

# Το εργασιακό στρες – Αντιμετώπιση Τώρα!



Γαλανάκης Μιχάλης  
PhD, Εργασιακός Ψυχολόγος

Αντιπρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας / ΕΕΘΕΨΥ  
[galanakismichael@hotmail.com](mailto:galanakismichael@hotmail.com)

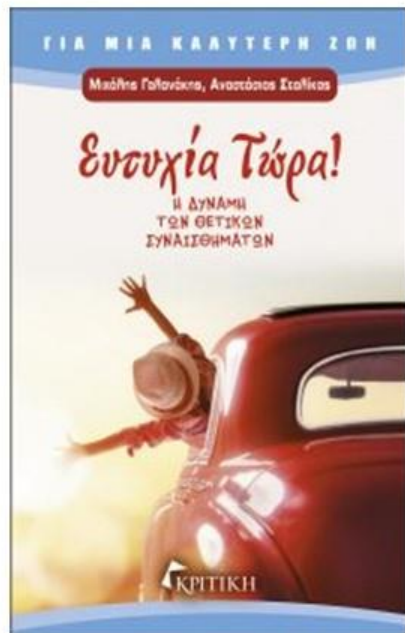
# Αναγνωρίζετε στον εαυτό σας κάτι από τα παρακάτω;

- Η διάθεση μου είναι κακή.
- Στην εργασία μου υπάρχουν θέσεις υπό κατάργηση.
- Είμαι η μοναδική πηγή εισοδήματος στην οικογένεια μου.
- Απογοητεύομαι καθημερινά στην εργασία μου.
- Το κλίμα μεταξύ των συναδέλφων είναι κακό.
- Στην εργασία μου υπάρχουν μεγάλες αλλαγές στις οποίες δεν μπορώ να προσαρμοστώ.
- Σκέφτομαι να αλλάξω εργασία.
- Ο φόρτος εργασίας μου είναι μεγάλος.
- Εμφανίζω σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα ασθένειας.
- Καλούμαι να παρέχω συμβουλές και υποστήριξη σε εργαζόμενους που βιώνουν στρες.





# Νέα έκδοση: «Ευτυχία τώρα!», των Μ. Γαλανάκη & Α. Σταλικά



## ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΩΡΑ!

*Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων*

Μιχάλης Γαλανάκης  
Αναστάσιος Σταλίκας

ISBN: 978-960-586-222-0

ΣΕΛ. 184

Το κυνήγι της ευτυχίας αποτελεί αυτοσκοπό για όλους τους ανθρώπους, όλων των ηλικιών, των εποχών, των γεωγραφικών τόπων. Γιατί η ευτυχία συνιστά στάδιο αυτοπραγμάτωσης και ολοκλήρωσης του ανθρώπου.

Η Θετική Ψυχολογία παρέχει σήμερα σαφείς απαντήσεις σχετικά με το πώς όλοι μας μπορούμε να θωρακιστούμε απέναντι στις ψυχικές νόσους και τα προβλήματα και να αισθανθούμε πλήρεις, ολοκληρωμένοι, χαρούμενοι,

ευτυχισμένοι. Το παρόν βιβλίο παρουσιάζει με τρόπο εύληπτο τα ερευνητικά πορίσματα της τελευταίας δεκαετίας σχετικά με την ευτυχία. Στόχος των συγγραφέων δεν είναι η απλή μεταφορά γνώσεων, αλλά η παροχή απαντήσεων σχετικά με το πώς μπορούμε να γίνουμε πραγματικά ευτυχισμένοι. Το μυστικό της ευτυχίας κρύβεται στην ίδια ακριβώς θέση με το χαμόγελό μας. Κάτω από τη μύτη μας.



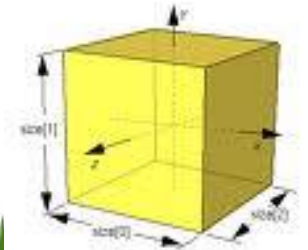
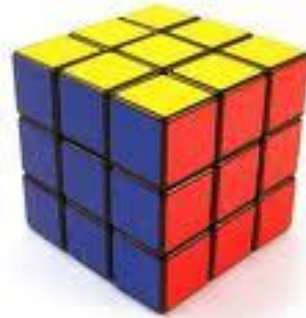
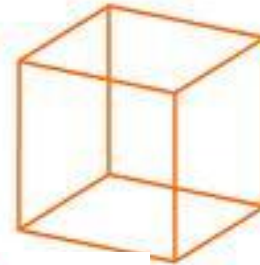
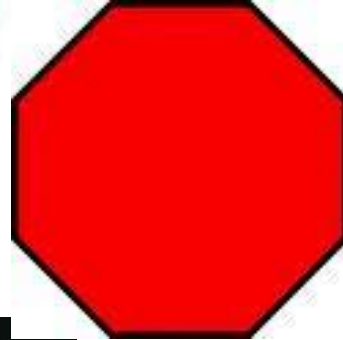
Ο [Δρ. Μιχάλης Γαλανάκης](#) ολοκλήρωσε τις βασικές σπουδές του στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ, με κατεύθυνση Ψυχολογίας το 1999. Είναι κάτοχος πτυχίου Master (MSc) στην Οργανωτική Ψυχολογία από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών από το 2003. Το 2009 αναγορεύθηκε διδάκτωρ Οργανωτικής Ψυχολογίας στο ίδιο πανεπιστήμιο. Στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνονται η ψυχολογική ευδαιμονία, τα θετικά συναισθήματα, το εργασιακό στρες, η ομαδική αποτελεσματικότητα, η κινητοποίηση, η επαγγελματική ικανοποίηση και η εργασιακή συμπεριφορά.



Ο [Δρ. Αναστάσιος Σταλίκας](#) απέκτησε το βασικό του πτυχίο με ειδίκευση στην Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Concordia στο Μόντρεαλ. Υλοποίησε μεταπτυχιακές σπουδές Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Οτάβα, από όπου το 1991 απέκτησε και τον διδακτορικό του τίτλο στην Κλινική Ψυχολογία. Στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνονται θέματα Κλινικής, Συμβουλευτικής, Οργανωτικής και Οικονομικής Ψυχολογίας, ενώ ειδικεύεται σε ζητήματα μεθοδολογίας έρευνας και στατιστικής.

**Άσκηση:** Υπολογίστε μέσα σε 45'' το σύνολο των γεωμετρικών σχημάτων που απεικονίζονται στην παρακάτω διαφάνεια.





# Το στρες στην εργασία.

*«Όταν κάποιος σκέφτεται όλα όσα θα μπορούσαν να συμβούν έχει ήδη το χέρι στο φρένο.»*

*Έρικ Ζαμπέλ, 1970*

# Τι είναι το στρες;





# Ορισμός

Στρες: Μια δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση η οποία προκύπτει όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος υπερβαίνουν τις ικανότητες του ατόμου ή τουλάχιστον εκλαμβάνονται ως υπολειπόμενες αυτών.

*Lazarus, 1990.*



# Στρες

Stress = Stringere = Σφίγγω, πιέζω.

Άγχος = Angustus = στενός, περιορισμένος.

Μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση απαραίτητη για την επιβίωση, η οποία συνοδεύεται από ανασφάλεια, διαταραχές ύπνου, διέγερση, δυσκολία αναπνοής, ναυτία, ρίγη, εφίδρωση κ.α.

Cannon (1929) = Fight or Flight / ομοιόσταση

Distress - Stress - Eustress



# Τι γνωρίζουμε μέχρι σήμερα για το εργασιακό στρες?

- Ορίζεται ως ένα φαινόμενο ψυχολογικής πίεσης ως αποτέλεσμα επίδρασης δύσκολων συνθηκών (Beehr, 1995, Jackson & Schuler 1985, Jex, 1998, Jex & Beehr 1991, Kahn & Byosiere 1992, Sparks, Cooper, Fned, & Shirom, 1997, Spector & Jex 1998,)
- Το βιώνουν όλοι οι άνθρωποι ανεξάρτητα από δημογραφικές μεταβλητές (Kahn & Byosiere 1992)
- Σχετίζεται με μεγάλο αριθμό αρνητικών συνεπειών τόσο για το άτομο όσο και για τις εταιρείες (Amick & Smith 1992, Carayon 1993, Levi 1996, Ryland & Greenfeld 1991, p.43, )
- Βιοσωματικές συνέπειες (Διαταραχές στην πρόσληψη της τροφής, κόπωση, ημικρανίες, αρτηριακή πίεση, ανικανότητα, αϋπνίες, κράμπες, ναυτία.)
- Ψυχολογικές συνέπειες (Θυμός, σύμπλεγμα κατωτερότητας, αίσθημα παραμέλησης, έλλειψη αυτοπεποίθησης, δυσκολία συγκέντρωσης, φοβίες, κατάθλιψη.)
- Ασθένειες (Υπέρταση, θρομβώσεις, χρόνια προβλήματα, άσθμα, γαστρεντερικά προβλήματα, δερματοπάθειες, καρκίνος, εγκεφαλικά επεισόδια.)
- Εταιρικές συνέπειες (Μειωμένη παραγωγικότητα, επαγγελματική δυσαρέσκεια, εχθρικό κλίμα, αποτυχίες, αποχωρήσεις.)
- Σχετίζεται με πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων και μπορεί να προσδιοριστεί σαν ένα μεγάλο και σύνθετο αρνητικό συναίσθημα (Lazarus 2000)
- Αποτελεί απειλή για την ψυχολογική υγεία και την ποιότητα ζωής κάθε ανθρώπου (Babin & Boles 1988; Cooper 2001, Kenny & Cooper 2003, Quick, Murphy, & Hurrell, 1992, Spector, Dwyer, & Jex, 1988).
- Επηρεάζεται από περιβαλλοντικές και ατομικές μεταβλητές όπως το είδος του επαγγέλματος, την οικογενειακή κατάσταση, την ηλικία κ.α.

- Η θεωρία αλληλοπροσαρμογής ατόμου περιβάλλοντος (Chemers, Hayes, Rhodewalt, & Wysocki, 1985; Edwards & Cooper 1990; French & Caplan 1972)

**Τα αρνητικά συναισθήματα αναγνωρίζονται ως αιτίες, ενδιάμεσες μεταβλητές και συνέπειες του στρες**

- Το μοντέλο απαιτήσεων - ελέγχου (Karaseck 1979)

**Τα θετικά συναισθήματα αναγνωρίζονται μόνο ως ενδείξεις ψυχολογικής αλλαγής στα επίπεδα του**

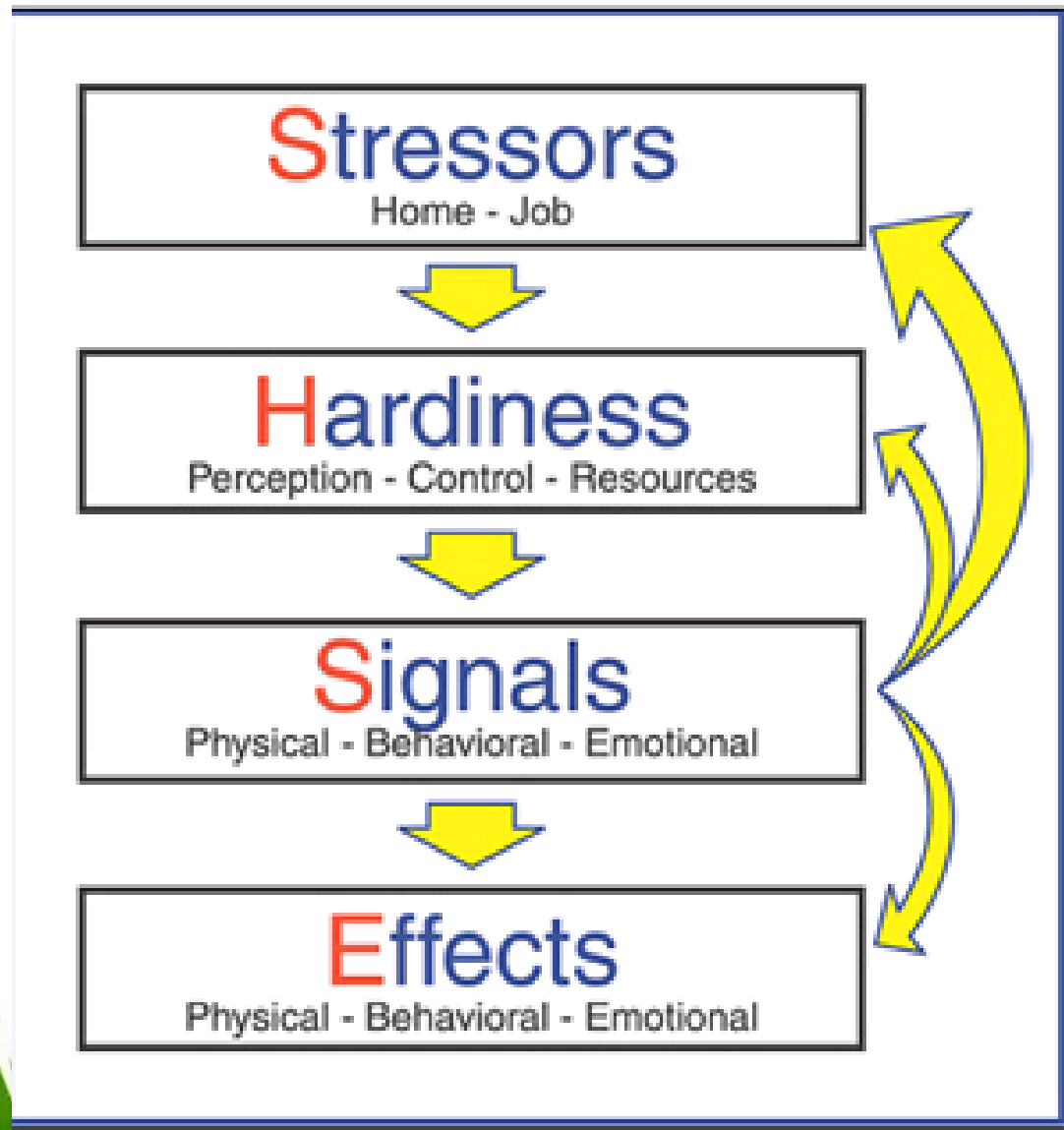
*στρες,*

- Το μοντέλο ανισορροπίας προσπάθειας – ανταμοιβής (Siergrist 1996)
- Το μοντέλο υποκειμενικής πρόσληψης και ερμηνείας (Lazarus 1984, 1991)

**Επικρατέστερα  
μοντέλα  
εργασιακού  
στρες**



# Λειτουργία του στρες



# Διαχείριση Στρες

- 1) Αποφυγή
- 2) Αντιμετώπιση



## PSYCHOLOGICAL

## PHYSIOLOGICAL

# Διαχείριση στρες

### Belief System

Those with strong faith are more resilient.

# B

### Breath

Breathe calmly, with your diaphragm.

### Relationships

A strong social support system adds to life.

# R

### Relaxation

Take regular breaks: hourly, daily, monthly, & yearly.

### Education

Learn new skills; practice what you learn.

# E

### Exercise often

(Strength, Flexibility, Aerobic, Exercises)  
Remember S.A.F.E.

### Attitude

Be positive!  
Optimists live longer.

# A

### Activity

Walk, bend, stretch, play.  
Keep active everyday.

### Determination

Stay committed to your plan. Never give up.

# D

### Diet

We really are what we eat.  
Study nutrition; eat well.

### Serenity

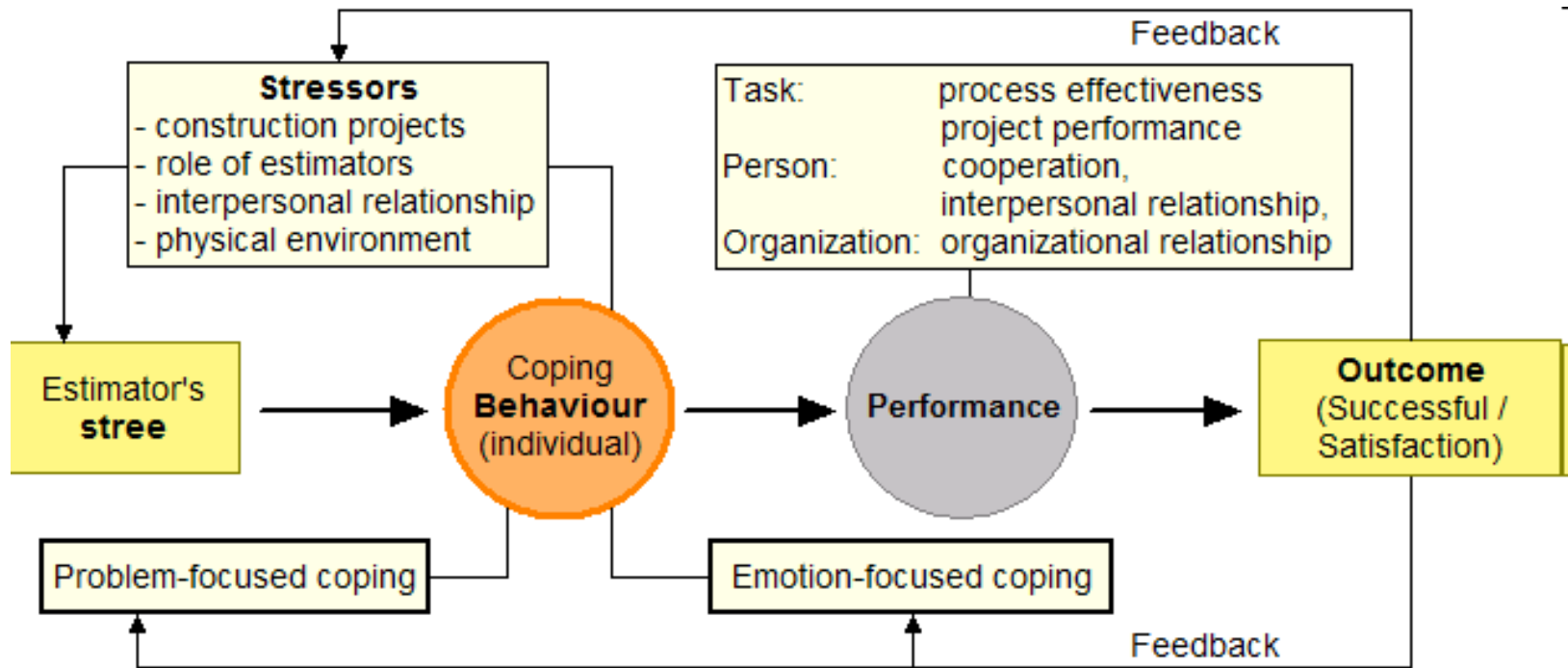
Practice having internal peace and calmness of mind.

# S

### Sleep

Adequate natural sleep is nature's #1 restorative power.

# Διαχείριση στρες



**Figure 2 Stressor–Stress–iCB–Performance/Outcome Model**

(refer to Leung 2003b; Leung and Lam 2002; Leung, Olomolaiye, Chong and Lam 2004)



# Παρεμβάσεις

## ΠΡΟΛΗΨΗ

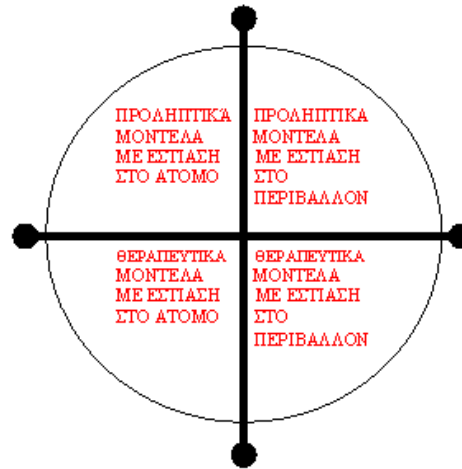
Αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων η εξάλειψη τους πριν επιδράσουν.  
Προετοιμασία του ατόμου και αύξηση της ψυχολογικής του ανθεκτικότητας

## ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ

Π.χ. τεχνικές χαλάρωσης, εξάσκηση, εκπαίδευση κ.α.  
Είναι πολύ εύχρηστα και πιο διαδεδομένα από ότι το περιβαλλοκεντρικά μοντέλα

## ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Π.χ. αλλαγές στις συνθήκες εργασίας ή στον τόπο διαμονής.  
Είναι πολύ αποτελεσματικά ως μοντέλα αλλά συχνά δυσεφάρμοστα και ανέφικτα – ασύμφορα οικονομικά



## ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων η εξάλειψη τους αφού έχουν επιδράσει.  
Εξάλειψη συμπτωμάτων

*Κατηγοριοποίηση των μοντέλων - παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του στρες με βάση τα δίπολα Πρόληψη - Θεραπεία Ατομο - Περιβάλλον*

# Στρες και Θετικά συναισθήματα

*Η θεωρία της διεύρυνσης και δόμησης των θετικών  
συναισθημάτων*



# Η Θεωρία διεύρυνσης & δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων

Fredrickson (1998). *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson (2001). *American Psychologist*, 56, 218-226.

Fredrickson, (2002). *Psychological Inquiry*, 13, 209-213.

Fredrickson, (2003). *American Scientist*, 91, 330-335.

## Θετικά Συναισθήματα

- Χαρά.....παιχνίδι & δημιουργικότητα
- Ενδιαφέρον.....εξερεύνηση & αυτοβελτίωση
- Ευχαρίστηση.....αναθεώρηση & αλλαγή
- Αγάπη.....επικοινωνία & ομαδικότητα
- Περηφάνια.....επιδίωξη υψηλών στόχων
- Ανύψωση.....παροχή βοήθειας & ηθική βελτίωση
- Ευγνωμοσύνη.....αποδοχή της βοήθειας των άλλων

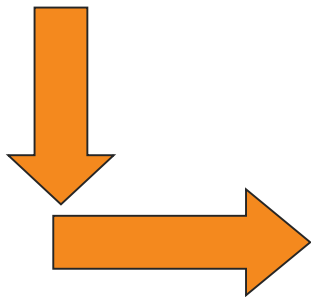
Τα θετικά  
συναισθήματα  
οδηγούν στην

**δόμηση**

διαχρονικών  
ισχυρών πόρων

Σωματικοί πόροι  
Κοινωνικοί πόροι  
Διανοητικοί πόροι  
Ψυχολογικοί πόροι

Τα θετικά  
συναισθήματα  
**διευρύνουν**  
το ρεπερτόριο  
σκέψης  
και δράσης του  
ατόμου



# Η Θεωρία διεύρυνσης & δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων

Τα θετικά συναισθήματα:

- Διευρύνουν την αντίληψη και την προσοχή  
(Fredrickson & Branigan, 2002)
- Καταπολεμούν τις αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων  
(Fredrickson & Levenson, 1998, Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000)
- Ενισχύουν την ενεργητική αντιμετώπιση δυσκολιών  
(Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2002, Tugade & Fredrickson 2002)
- Λειτουργούν προληπτικά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης  
(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin 2002)
- Οδηγούν μέσω μηχανισμών κλιμακωτής ανέλιξης στην ψυχολογική ευημερία  
(Fredrickson & Joiner 2002, Tugade & Fredrickson 2002)
- Συντελούν στην αύξηση των επιπέδων αισιοδοξίας, ηρεμίας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας  
(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin 2002)

Αρνητικό  
συναίσθημα



Θετικό  
συναίσθημα



Ψυχολογική  
Ανάκαμψη -  
Ομοίωση

Ψυχολογική  
Ανθεκτικότητα

Ψυχολογική  
Ευημερία



# Ευτυχισμένοι & Δυστυχισμένοι Άνθρωποι

Κοινωνικότητα

Πλούσιο δίκτυο φίλων

Σχέση με το άλλο φύλο

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life, *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25 – 41.

Seligman, M.E.P., Parks, A.C. & Steen, T. (2006). A balanced psychology and a full life. In F. Huppert, B. Keverne & N. Baylis, (Eds.), *The science of well-being* (pp. 275-283), Oxford: Oxford University Press.

Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

# 3 είδη ευτυχισμένης ζωής



## Η ευχάριστη ζωή

Ζωή γεμάτη απολαύσεις & ηδονές σχετιζόμενες με την κάλυψη βασικών αναγκών και το σώμα. Βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων



## Η χαρούμενη ζωή

*Χαρακτηριστικό της η δέσμευση, η συνέχεια και το ενδιαφέρον. Το άτομο απορροφάται από τις ασχολίες του. Ειδικότερα η εργασία, η οικογένεια και τα σημαντικά ιδρόσπια στην ζωή του*



## Η με νόημα και σκοπό ζωή

*Το ανώτερο επίπεδο ευτυχίας. Ειδικότερα η αυτοπραγμάτωση και οι αυθιαστικές σχέσεις με τους άλλους. Αλτρουισμός.*

# 3 είδη ευτυχισμένης ζωής



## Η ευχάριστη ζωή

Επιδίωξη όσο το δυνατόν περισσότερων ηδονών

Ανάπτυξη ικανοτήτων για την διευκόλυνση τους

Κληρονομικότητα

Έξις



## Η χαρούμενη ζωή

Ροή Θ. Συναισθημάτων

Ο χρόνος σταματά

Δεν νιώθεις τίποτα άλλο

Χρήση των ικανοτήτων

Οργάνωση ζωής ώστε να χρησιμοποιούνται αυτές συνεχώς



## Η με νόημα και σκοπό ζωή

Αυτογνωσία

Χρήση των ικανοτήτων μου για την εξυπηρέτηση ενός σκοπού μεγαλύτερου από εμένα και το προσωπικό μου όφελος.

Ευγνωμοσύνη

Δόσιμο

# Θετικά Συναισθήματα & ΣΤΡΕΣ

## 2 Βασικές Προϋποθέσεις

1) Κίνηση vs Αδράνεια

2) Ασφάλεια, Ξεκούραση, Ηρεμία,  
Κάλυψη βιολογικών αναγκών



# 7 Μυστικά για Ευ ζήν & Αντμετώπιση του Στρες



# Επικεντρώσου σε ένα πράγμα την φορά



Το μυαλό μας είναι σχεδιασμένο να εστιάζει σε ένα πράγμα  
την φορά  
Η πολυπραγμοσύνη είναι πηγή στρες

# Περιορίσε την άχρηστη πληροφορία

2

INHIBIT  
INFORMATION

Μάθε να λες όχι και να είσαι επιλεκτικός/η.  
Η πολύ πληροφορία κουράζει και φθείρει.

**Αποτοξίνωση από τις διασπάσεις.**

---

**DIGITAL DETOX**

**REMOVING DISTRACTION**

---

Κατά την διάρκεια της ομιλίας πόσες φορές τσέκαρες το κινητό σου;  
Υπολογίζουμε ότι εκτός ύπνου ο μέσος δυτικός άνθρωπος έχει την πολυτέλεια 3 λεπτών χωρίς διασπάσεις ανά ημέρα.

# Οραματίσου. Σκέψου μεγάλα και σημαντικά πράγματα

4

BIG IDEA  
THINKING

Το να οραματίζεσαι ενσωματώνει παλαιές εμπειρίες και γνώσεις σε νέα επίπεδα.

# Μην καίγεσαι στην υπερπροσπάθεια



Αν κυνηγάς ελέφαντες μην χαλάς την ενέργεια σου να ψάχνεις λαγούς.....

# Ανανεώσου – Σκέψου και κάνε κάτι νέο

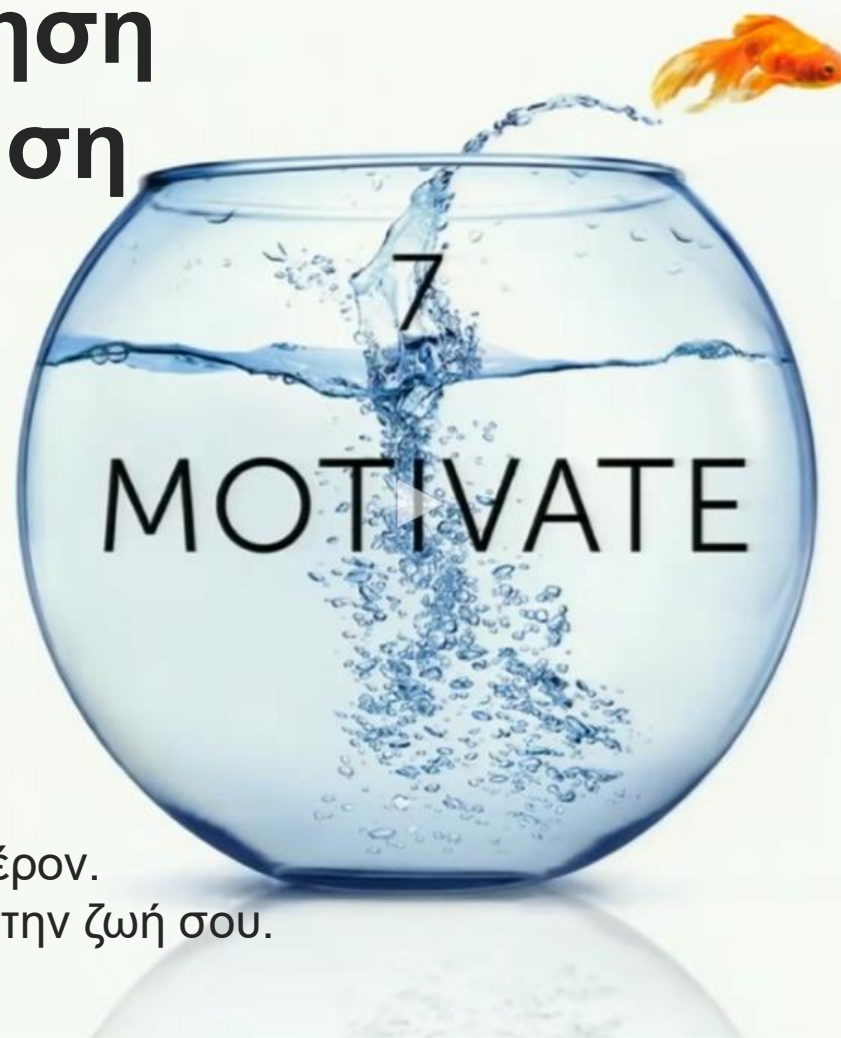
6

INNOVATE

Το μυαλό μας είναι σχεδιασμένο να ευχαριστείται όταν βιώνει κάτι νέο και να βαριέται όταν κάνει το ίδιο και το ίδιο.

Θυμηθείτε όταν ήσασταν παιδιά την αντίδραση σας σε ένα νέο παιχνίδι και πως αυτή έφθινε μετά από 2 εβδομάδες.....

# Ενεργοποίηση Κινητοποίηση



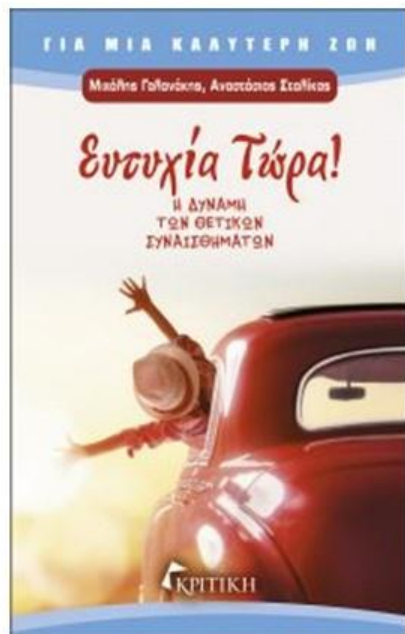
Πως;;;;  
Το κλειδί είναι το ενδιαφέρον.  
Πρόσθεσε ενδιαφέρον στην ζωή σου.



Το μυαλό σου είναι το κλειδί της  
ευτυχίας

WITHOUT  
BRAIN HEALTH,  
WE DO NOT  
HAVE  
HEALTH.

# Νέα έκδοση: «Ευτυχία τώρα!», των Μ. Γαλανάκη & Α. Σταλικά



## ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΩΡΑ!

*Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων*

Μιχάλης Γαλανάκης  
Αναστάσιος Σταλίκας

ISBN: 978-960-586-222-0

ΣΕΛ. 184

Το κυνήγι της ευτυχίας αποτελεί αυτοσκοπό για όλους τους ανθρώπους, όλων των ηλικιών, των εποχών, των γεωγραφικών τόπων. Γιατί η ευτυχία συνιστά στάδιο αυτοπραγμάτωσης και ολοκλήρωσης του ανθρώπου.

Η Θετική Ψυχολογία παρέχει σήμερα σαφείς απαντήσεις σχετικά με το πώς όλοι μας μπορούμε να θωρακιστούμε απέναντι στις ψυχικές νόσους και τα προβλήματα και να αισθανθούμε πλήρεις, ολοκληρωμένοι, χαρούμενοι,

ευτυχισμένοι. Το παρόν βιβλίο παρουσιάζει με τρόπο εύληπτο τα ερευνητικά πορίσματα της τελευταίας δεκαετίας σχετικά με την ευτυχία. Στόχος των συγγραφέων δεν είναι η απλή μεταφορά γνώσεων, αλλά η παροχή απαντήσεων σχετικά με το πώς μπορούμε να γίνουμε πραγματικά ευτυχισμένοι. Το μυστικό της ευτυχίας κρύβεται στην ίδια ακριβώς θέση με το χαμόγελό μας. Κάτω από τη μύτη μας.



Ο [Δρ. Μιχάλης Γαλανάκης](#) ολοκλήρωσε τις βασικές σπουδές του στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ, με κατεύθυνση Ψυχολογίας το 1999. Είναι κάτοχος πτυχίου Master (MSc) στην Οργανωτική Ψυχολογία από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών από το 2003. Το 2009 αναγορεύθηκε διδάκτωρ Οργανωτικής Ψυχολογίας στο ίδιο πανεπιστήμιο. Στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνονται η ψυχολογική ευδαιμονία, τα θετικά συναισθήματα, το εργασιακό στρες, η ομαδική αποτελεσματικότητα, η κινητοποίηση, η επαγγελματική ικανοποίηση και η εργασιακή συμπεριφορά.



Ο [Δρ. Αναστάσιος Σταλίκας](#) απέκτησε το βασικό του πτυχίο με ειδίκευση στην Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Concordia στο Μόντρεαλ. Υλοποίησε μεταπτυχιακές σπουδές Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Οτάβα, από όπου το 1991 απέκτησε και τον διδακτορικό του τίτλο στην Κλινική Ψυχολογία. Στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνονται θέματα Κλινικής, Συμβουλευτικής, Οργανωτικής και Οικονομικής Ψυχολογίας, ενώ ειδικεύεται σε ζητήματα μεθοδολογίας έρευνας και στατιστικής.

...ΘΥΜΑΜΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΠΟΥ  
ΜΕ ΕΙΧΕ ΠΑΙΔΕΨΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ!  
ΜΕΡΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΑ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΩ,  
ΑΛΙΑ ΗΤΑΝ ΑΔΥΝΑΤΟΝ!.. ΤΕΛΙΚΑ  
ΚΑΤΑΛΑΒΑ ΤΙ ΕΦΤΑΙΓΕ!..

ΗΤΑΝ ΣΚΑΚΙ!..

Αρκάς



# Είπαν για το στρες.....

“In times of great stress or adversity, it's always best to keep busy, to plow your anger and your energy into something positive.”

Lee Iacocca quotes



# Είπαν για το στρες.....

“Stress is nothing more than a socially acceptable form of mental illness”



# Είπαν για το στρες.....

“If you ask what is the single most important key to longevity, I would have to say it is avoiding worry, stress and tension. And if you didn't ask me, I'd still have to say it.”

George F. Burns



# Είπαν για το στρες.....

Reality is the leading cause of stress for those  
in touch with it.

*Jane Wagner*



Είπαν για το στρες.....

There cannot be a stressful crisis next week.  
My schedule is already full.

*Henry Kissinger*





# Είπαν για το στρες.....

More important, you have to stay happy and positive or the stress will kill you - but at least it will make you skinny!

*Joely Fisher*



# Είπαν για το στρες.....

How we perceive a situation and how we react to it is the basis of our stress. If you focus on the negative in any situation, you can expect high stress levels. However, if you try and see the good in the situation, your stress levels will greatly diminish."

*Catherine Pulsifer, from My Story*



# Είπαν για το στρες.....

"Stress is not what happens to us.  
It's our response TO what happens.  
And RESPONSE is something we can  
choose."

*Maureen Killoran*



# Είπαν για το στρες.....

"When you find yourself stressed, ask yourself one question:  
Will this matter in 5 years from now?  
If yes, then do something about the situation.  
If no, then let it go."

*Catherine Pulsifer*



# Είπαν για το στρες.....

"Even too much sunshine can be devastating,  
while only with rain can growth occur.  
Accept both as part of the growing process  
in the garden of life."

Donald S. Neviasser



# Είπαν για το στρες.....

“Stress is simply the adaptation of our bodies and minds to change; and change, as we noted, is about the only constant left in the workplace.”

*Peter G. Hanson, M.D.*



Είπαν για το στρες.....

"The time to relax is when you don't have time for it."

*Author Unkown*



# Είπαν για το στρες.....

“In times of great stress or adversity, it's always best to keep busy, to plow your anger and your energy into something positive.”

Lee Iacocca quotes





Ευχαριστώ  
για την  
συμμετοχή  
σας



# Το εργασιακό στρες

Γαλανάκης Μιχάλης  
PhD, Εργασιακός Ψυχολόγος

[galanakismichael@hotmail.com](mailto:galanakismichael@hotmail.com)