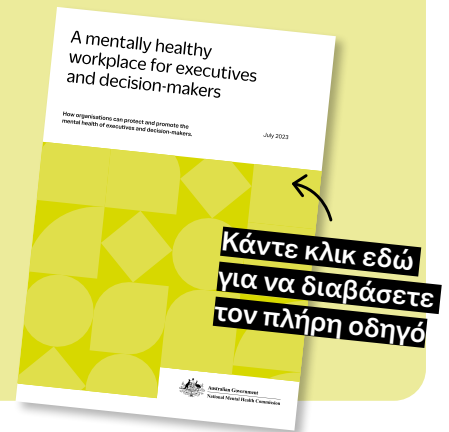




## Ανώτερα στελέχη, υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και ψυχικά υγιείς χώροι εργασίας

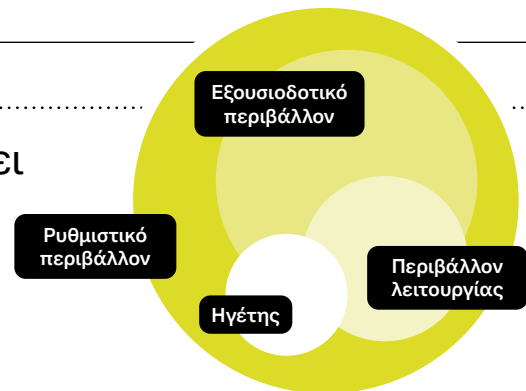
Τα ανώτερα στελέχη και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων αντιμετωπίζουν μοναδικές εργασιακές πιέσεις - όπως δημόσιο έλεγχο και κόπωση από τη λήψη αποφάσεων - που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία. Ταυτόχρονα, η αποτελεσματική ηγεσία είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση ψυχικά υγιών χώρων εργασίας. Γι' αυτό, η υποστήριξη της ψυχικής υγείας των ανώτερων στελεχών και των υπευθύνων λήψης αποφάσεων ωφελεί τους ανθρώπους σε αυτούς τους ρόλους και ολόκληρο τον οργανισμό.



### Βασικά συμπεράσματα

- \* Τα άτομα στην εκτελεστική διοίκηση και σε ρόλους λήψης αποφάσεων αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις που μπορούν επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία.
- \* Η ψυχική υγεία των ανώτερων στελεχών και των υπευθύνων λήψης αποφάσεων επηρεάζεται από παράγοντες στο ρυθμιστικό, εξουσιοδοτικό και λειτουργικό περιβάλλον.
- \* Τα στελέχη και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων πρέπει επίσης να αναγνωρίζουν, να λαμβάνουν υπ' όψη και να ενεργούν για την προστασία της ψυχικής υγείας των άλλων και της δικής τους.

## Πώς το σύστημα μπορεί να υποστηρίξει ανώτερα στελέχη και υπευθύνους λήψης αποφάσεων



### Ρυθμιστικό περιβάλλον

Κορυφαίοι ή κλαδικό φορείς, κυβερνητικά υπουργεία, ρυθμιστικοί φορείς και άλλοι στο ρυθμιστικό περιβάλλον μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία των ανώτερων στελεχών και των υπευθύνων λήψης αποφάσεων με:

- Προώθηση και παραπομπή ατόμων σε ειδικούς κατά κλάδο πόρους
- Παροχή συμβουλών και προώθηση προτύπων και κατευθυντήριων γραμμών βέλτιστων πρακτικών, καινοτόμων στρατηγικών, πρωτοβουλιών και δικτύων ομοτίμων
- Κανονικοποίηση συζητήσεων σχετικά με την ψυχική υγεία.

### Εξουσιοδοτικό περιβάλλον

Τα διοικητικά συμβούλια, τα διοικητικά όργανα, οι μέτοχοι και άλλοι φορείς που επηρεάζουν το εξουσιοδοτικό περιβάλλον ενός οργανισμού μπορούν να υποστηρίξουν τα στελέχη και τους υπευθύνους λήψης αποφάσεων με:

- Παροχή κατάλληλης διακυβέρνησης— π.χ. δομή υποβολής εκθέσεων, χρηματοοικονομικό πλαίσιο
- Σχεδιασμό διαδοχής—π.χ. συν-σχεδιασμό ρόλων που ταιριάζουν στο άτομο και στον οργανισμό
- Προώθηση μιας θετικής κουλτούρας του διοικητικού συμβουλίου - π.χ. συνεχή οικοδόμηση ομάδων, τακτική εκπαίδευση
- Εξοπλισμό ατόμων για να πλοηγηθούν στον δημόσιο έλεγχο - π.χ. παροχή εκπαίδευσης στα μέσα ενημέρωσης και ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης κρίσεων και πρόσβαση στην τεχνογνωσία στον τομέα των επικοινωνιών.

### Περιβάλλον λειτουργίας

Τα άτομα σε εκτελεστικές ομάδες μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία του άλλου με:

- Διαμόρφωση ρόλων για την προστασία της ψυχικής υγείας - π.χ. ρόλων με ποικιλία, ευθύνη και αυτονομία
- Σχεδιασμό εκτελεστικών ομάδων για την προώθηση της ψυχικής υγείας - π.χ. λαμβάνοντας υπ' όψη παράγοντες όπως το μέγεθος της ομάδας, τη δομή, το μείγμα δεξιοτήτων
- Προσαρμογή διαδικασιών εισαγωγής— π.χ. εκπαίδευση για τη διαχείριση προκλήσεων, μέντορες, υποστήριξη από ομοτίμους
- Ενεργοποίηση ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας— π.χ. αλλαγή ωρών, μοτίβου ή τοποθεσίας εργασίας
- Επένδυση σε σχετικούς πόρους, υποστήριξη και εκπαίδευση - π.χ. προγράμματα βοήθειας εργαζομένων, καθοδήγηση, υποστήριξη από ομοτίμους.

## Πώς τα ανώτερα στελέχη και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων υποστηρίζουν ψυχικά υγιείς χώρους εργασίας



Τα ανώτερα στελέχη και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων πρέπει να αναγνωρίζουν, να σκέφτονται και να ενεργούν για την προστασία της ψυχικής υγείας των άλλων και του εαυτού τους.



**Αναγνωρίστε** την επιρροή και τις υποχρεώσεις σας για τη δημιουργία ενός ψυχικά υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος:

- Μάθετε τις νομικές σας υποχρεώσεις για τη δημιουργία ενός ψυχολογικά ασφαλούς χώρου εργασίας και τον μετριασμό των ψυχοκοινωνικών κινδύνων.
- Να είστε ενήμεροι για το περιβάλλον λειτουργίας, μέσω συνεχούς μέτρησης και ανάλυσης.
- Αναγνωρίστε τις δυνάμεις που οδηγούν την αλλαγή, επηρεάζουν τον οργανισμό και τα άτομα και διαμορφώστε στρατηγικές αποφάσεις, ώστε να ξέρετε πού να επενδύσετε χρόνο, προσπάθεια και προσοχή.



**Εξετάστε** τις ενέργειες, τις συνήθειες και τις προσεγγίσεις σας και πώς επηρεάζουν την κουλτούρα και την ευημερία στον χώρο εργασίας:

- Χρησιμοποιήστε την επιρροή σας για να δημιουργήσετε ψυχικά υγιείς χώρους εργασίας - π.χ. ζητήστε σχόλια και λάβετε μέτρα για αλλαγές.
- Εξερευνήστε τρόπους για να μάθετε, να δημιουργήσετε και να ενσωματώσετε αυτήν τη βασική ικανότητα στη μέτρηση της εργασίας και της απόδοσής σας.



**Ενεργήστε** για να ηγηθείτε αποτελεσματικά για την ευημερία:

- Κάντε ορατές, δραστηικές και μακροπρόθεσμες δεσμεύσεις για μια στρατηγική ψυχικά υγιούς χώρου εργασίας.
- Να διαβουλευέστε και να επικοινωνείτε εκτενώς και συχνά.
- Δεσμεύστε πόρους για τη μέτρηση της ψυχικής υγείας, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει δείκτες ικανοποίησης των εργαζομένων.
- Δείξτε τη δέσμευσή σας για έναν ψυχικά υγιή χώρο εργασίας και ενεργήστε ως θετικό πρότυπο.
- Καθορίστε σαφή πολιτισμικά πρότυπα και δώστε έναν ολιστικό ορισμό για την ευημερία.

## Πώς τα ανώτερα στελέχη και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων μπορούν να στηρίξουν τον εαυτό τους



Τα ανώτερα στελέχη και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων μπορούν να υποστηρίξουν τη δική τους ψυχική υγεία με:

**Διαχειριστείτε** την κόπωση από τη λήψη αποφάσεων

π.χ. ιεράρχηση αποφάσεων, λήψη σημαντικών αποφάσεων νωρίς στην ημέρα, δημιουργία διαδικασίας λήψης αποφάσεων, ανάθεση αποφάσεων χαμηλής προτεραιότητας σε άλλους, αναζήτηση συμβουλών

**Διαχειριστείτε** την ηθική βλάβη

π.χ. συζητήστε ηθικά και δεοντολογικά διλήμματα με αξιόπιστους συναδέλφους ή ομοτίμους, μοιραστείτε ανησυχίες με το διοικητικό συμβούλιο, χρησιμοποιήστε ανεξάρτητες υποστηρίξεις

**Αποφύγετε** την επαγγελματική εξουθένωση

π.χ. αναθέστε εργασίες σε άλλους, προγραμματίστε χρόνο για τον εαυτό σας, ορίστε και διατηρήστε όρια εργασίας-ζωής, πάρτε άδεια

**Αντιμετωπίστε** τη μοναξιά

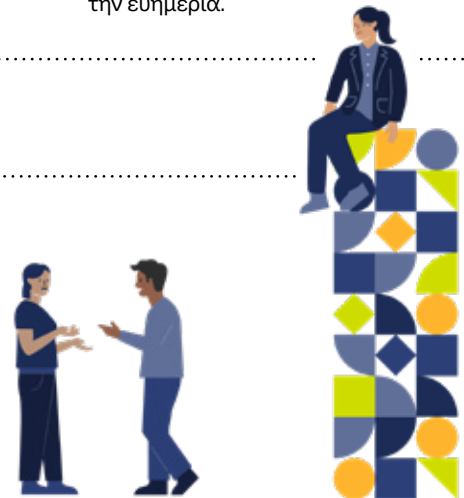
π.χ. αναζητήστε ιδέες και απόψεις από άλλους, αλληλεπιδράστε σκόπιμα με άλλους, αλληλεπιδράστε με ομοτίμους

**Δώστε προτεραιότητα σε** έναν υγιεινό τρόπο ζωής

π.χ. να τρώτε υγιεινά τρόφιμα, να ασκείστε τακτικά, να δίνετε προτεραιότητα στον ύπνο και σε ευχάριστες δραστηριότητες

**Αναζητήστε** υποστήριξη ή συμβουλή από επαγγελματία

π.χ. καθοδήγηση, συμβουλευτική, ψυχολογική θεραπεία



Αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε υποστήριξη, η [σελίδα επείγουσας βοήθειας](#) παραθέτει υπηρεσίες υποστήριξης με τις οποίες μπορείτε να επικοινωνήσετε τώρα. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το 000.