

Εκστρατεία 2026-2028 «Ασφαλείς και Υγείς Χώροι Εργασίας»

# ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΟΛΩΝ

*Πρόληψη των ψυχοκοινωνικών κινδύνων στην εργασία*



Η ευημερία του εργατικού δυναμικού προϋποθέτει έναν υγιή χώρο εργασίας. Όταν οι εργοδότες αναγνωρίζουν την αξία των εργαζομένων και τους ενδυναμώνουν, προλαμβάνουν τις επιβλαβείς συνέπειες και δίνουν στον καθένα τη δυνατότητα να ευημερεί. Ένας σωστά οργανωμένος χώρος εργασίας που μεριμνά για την αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων ωφελεί τα άτομα και προάγει την καινοτομία, τη συνεργασία και τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Η εκστρατεία «Προαγωγή της ψυχικής υγείας στην εργασία με τη συμμετοχή όλων», που διεξάγει ο EU-OSHA, αυξάνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους και προάγει υποστηρικτικά και υγιή εργασιακά περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς σε όλους τους κλάδους της οικονομίας.



Ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, η απουσία ελέγχου και η ελλιπής επικοινωνία αποτελούν σημαντικούς ψυχοκοινωνικούς κινδύνους που υπονομεύουν την ψυχική ευημερία. Εάν δεν αντιμετωπιστούν, οι κίνδυνοι αυτοί μπορεί να οδηγήσουν σε επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη ή στρες, επηρεάζοντας τους εργαζομένους και υπονομεύοντας τις επιδόσεις, την ανταγωνιστικότητα και τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων και των οργανισμών.

Η εκστρατεία προάγει την πρόληψη μέσω της σωστής εκτίμησης

και διαχείρισης των κινδύνων, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία μεταξύ των εργοδοτών, των διευθυντικών στελεχών, των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους. Αναδεικνύει μια ολιστική προσέγγιση, η οποία συνεκτιμά τόσο τους σωματικούς όσο και τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους.

Επιπλέον, επισημαίνει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει κάθε κλάδος οικονομικής δραστηριότητας, καθώς και οι ευάλωτες ομάδες, και προάγει λύσεις χωρίς αποκλεισμούς, έτσι ώστε κάθε άτομο να μπορεί να εργάζεται σε ένα περιβάλλον που υποστηρίζει την ψυχική υγεία.

**Το 29 % των εργαζομένων στην ΕΕ βιώνει στρες, ανησυχία ή κατάθλιψη που προκαλείται ή επιτείνεται από την εργασία.**

Σφυγμομέτρηση για την EAY 2025

## Διερευνήστε τους πέντε τομείς προτεραιότητας της εκστρατείας

1. Εκτίμηση και διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων
2. Παρενόχληση, σεξουαλική παρενόχληση και βία
3. Σωματικοί κίνδυνοι και ψυχική υγεία
4. Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι στον κλάδο της υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής πρόνοιας και
5. Υποστήριξη της ψυχικής υγείας στην εργασία



**Λάβετε ενεργά μέρος στη δράση: υποστηρίξτε την εκστρατεία και συμβάλτε ώστε η ψυχική υγεία να τεθεί στο επίκεντρο κάθε επαγγέλματος.**



Υπηρεσία Εκδόσεων  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**#EUhealthyworkplaces**