ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
Παναγή Τσαλδάρη 9-11,
Αθήνα ΤΚ 10552 (1ος Ορ.)
Τηλ.: 211 411 4001-5
Fax: 211 40 300 20
Email: syllogos@sett.gr
URL: www.sett.gr

Αθήνα, 10/10/2025
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ No 53

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ

ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η ψυχική υγεία δεν είναι πολυτέλεια.
Είναι δικαίωμα.

Συναδέλφισσες - Συνάδελφοι,

Η εργασία δεν μπορεί να γίνεται πηγή φθοράς. **Χρειάζεται σεβασμός στον άνθρωπο, στους ρυθμούς του και στην ψυχική του ισορροπία. Η ψυχική υγεία δεν είναι θέμα ατομικής αντοχής — είναι κοινωνικό, εργασιακό και θεσμικό ζήτημα.**

Χθες, στο διαδικτυακό σεμινάριο του Συλλόγου μας «Διαχείριση Άγχους στην Εργασία και την Καθημερινότητα», είχαμε την ευκαιρία να μιλήσουμε ανοιχτά για τα όρια, το στρες και τη σημασία της φροντίδας του εαυτού μας. Οι εισηγήτριες κα. Χρύσα Πήλιου και κα. Ελένη Πολυχρονοπούλου μοιράστηκαν μαζί μας πρακτικά εργαλεία και τεχνικές που βοηθούν να διαχειριζόμαστε την πίεση, να επανασυνδεόμαστε με τον εαυτό μας και να δημιουργούμε χώρο για ανάσα μέσα στην καθημερινότητα.

Η συμμετοχή και το ενδιαφέρον των συναδέλφων απέδειξαν ότι η ψυχική ισορροπία δεν είναι **«πολυτέλεια μετά τη δουλειά», αλλά αναπόσπαστο κομμάτι μιας δίκαιης, ανθρώπινης και αξιοπρεπούς εργασιακής ζωής**.

Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και εργασιακό στρες

Το εργασιακό στρες έχει αναδειχθεί σε μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας και επαγγελματικής ασφάλειας. Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το εργασιακό άγχος αποτελούν πλέον μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τους εργαζόμενους, τις επιχειρήσεις και τις κοινωνίες. **Το εργασιακό στρες μπορεί να προκαλέσει ασθένειες, απουσίες, μειωμένη απόδοση, περισσότερα λάθη και επιβάρυνση των διαπροσωπικών σχέσεων.**

Ενώ στο παρελθόν αντιμετωπιζόταν ως «ατομικό πρόβλημα», σήμερα γίνεται σαφές ότι τα αίτια του στρες πρέπει να αντιμετωπίζονται οργανωτικά και συστημικά. Οι επιχειρήσεις φέρουν όχι μόνο ηθική, αλλά και νομική ευθύνη για τη διασφάλιση ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος.

Ιδιαίτερα ο τραπεζικός κλάδος είναι από τους πιο στρεσογόνους χώρους εργασίας: συνεχής επαφή με το κοινό, πολλαπλές απαιτήσεις, χρονικές πιέσεις, υψηλός φόρτος, ασαφείς ρόλοι, συνεχείς αλλαγές, εργασιακή ανασφάλεια.

Όλα αυτά οδηγούν σε επαγγελματική εξουθένωση, αποστασιοποίηση και υποβάθμιση της ποιότητας ζωής.

Οι συνέπειες δεν είναι μόνο ατομικές — **είναι και συλλογικές: χαμηλότερη παραγωγικότητα, αυξημένες απουσίες, τυπική παρουσία χωρίς ουσία (presenteeism), περισσότερα ατυχήματα και αυξημένες πρόωρες αποχωρήσεις από την εργασία.**

Οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία εργασιακού στρες σχετίζονται με:

- **Την οργανωσιακή κουλτούρα και λειτουργία.**
- **Την επαγγελματική εξέλιξη και αναγνώριση.**
- **Τον φόρτο και τον ρυθμό εργασίας.**
- **Την έλλειψη ελέγχου και συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων.**
- **Τις διαπροσωπικές σχέσεις και την υποστήριξη στον χώρο εργασίας.**
- **Την ασάφεια ρόλων και την ανασφάλεια.**

- **Την απουσία σεβασμού στα εργασιακά δικαιώματα.**

Η θέση του Συλλόγου Εργαζομένων Eurobank ΤΤ

Ως Σύλλογος Εργαζομένων Eurobank ΤΤ, δεν μένουμε στη διαπίστωση — παρεμβαίνουμε, ενημερώνουμε και διεκδικούμε:

- **Στηρίζουμε δράσεις που ενισχύουν την ψυχική υγεία και την πρόληψη του επαγγελματικού στρες.**
- **Διεκδικούμε ανθρώπινους ρυθμούς εργασίας και ουσιαστική φροντίδα των εργαζομένων.**
- **Ζητούμε πολιτικές που σέβονται τον άνθρωπο και όχι μόνο τους δείκτες.**
- **Αναδεικνύουμε τη σημασία της ισορροπίας ζωής και εργασίας ως θεμελιώδες δικαίωμα.**
- **Καλλιεργούμε εργασιακό περιβάλλον χωρίς φόβο, χωρίς στίγμα, χωρίς εξάντληση.**

Πιστεύουμε πως ήρθε η ώρα να τεθεί στο τραπέζι ένα Συμφωνημένο Πλαίσιο για το Εργασιακό Άγχος —με τη συμμετοχή εργοδοτών, συνδικαλιστικών οργανώσεων και Πολιτείας, που θα θέτει σαφείς κανόνες πρόληψης, προστασίας και ευθύνης.

Η ψυχική υγεία δεν είναι ατομική υπόθεση — είναι συλλογικό και θεσμικό αίτημα.

Γιατί χωρίς ψυχική υγεία, δεν υπάρχει αξιοπρέπεια, δεν υπάρχει προοπτική, δεν υπάρχει ζωντανή εργασία.

ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ — Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΔΡΙΒΑΣ — ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΛΑΝΑΣ