάνουν θεραπεία, τα συμπτώματα της κατάθλιψης όπως η δυσκολία συγκέντρωσης, λήψης αποφάσεων και μνήμης παρουσιάζονται στο 94% του χρόνου ενός επεισοδίου κατάθλιψης προκαλώντας σημαντική βλάβη στη λειτουργία της εργασίας και την παραγωγικότητα.

Ένα σημαντικό στοιχείο στην επίτευξη ενός υγιούς χώρου εργασίας είναι η ανάπτυξη κυβερνητικής νομοθεσίας, στρατηγικών και πολιτικών όπως επισημάνθηκαν κατά το πρόσφατο European Union Compass. Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αναγνωρίσει την ανάγκη να συμπεριληφθεί η Ψυχική Υγεία στις πρώτες προτεραιότητες της ημερήσιας διάταξης για τη δημόσια υγεία. Για το λόγο αυτό αναπτύχθηκε Κοινή Δράση για την Ψυχική Υγεία και την Ευημερία (EU-Compass for Action on Mental Health and Well-being). Ο στόχος της Κοινής Δράσης είναι να συνεισφέρει στην προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, στην πρόληψη των διανοητικών δυσλειτουργιών και στη βελτίωση της φροντίδας και της κοινωνικής ενσωμάτωσης των ατόμων με ψυχικά νοσήματα στην Ευρώπη. Ο κύριος σκοπός της είναι να οικοδομήσει ένα πλαίσιο δράσης της πολιτικής για την ψυχική υγεία σε Ευρωπαϊκό επίπεδο ώστε να συγκεντρωθούν, ανταλλάγουν και αναλυθούν πληροφορίες για πολιτικές και δράσεις ψυχικής υγείας καθώς και να εντοπιστούν παραδείγματα καλών πρακτικών από τις Ευρωπαϊκές χώρες σε μία διαρκή βάση. Η Κοινή Δράση απηύθυνε θέματα σχετικά με πέντε τομείς εκ των οποίων και η προώθηση της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας. Η αναφορά που έχει εκπονηθεί στο πλαίσιο της εν λόγω δράσης είναι διαθέσιμη στον ιστότοπο: [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental\\_health/docs/compass\\_2017workplace\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/compass_2017workplace_en.pdf)

**B2. Τα βασικά μηνύματα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας για το έτος 2017 συνοψίζονται στα κάτωθι:**

- Η εργασία είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία αλλά ένα αρνητικό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας.
- Η κατάθλιψη και το άγχος έχουν σημαντική οικονομική επίπτωση. Το υπολογιζόμενο κόστος στην παγκόσμια οικονομία είναι 1 τρις δολάρια ανά έτος σε χαμένη παραγωγικότητα.
- Η παρενόχληση και ο εκφοβισμός στην εργασία είναι συχνά αναφερόμενα προβλήματα και μπορούν να έχουν ουσιαστικά αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.
- Υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές δράσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι οργανισμοί ώστε να προωθήσουν την ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας οι οποίες μπορούν επίσης να ωφελήσουν την παραγωγικότητα

ΓΙ. Ένας πρόσφατος οδηγός του World Economic Forum προτείνει ότι οι παρεμβάσεις θα πρέπει να γίνονται βάσει των εξής τριών αξόνων προσέγγισης:

- Προστασία της ψυχικής υγείας με την μείωση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την εργασία
- Προαγωγή της ψυχικής υγείας με την ανάπτυξη των θετικών πτυχών της εργασίας και τα ισχυρά χαρακτηριστικά των εργαζομένων.
- Αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας ανεξαρτήτως αιτίας.

Ο οδηγός δίνει έμφαση στα βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν οι οργανισμοί για να δημιουργήσουν έναν υγιή χώρο εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των κάτωθι:

- Να γνωρίζουν το περιβάλλον του χώρου εργασίας και πως αυτό μπορεί να προσαρμοστεί για την προώθηση καλύτερης ψυχικής υγείας για διαφορετικούς εργαζόμενους.
- Να μαθαίνουν από τα κίνητρα των ασκούντων διοίκηση και των εργαζομένων των οργανισμών που έχουν ήδη αναλάβει δράση.
- Να μην εφευρίσκουν ξανά τον τροχό αφού μπορούν να μάθουν τι έκαναν άλλες εταιρείες που έχουν ήδη αναλάβει δράση.
- Να καταλαβαίνουν τις ευκαιρίες και τις ανάγκες μεμονωμένων υπαλλήλων ώστε να βοηθηθούν στην ανάπτυξη καλύτερων πολιτικών για την ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας
- Να γνωρίζουν τις πηγές στήριξης και που μπορούν τα άτομα να βρουν βοήθεια.

Παρεμβάσεις και καλές πρακτικές που προστατεύουν και προάγουν την ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας περιλαμβάνουν:

- Υλοποίηση και επιβολή πολιτικών και πρακτικών υγείας και ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένης της αναγνώρισης της θλίψης, της επιβλαβούς χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και της ασθένειας, και παροχή πόρων για τη διαχείρισή τους
- Ενημέρωση του προσωπικού σχετικά με διαθέσιμη υποστήριξη
- Συμμετοχή των εργαζομένων στη λήψη αποφάσεων, μεταφέροντάς τους το αίσθημα του ελέγχου και της συμμετοχής
- Ανάπτυξη προγραμμάτων για την επαγγελματική εξέλιξη των εργαζομένων
- Αναγνώριση και επιβράβευση της συνεισφοράς των εργαζομένων

Οι παρεμβάσεις για την ψυχική υγεία πρέπει να αποτελούν μέρος ολοκληρωμένης στρατηγικής για την υγεία και την ευεξία που να καλύπτει την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση, υποστήριξη και αποκατάσταση. Κλειδί της επιτυχίας είναι η συμμετοχή των φορέων και του προσωπικού σε όλα τα επίπεδα κατά

την παροχή προστασίας, προώθησης και υποστήριξης των παρεμβάσεων και κατά την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητάς τους. Επίσης, πρέπει να διεξάγεται έρευνα κόστους – οφέλους σε στρατηγικές για την απόδοση στόχων ψυχικής υγείας προς καθαρά οφέλη. Για παράδειγμα, πρόσφατη έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας υπολόγισε ότι για κάθε 1 δολάριο που επενδύεται σε αύξηση της θεραπείας για κοινές ψυχικές διαταραχές, υπάρχει απόδοση 4 δολαρίων σε βελτιωμένη υγεία και παραγωγικότητα.

Οι οργανισμοί έχουν την ευθύνη της υποστήριξης των ατόμων με ψυχικές διαταραχές είτε κατά τη συνέχιση ή κατά την επιστροφή στην εργασία. Έρευνα δείχνει ότι η ανεργία, κυρίως η μακροχρόνια ανεργία, μπορεί να έχει επιβλαβή επίπτωση στην ψυχική υγεία.

Πολλές από τις πρωτοβουλίες που αναφέρθηκαν παραπάνω μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με ψυχικές διαταραχές. Συγκεκριμένα, ευέλικτο ωράριο, επανασχεδιασμός της εργασίας, αντιμετώπιση της δυναμικής των αρνητικών χώρων εργασίας και υποστηρικτική και εμπιστευτική επικοινωνία με τη διοίκηση μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με ψυχικές διαταραχές να συνεχίσουν να εργάζονται ή να επιστρέψουν στην εργασία τους. Η μεταχείριση με βάση αποδεικτικά στοιχεία έχει αποδειχθεί επωφελής για την κατάθλιψη και άλλες ψυχικές διαταραχές. Εξαιτίας του στίγματος σχετικά με τις ψυχικές διαταραχές, οι εργοδότες πρέπει να διασφαλίσουν ότι τα άτομα αισθάνονται ότι υποστηρίζονται ή ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια για τη συνέχιση της εργασίας τους ή την επιστροφή τους σε αυτή, και ότι η στήριξη αυτή τους παρέχεται.

Το άρθρο 27 της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες παρέχει ένα νομικώς δεσμευτικό παγκόσμιο πλαίσιο για την προώθηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες (συμπεριλαμβανομένων των ψυχοκοινωνικών διαταραχών). Αναγνωρίζει ότι κάθε άτομο με αναπηρία έχει το δικαίωμα να εργάζεται, θα πρέπει να το μεταχειρίζονται ισότιμα χωρίς διακρίσεις και θα πρέπει να του παρέχεται υποστήριξη στο χώρο εργασίας.

Γ2. Το 2014 διεξήχθη από την Ελληνική Στατιστική Αρχή «Ειδική Έρευνα για τα ατύχηματα και τα προβλήματα που συνδέονται με την εργασία». Τα άτομα που είχαν εργασία κατά την εβδομάδα αναφοράς ερωτήθηκαν για την ύπαρξη ή όχι στο χώρο εργασίας ορισμένων παραγόντων που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη σωματική ή την ψυχική τους υγεία. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι περίπου τρία στα δέκα άτομα ότι εκτίθενται σε παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, ενώ αυτός που αναφέρεται συχνότερα ως ο πιο επικίνδυνος είναι η μεγάλη πίεση χρόνου ή

φόρτου εργασίας (27,9% του συνόλου). Αντίθετα, η βία / απειλή και οι παρενοχλήσεις / εκφοβισμοί αναφέρονται με σημαντικά μικρότερη συχνότητα (δηλώθηκαν από το 2% περίπου των ερωτηθέντων). Τα αποτελέσματα διαφοροποιούνται ελαφρά όσον αφορά το φύλο αφού οι άνδρες εμφανίζονται λίγο πιο εκτεθειμένοι από τις γυναίκες, όσον αφορά την πίεση χρόνου / φόρτου αλλά και τη βία / απειλή.

Δ. Με το άρθρο 12 του Ν.2716/1999 θεσμοθετήθηκαν οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε). Οι Κοι.Σ.Π.Ε. στον τομέα της ψυχικής υγείας αποβλέπουν στην κοινωνικο-οικονομική ενσωμάτωση και επαγγελματική ένταξη των ατόμων με σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα και συμβάλλουν στη θεραπεία τους και στην κατά το δυνατό στην οικονομική τους αυτάρκεια. Πρόκειται για μία καινοτόμο μορφή κοινωνικής επιχειρηματικότητας, μία νέα μορφή αυτοοργάνωσης, μέσα από την οποία εκτελούνται επαγγελματικές δραστηριότητες τόσο από άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, όσο και από υγιή άτομα, ενώ ο νέος θεσμός συντέλεσε και αποτέλεσε πρόδρομο της ανάπτυξης της Κοινωνικής Οικονομίας στην Ελλάδα. Οι Κοι.Σ.Π.Ε. παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, αποτέλεσαν αντικείμενο αξιολόγησης και ανάδειξης ως βέλτιστη πρακτική κοινωνικοοικονομικής επανένταξης σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Οι Κοι.Σ.Π.Ε. έχουν συστήσει την Πανελλήνια Ομοσπονδία των Κοι.Σ.Π.Ε. (Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.), η οποία αποτελεί το δευτεροβάθμιο συλλογικό όργανο εκπροσώπησης τους.

Σκοποί και στόχοι της Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε. είναι:

- α) Η προαγωγή των συμφερόντων των Κοι.Σ.Π.Ε. και η υποστήριξη τους σε θεσμικό, οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο.
- β) Η υποστήριξη των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, και η εμπέδωση των αρχών και στόχων της κοινοτικής ψυχιατρικής και της τομεοποίησης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ελληνική Επικράτεια.
- γ) Η προαγωγή της κοινωνικής, αλληλέγγυας οικονομίας και της κοινωνικής επιχειρηματικότητας εν γένει και η υποστήριξη δραστηριοτήτων ηθικού εμπορίου και ηθικής επιχειρηματικής δράσης.
- ε) Η εν γένει εκπροσώπηση των Κοι.Σ.Π.Ε. έναντι της Ελληνικής Πολιτείας και σε κάθε είδους συλλογικά, εθνικά, ευρωπαϊκά και διεθνή όργανα.
- στ) Η μελέτη, εξειδίκευση, προβολή και υποστήριξη των θεμάτων που ενδιαφέρουν και αφορούν τους Κοι.Σ.Π.Ε. και η συνεργασία, η αλληλοϋποστήριξη, η ενημέρωση και η πληροφόρηση μεταξύ των Κοι.Σ.Π.Ε.

ζ) Η από κοινού με την Ελληνική Πολιτεία, την Ευρωπαϊκή Ένωση και τα όργανά της αναζήτηση και επίτευξη λύσεων σε προβλήματα που απασχολούν τους Κοι.Σ.Π.Ε.

η) Η ανάπτυξη σε συνεργασία με τους Κοι.Σ.Π.Ε. ή και αυτοτελώς, επιχειρηματικών – οικονομικών δραστηριοτήτων και ερευνητικών, επιστημονικών, μελετητικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων μη ανταγωνιστικών άμεσα ή έμμεσα προς αυτές των μελών με στόχο και το οικονομικό όφελος των Κοι.Σ.Π.Ε. και των μελών τους.

Σε παράρτημα του παρόντος εγγράφου αναφέρεται πίνακας με στοιχεία των Κοι.Σ.Π.Ε. Ψυχικής Υγείας της Χώρας

Ε. Κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής, μεγάλο μέρος του χρόνου δαπανάται στη εργασία. Οι εμπειρίες από τον χώρο εργασίας αποτελούν αποφασιστικό παράγοντα της συνολικής ευημερίας των ατόμων. Εργοδότες και προϊστάμενοι οι οποίοι θέτουν σε εφαρμογή πρωτοβουλίες στο χώρο εργασίας για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την υποστήριξη των εργαζομένων με ψυχικές διαταραχές, έχουν ωφέλειες όχι μόνο στην υγεία αλλά και στην παραγωγικότητα των εργαζομένων τους. Από την άλλη πλευρά, ένα αρνητικό περιβάλλον εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα, επιβλαβή χρήση ουσιών ή αλκοόλ, απουσία από την εργασία και χαμένη παραγωγικότητα.

Η κατάθλιψη και το άγχος είναι συνηθισμένες ψυχικές διαταραχές που επηρεάζουν την ικανότητά όχι μόνο στην εργασία αλλά στην παραγωγικότητα αυτής. Παγκοσμίως, περισσότεροι από 300 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από κατάθλιψη. Περισσότεροι από 260 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με διαταραχές άγχους. Πολλοί από αυτούς τους ανθρώπους ζουν και με τις δύο ψυχικές καταστάσεις.

Η ανεργία είναι ένας γνωστός παράγοντας κινδύνου που οδηγεί σε προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ η εύρεση εργασίας ή η επιστροφή στην εργασία δρουν προστατευτικά.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία οι οποίοι μπορεί να εμφανιστούν στο περιβάλλον εργασίας. Οι περισσότεροι κίνδυνοι σχετίζονται με αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στο είδος της εργασίας, το οργανωτικό και διαχειριστικό περιβάλλον, τις δεξιότητες και ικανότητες των υπαλλήλων και την υποστήριξη που είναι διαθέσιμη για τους υπαλλήλους ώστε να διεκπεραιώσουν την εργασία τους. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να έχει τις δεξιότητες να ολοκληρώσει μία εργασία αλλά μπορεί να είναι περιορισμένοι οι διαθέσιμοι πόροι ώστε να κάνει αυτό που απαιτείται, ή μπορεί να μην δρουν υποστηρικτικά οι διαχειριστικές και οργανωτικές πρακτικές.

Οι κίνδυνοι για την ψυχική υγεία συμπεριλαμβάνουν:

- Ανεπαρκείς πολιτικές υγείας και ασφάλειας
- Φτωχές πρακτικές επικοινωνίας και διοίκησης
- Περιορισμένη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, ή χαμηλό επίπεδο ελέγχου στον τομέα εργασίας κάποιου
- Χαμηλά επίπεδα υποστήριξης των εργαζομένων
- Ανελαστικό ωράριο εργασίας
- Ασαφή αντικείμενα εργασίας ή στόχους

Οι κίνδυνοι μπορεί να σχετίζονται επίσης με το περιεχόμενο της εργασίας, όπως ακατάλληλα αντικείμενα για τις δεξιότητες ενός ατόμου, ή έντονος και αδιάκοπος φόρτος εργασίας. Κάποια επαγγέλματα μπορεί να έχουν μεγαλύτερο προσωπικό κίνδυνο από άλλα (π.χ. εργαζόμενοι στις πρώτες βοήθειες και στις ανθρωπιστικές βοήθειες), τα οποία μπορεί να έχουν επίπτωση στην ψυχική υγεία και να αποτελούν αιτία συμπτωμάτων ψυχικών διαταραχών, ή να οδηγήσουν σε επιβλαβή χρήση αλκοόλ ή ψυχοτρόπων φαρμάκων. Ο κίνδυνος μπορεί να αυξηθεί σε περιπτώσεις έλλειψης ομαδικής συνοχής ή κοινωνικής υποστήριξης.

Η παρενόχληση και ο εκφοβισμός είναι συχνά αναφερόμενες αιτίες άγχους κατά την εργασία και παρουσιάζουν κινδύνους για την υγεία των εργαζομένων. Σχετίζονται με ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα και μπορεί να επιβαρύνουν στους εργοδότες, με μείωση της παραγωγικότητας και με αύξηση της εναλλαγής του προσωπικού. Μπορεί επίσης να έχουν αρνητική επίπτωση στην οικογενειακή και κοινωνική επικοινωνία.

Η έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης (**burn out**) συναντάται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια στον εργασιακό βίο των ατόμων, με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία και στην κοινωνία γενικότερα. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης έχει πολύπλευρες επιδράσεις στη ζωή του εργαζόμενου και εκφράζεται με διάφορους τρόπους:

1. Σωματικά συμπτώματα
2. Αλλαγές στη συμπεριφορά
- 3 Ψυχολογικές επιπτώσεις

Οι εργαζόμενοι στον τομέα ψυχικής υγείας είναι μία από τις κατηγορίες που πλήττονται από το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η συχνή και μακροχρόνια έκθεση σε αντίξοες εργασιακές συνθήκες συνεπάγεται την υπερκόπωση και εξάντληση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Οι συνέπειες της εξάντλησης



αυτής δεν αφορούν μόνο στη φυσική τους κατάσταση, αλλά και στη συμπεριφορά τους τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική τους ζωή.

**ΣΤ.** Οι πολίτες που επιθυμούν να καταγγείλουν θέματα προσβολής δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών, έχουν τη δυνατότητα να απευθύνονται εγγράφως ή να ενημερωθούν τηλεφωνικά στην Ειδική Επιτροπή Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές, που εμπίπτει στην αρμοδιότητα του Αυτοτελούς Τμήματος Προστασίας Δικαιωμάτων Ληπτών Υπηρεσιών υγείας (Αριστοτέλους 17 – 101 87 Αθήνα)

**Ζ.** Στο πλαίσιο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης, υπενθυμίζεται ότι εκδόθηκαν από το Υπουργείο Υγείας οι ακόλουθες Εγκύκλιοι,

α) η υπ' αριθ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/2015/Γ.Π.οικ.77540/9-10-2015 (ΑΔΑ: ΩΩΘΩ465ΦΥΟ-ΧΞ3) εγκύκλιος της Δ/σης ΠΦΥ & Πρόληψης με θέμα «Αξιοπρέπεια στην Ψυχική Υγεία»,

β) η υπ' αριθ. πρωτ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π. οικ.28223/15-04-2016 (ΑΔΑ:ΩΜΗΣ465ΦΥΟ-ΡΔΕ) εγκύκλιος της Δ/σης ΠΦΥ & Πρόληψης με θέμα «Ευρωπαϊκή Ημέρα για τα Δικαιώματα του Ασθενούς (European Patients Rights Day – ERPD) και

γ) η υπ' αριθ. πρωτ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.73862/05.10.2016 Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (World Mental Health Day) \_10 Οκτωβρίου 2016, με θέμα «Αξιοπρέπεια στην Ψυχική Υγεία – Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογικής και Ψυχικής Υγείας για Όλους» (Dignity in Mental Health – Psychological & Mental Health First Aid for All).

δ) το υπ' αριθ. πρωτ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.29018/13.04.2017 (ΑΔΑ:7ΛΓ9465ΦΥΟ-ΠΒ) έγγραφο με θέμα «Υπενθύμιση εγγράφου με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα για τα Δικαιώματα του Ασθενούς (European Patients' Rights Day - ERPD), 18 Απριλίου 2017»

**Η1.** Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ενημέρωσης - πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης /πολιτών, παιδιών, εφήβων, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας και διάφορων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού πολιτών, για θέματα που σχετίζονται με τις διαστάσεις της ψυχικής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον, τους παράγοντες που επηρεάζουν αυτήν, καθώς και τη συμβολή της εργασίας

και των όρων απασχόλησης στη διατήρηση της ψυχικής υγείας των ανθρώπων.

- Επιμόρφωσης επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες υγείας και ψυχικής υγείας, σχετικά με τον εντοπισμό και την διαχείριση των παραγόντων κινδύνου που επηρεάζουν την ψυχική υγεία στην εργασία, καθώς και στην ανάπτυξη μεθόδων και τεχνικών υποστήριξης, αναπροσαρμογής του εργασιακού περιβάλλοντος και βελτίωσης των συνθηκών απασχόλησης.
- Οι εν λόγω δράσεις, προτείνεται να αναπτυχθούν με την συνεργασία τοπικών και περιφερειακών φορέων και υπηρεσιών και των κατά τόπους Ιατρικών Συλλόγων, Επιστημονικών Εταιρειών σχετικών με την Ψυχική Υγεία ή άλλων αρμόδιων επιστημονικών και επαγγελματικών Φορέων, Συλλόγων ασθενών, εθελοντικών οργανώσεων και Περιφερειακών Υπηρεσιών συναρμόδιων Υπουργείων κ.α., προκειμένου να επιμορφωθούν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον, καθώς και στην ένταξη των ψυχικά ασθενών σε χώρους εργασίας με ανάπτυξη επαγγελματικών δραστηριοτήτων.
- Ανάπτυξης πρωτοβουλιών για διαμόρφωση καλών πρακτικών και δημοσιοποίηση αυτών, σχετικά με την υλοποίηση δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που σχετίζονται με το εν λόγω θέμα.

#### **Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:**

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες,
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Προβολή των μηνυμάτων και των στόχων της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας και ιδιαίτερα του μηνύματος «Ψυχική Υγεία στο χώρο εργασίας» (**Mental Health in the Workplace**), με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού, μέσω των δελτίων ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη έχουν την δυνατότητα να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες/video, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας, την αλληλοϋποστήριξη και την ενδυνάμωση της κοινωνικής συνοχής.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη διαλόγου – κατάθεσης ερωτημάτων προς φορείς ψυχικής υγείας, ή άλλους αρμόδιους φορείς σχετικά με τους ανωτέρω θεματικούς άξονες.

**Η2.** Επισημαίνεται, ότι ιδιαίτερη έμφαση είναι απαραίτητο να δοθεί σε δράσεις και ενέργειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του μαθητικού (παιδικού – εφηβικού) πληθυσμού, σχετικά με τις αξίες και τις αρχές της υγιούς εργασίας ως μέσω έκφρασης, ανεξαρτησίας, παραγωγικότητας, συνεργασίας και προαγωγής και συλλογικής ψυχικής υγείας

**Θ1.** Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται, οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως γενικοί ιατροί, παθολόγοι, παιδίατροι, ιατροί δημόσιας υγείας, νοσηλευτές –τριες, επισκέπτες-τριες υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Δημόσιες Δομές παροχής Υπηρεσιών Π.Φ.Υ., Πρωτοβάθμιες Δομές Ψυχικής Υγείας, Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ, Συλλόγους, Μ.Κ.Ο./Α.μ.Κ.Ε., Κοι.Σ.Π.Ε., προσανατολισμένες σε θέματα ψυχικής εργασίας στο εργασιακό περιβάλλον.

**Θ2.** Οι δομές πρόληψης και ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης που εποπτεύονται από τη Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας (Ν.Π.Δ.Δ. και Ν.Π.Ι.Δ.) παρουσιάζονται στην ιστοσελίδα [www.psychargos.gov.gr](http://www.psychargos.gov.gr)

Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας, δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα που σχετίζονται ευρύτερα με τον ψυχική υγεία, στους ακόλουθους ιστότοπους.

Διεθνείς Ιστότοποι:

[www.who.int/en](http://www.who.int/en)

[www.wfmh.org](http://www.wfmh.org)

<http://ec.europa.eu>

[www.weforum.org](http://www.weforum.org)

<http://www.eufami.org>

[www.gamian.eu](http://www.gamian.eu)

[www.enwhp.org](http://www.enwhp.org)

Ιστότοποι στην Ελλάδα:

[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)

[www.psychargos.gov.gr](http://www.psychargos.gov.gr)

[www.statistics.gr](http://www.statistics.gr)

[www.pokoispe.gr](http://www.pokoispe.gr)

[www.yrakr.gr](http://www.yrakr.gr) θέματα: ασφάλεια και υγεία στην εργασία/εκστρατεία ενημέρωσης (Δ/ση Υγείας και Ασφάλειας,

Υπ. Εργασίας Κοιν. Ασφάλισης Κοιν. Αλληλεγγύης

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα, για την προώθηση των αναφερομένων κατά περίπτωση ενεργειών.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως εκδώσει δελτίο τύπου προκειμένου να ενημερωθούν σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Το παρόν έγγραφο αναρτάται στην ιστοσελίδα του Υπουργείου ( στην ενότητα ενότητα Υγεία/Δ/ση ΠΦΥ&Π Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης/ Ενότητα «Παγκόσμιες Ημέρες».

Οι Φορείς που θα οργανώσουν εκδηλώσεις, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις αρμόδιες Δ/σεις του Υπουργείου Υγείας (Δ/ση Ψυχικής Υγείας, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, ([dipsy@moh.gov.gr](mailto:dipsy@moh.gov.gr), [pfy4@moh.gov.gr](mailto:pfy4@moh.gov.gr)).

**Ο ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΑΡΔΑΡΟΣ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

1. Προεδρία της Δημοκρατίας, Βασ. Γεωργίου Β' 2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών, Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα
4. Υπουργεία, Δ/σεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας
  - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενοι φορείς τους).



ΕΞΕΛΕΞΗΚΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΡΙΒΗ  
ΠΡΟΣΤΑΜΕΝΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΠΕΤΣΗ

- β) Όλους τους εποπτευόμενος Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
- γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
- δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
- ε) Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Παπαδιαμαντοπούλου και Θηβών 1, τ.κ. 11527, Αθήνα
- στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
- ζ) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής
- η) Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
6. ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
7. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
8. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π. 1 & Κατεχάκη, τ.κ. 11525, Αθήνα.
9. Γ.Ε.Α. Δ/ση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
10. Γ.Ε.Ν. Δ/ση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
11. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειαρχών (για ενημέρωση των αρμόδιων υπηρεσιών των Π.Ε.)
12. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
13. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.), Γ. Γενναδίου 8. 10678 Αθήνα
14. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9 15124, Μαρούσι Αττικής
15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
16. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3, και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
17. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας Λ. Αλεξάνδρας 215, 11623 Αθήνα
18. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
19. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, Ι. Γενναδίου 14, 11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
20. Ψυχιατρική Εταιρεία Αθηνών, Παπαδιαμαντοπούλου 11, τ.κ. 11528, Αθήνα
21. Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος, Τζώρτζ 10 Πλ. Κάνιγγος, 10677, Αθήνα
22. Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων, Λ. Βασιλίσσης Αμαλίας 42, 10558. Αθήνα
23. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βασ. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
24. Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργών Ελλάδος, Τοσίτσα 19. 10683. Αθήνα

25. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών -των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα,(ενημέρωση Μελών)
26. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών -τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών )
27. Συνήγορος του Πολίτη, Χαλκοκονδύλη 17 , τ.κ.10432 , Αθήνα
28. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
29. Ε.Φ.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
30. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
  - α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
32. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4 ,11525 Αθήνα
33. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
34. ALPHA TV, 40<sup>ο</sup> χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
35. STAR CHANNEL, Βιτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
36. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
37. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
38. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου,18547,Ν.Φάληρο Αττικής.
39. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα
40. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ) Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ.16341 ( Με την υποχρέωση να ενημερώσουν τους Συλλόγους Μέλη)
41. Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ. 16341 Ηλιούπολη .

#### ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού Υγείας
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (2)
4. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων (3)
5. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου
6. Δ/ση Ψυχικής Υγείας
7. Δνση Π.Φ.Υ & Πρόληψης