



**ΑΝΟΙΚΤΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΚΥΠΡΟΥ  
[www.ouc.ac.cy](http://www.ouc.ac.cy)**

**ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ  
ΜΩΝΑΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**« Επαγγελματική εξουθένωση και επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική  
υγεία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά την περίοδο της  
πανδημίας του COVID-19 »**

**ΚΑΝΑΛΙΩΤΗΣ ΖΗΣΗΣ**

**ΑΦΤ: 000100013897**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΤΑΛΙΑΣ ΜΙΧΑΗΛ**

**ΜΑΪΟΣ 2023**

## Περίληψη

**Εισαγωγή:** Οι επαγγελματίες υγείας έχουν υποφέρει σε μεγάλο βαθμό από τις ιδιαίτερα αυξημένες προκλήσεις της εργασίας τους και τις αντίξοες εργασιακές συνθήκες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και είναι πιθανό να υποστούν τις συνέπειες των προκλήσεων αυτών. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντική η εξέταση των επιπτώσεων της νέας αυτής πραγματικότητας στη σωματική υγεία, στην ψυχική υγεία και στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας.

**Σκοπός:** Η εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης και των επιπτώσεων στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζόμενων στον τομέα της υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.

**Μεθοδολογία:** Διεξήχθη μία συστηματική ανασκόπηση της πρόσφατης διεθνούς βιβλιογραφίας. Τα άρθρα για την ανασκόπηση αυτή αναζητήθηκαν στη βάση δεδομένων PubMed, και οι λέξεις – κλειδιά που αξιοποιήθηκαν στην αναζήτηση συνδυάστηκαν ως εξής: (Burnout OR “physical health” OR “psychological health” OR stress OR depression OR fatigue OR anxiety) AND (“Healthcare workers” OR physicians OR nurses OR “healthcare professionals” OR “healthcare personnel”) AND COVID - 19.

**Αποτελέσματα - Συμπεράσματα:** Από την αναζήτηση στη βιβλιογραφία και ύστερα από προσεκτική αξιολόγηση των άρθρων που βρέθηκαν, επιλέχθηκαν και αναλύθηκαν συνολικά 33 άρθρα. Τα άρθρα αυτά διαχωρίστηκαν, ανάλογα με τη βασική μεταβλητή που εξέτασαν, σε 3 επιμέρους ομάδες: (1) στα άρθρα που εστίασαν στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID – 19 (14 μελέτες), (2) στα άρθρα που εστίασαν στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας (13 μελέτες), και (3) στα άρθρα που εστίασαν στη σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας (6 μελέτες). Σύμφωνα με τα ευρήματα των πρωτογενών μελετών που αναλύθηκαν, παρατηρήθηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας βίωσαν σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική και στη σωματική υγεία, αλλά και στην επαγγελματική εξουθένωση, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, και απαιτούνται ειδικές παρεμβάσεις για την ενίσχυσή τους.

**Λέξεις – Κλειδιά:** επαγγελματική εξουθένωση, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, επαγγελματίες υγείας, πανδημία COVID-19

## Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη .....	2
Εισαγωγή .....	6
A. Γενικό μέρος .....	9
Κεφάλαιο 1 .....	9
1.1 Επίδραση της εργασίας στη ζωή των ανθρώπων.....	9
1.2 Επαγγελματική εξουθένωση .....	9
1.2.1 Επαγγελματική εξουθένωση στον τομέα της υγείας .....	12
1.3 Ψυχική υγεία.....	13
1.3.1 Στρες .....	14
1.3.2 Άγχος.....	15
1.3.3 Κατάθλιψη .....	16
1.4 Σωματική υγεία .....	17
1.4.1 Κόπωση.....	17
1.5 Ψυχική και σωματική υγεία επαγγελματιών υγείας .....	18
Κεφάλαιο 2 .....	20
2.1 Πανδημία COVID - 19 .....	20
2.2 Επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.....	20
2.3 Ψυχολογικές επιπτώσεις πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας....	24
2.4 Σωματικές επιπτώσεις πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας .....	26
Επαγγελματική εξουθένωση και επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.....	28
Περίοδος πανδημίας και επιπτώσεις στην υγεία των επαγγελματιών υγείας.....	29
B. Ειδικό μέρος.....	31
Κεφάλαιο 3 Σκοπός & Επιμέρους Στόχοι.....	31
Κεφάλαιο 4 Μεθοδολογία.....	32
Κεφάλαιο 5 Αποτελέσματα.....	36
5.1 Επαγγελματική εξουθένωση .....	36

5.2 Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία .....	65
5.3 Επιπτώσεις στη σωματική υγεία .....	92
Κεφάλαιο 6 Συζήτηση – Συμπεράσματα .....	103
6.1 Επαγγελματική εξουθένωση .....	103
6.2 Ψυχική υγεία .....	107
6.2.1 Κατάθλιψη .....	108
6.2.2 Άγχος.....	110
6.2.3 Στρες .....	112
6.2.4 Μετατραυματικό στρες .....	112
6.2.5 Ψυχική ανθεκτικότητα και στρατηγικές διαχείρισης του άγχους (coping) .....	113
6.3 Σωματική υγεία .....	113
6.4 Επαγγελματική εξουθένωση, σωματική υγεία και ψυχική υγεία .....	116
6.5 Σύνοψη.....	117
6.6 Διαχείριση / Αντιμετώπιση επιπτώσεων στην ψυχική υγεία, στη σωματική υγεία και στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας .....	118
6.6 Σημασία μελέτης & Περιορισμοί.....	120
Βιβλιογραφία .....	122

## Εισαγωγή

Ο μεγάλος αριθμός των μολυσμένων ατόμων κατέκλυσε το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης σε πολλές χώρες, οδηγώντας σε σοβαρή πίεση, σωματική και ψυχική, τους επαγγελματίες υγείας. Οι επαγγελματίες υγείας ήταν πιο ευάλωτοι στη μόλυνση με COVID - 19, λόγω της επαφής τους με τους ασθενείς τους, σε δυσφορία, σε επαγγελματική εξουθένωση και στο φόβο μετάδοσης του ιού στους φίλους και στους συγγενείς τους (Elsayed et al., 2023). Έτσι, η πανδημία COVID - 19 προκάλεσε σημαντική αρνητική επίδραση στους επαγγελματίες υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο (Al-Tawfiq and Temsah, 2023).

Μεταξύ των κυριότερων προκλήσεων που προκαλεί η πανδημία ανήκουν η έλλειψη συντονισμού και κατεύθυνσης, η έλλειψη προσωπικού και η μεταβολή στα ποσοστά επαγγελματιών υγείας ανά ασθενή, η έλλειψη ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, οι διαρκώς μεταβαλλόμενες πληροφορίες, η απουσία εμβολίου και αποτελεσματικής θεραπείας για τη νόσο, ο υψηλός φόρτος εργασίας, η παροχή φροντίδας στους ασθενείς για πολλές ώρες με τη χρήση του προστατευτικού εξοπλισμού, η μεταβολή του εργασιακού συστήματος, η διαχείριση του αυξημένου άγχους, του φόβου και της απομόνωσης, ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό, οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες, οι μεταβολές στην πρακτική της φροντίδας υγείας και οι μεταβολές στις σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022; Al-Tawfiq and Temsah, 2023). Στο πλαίσιο αυτό, οι επαγγελματίες υγείας έχουν υποφέρει σε μεγάλο βαθμό από τις προκλήσεις της εργασίας τους και παρατηρούνται υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ψυχολογικής δυσφορίας, συναισθημάτων άγχους, θυμού, φόβου, στιγματισμού και αβεβαιότητας, ακόμα και τάσης εγκατάλειψης της εργασίας τους (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022; Gwon et al., 2023). Ωστόσο, παρατηρούνται διάφορα κενά στην κατανόηση της επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στο εργατικό δυναμικό της φροντίδας υγείας, ιδίως σε επίπεδο σωματικής υγείας (Gwon et al., 2023).

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η αντιμετώπιση μίας πανδημίας, όπως η πανδημία COVID - 19, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό στην ύπαρξη ψυχικά και σωματικά υγιών επαγγελματιών υγείας, κάτι που σχετίζεται με το μειωμένο ποσοστό μετάδοσης και με τα καλύτερα αποτελέσματα των ασθενών. Ως εκ τούτου, η προστασία

της σωματικής υγείας, της ασφάλειας και της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας είναι ζωτικής σημασίας (Manookian et al., 2022).

Η διασφάλιση της ψυχολογικής και σωματικής ασφάλειας των επαγγελματιών υγείας, η μείωση των επιπέδων στρες, η αύξηση της ψυχολογικής υποστήριξης και η ανάπτυξη μίας στρατηγικής πρωτοβουλιών είναι εξαιρετικά μεγάλης σημασίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Εάν το υφιστάμενο στρες δε διαχειριστεί κατάλληλα, θα προκύψουν σοβαρά ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα στους επαγγελματίες υγείας, τα οποία θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ιατρικά λάθη και να επηρεάσουν σημαντικά την ασφάλεια των ασθενών (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022). Ως εκ τούτου, ο μετριασμός των επιβλαβών επιπτώσεων της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική και σωματική υγεία αποτελεί μία διεθνή προτεραιότητα δημόσιας υγείας (Elsayed et al., 2023).

Η συγκέντρωση και εξέταση των προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας κατά τα τελευταία χρόνια της πανδημίας, καθώς και ο προσδιορισμός των πιθανών παραγόντων που σχετίζονται με τις δυσμενείς αυτές επιπτώσεις είναι εξαιρετικά σημαντικά για τη λήψη αποτελεσματικών μέτρων αντιμετώπισης των ήδη υπαρχόντων προβλημάτων αλλά και για την πρόληψη των διάφορων προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας και της επαγγελματικής εξουθένωσης των επαγγελματιών υγείας στο μέλλον (Tung et al., 2023). Παράλληλα, η κατανόηση των ευθυνών και των πιέσεων των επαγγελματιών υγείας κατά την τρέχουσα περίοδο, των επιπτώσεων των συνθηκών εργασίας τους στην υγεία τους και του τρόπου επιρροής των διάφορων παραγόντων στην ανάπτυξη συγκεκριμένων προβλημάτων ψυχικής ή / και σωματικής υγείας μπορεί να βελτιώσει τη γνώση σχετικά με την επιπρόσθετη επιμόρφωση και υποστήριξη που πρέπει να παρέχουν στους επαγγελματίες υγείας σήμερα (Gwon et al., 2023).

Στο πλαίσιο αυτό, βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης και των επιπτώσεων στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζόμενων στον τομέα της υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19. Η παρούσα εργασία διακρίνεται σε 2 επιμέρους μέρη: στο γενικό και στο ειδικό μέρος. Στο γενικό μέρος, παρουσιάζονται κάποιες γενικές πληροφορίες για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, τις συχνότερες ψυχικές διαταραχές και τα σωματικά προβλήματα των επαγγελματιών υγείας, για την πανδημία COVID - 19 και τις

επιπτώσεις της στους επαγγελματίες υγείας, ενώ στο ειδικό μέρος, διεξάγεται μία συστηματική ανασκόπηση στα πρόσφατα άρθρα που εστίασαν στις επιπτώσεις της πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας, σε επίπεδο σωματικής υγείας, ψυχικής υγείας και επαγγελματικής εξουθένωσης.



## A. Γενικό μέρος

### Κεφάλαιο 1

#### 1.1 Επίδραση της εργασίας στη ζωή των ανθρώπων

Η εργασία είναι μία πολύ σημαντική πτυχή της ζωής των ανθρώπων, καθώς επηρεάζει την καθημερινή τους λειτουργία και μπορεί να αποτελέσει πηγή μεγάλης ευτυχίας και επιτυχίας. Ωστόσο, παράλληλα, η εργασία μπορεί να αποτελέσει και πηγή στρες και άγχους, οδηγώντας σε συναισθηματικά προβλήματα και κατάθλιψη (Khamisa et al., 2015; Izdebski et al., 2023).

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, έχει παρατηρηθεί ότι η επιβάρυνση που σχετίζεται με την εργασία έχει αυξηθεί σημαντικά (Izdebski et al., 2023). Η σχετιζόμενη με την εργασία επιβάρυνση μπορεί να μειώσει σημαντικά την αυτοαποτελεσματικότητα και την παραγωγικότητα των εργαζομένων, να επηρεάσει αρνητικά την υγεία τους και να προκαλέσει την επονομαζόμενη επαγγελματική εξουθένωση (Marsollier, 2019; Izdebski et al., 2023).

#### 1.2 Επαγγελματική εξουθένωση

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σοβαρό και πραγματικό πρόβλημα υγείας που αναγνωρίζεται ολοένα περισσότερο τα τελευταία χρόνια (Briciu et al., 2023). Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» διατυπώθηκε για πρώτη φορά το 1974 από τον Herbert Freudenberger, οποίος περιέγραψε με το συγκεκριμένο όρο το ψυχολογικό και συναισθηματικό στρες που βίωναν οι εργαζόμενοι, και έκτοτε, ο όρος της επαγγελματικής εξουθένωσης γίνεται αντιληπτός ως το άγχος και η επιβάρυνση που υφίστανται τα άτομα στο χώρο εργασίας τους, σε κάθε επαγγελματικό πλαίσιο (Izdebski et al., 2023; *Staff Burn-Out - Freudenberger - 1974 - Journal of Social Issues - Wiley Online Library*, n.d.).

Οι παραδοσιακοί ορισμοί του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης περιλαμβάνουν την αυξημένη πνευματική απόσταση από την εργασία του ατόμου ή τα συναισθήματα κυνισμού ή αρνητισμού για την καριέρα του, την εξάντληση της ενέργειας ή τη συναισθηματική εξάντληση και τη χαμηλότερη επαγγελματική αποτελεσματικότητα (Fiabane et al., 2023). Συγκεκριμένα, ως επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται «ένα ψυχολογικό σύνδρομο που προκαλείται από μία παρατεταμένη απόκριση σε διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες, ιδίως στον εργασιακό χώρο, και περιλαμβάνει 3 βασικές διαστάσεις: τη συναισθηματική εξάντληση, μείωση των προσωπικών επιτευγμάτων και την αποπροσωποποίηση» (Maslach and Jackson, 1981; Maslach and Leiter, 2016). Έτσι, ο όρος επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιείται ουσιαστικά ως μία συντόμευση για το ψυχολογικό σύνδρομο που επηρεάζει και το σώμα και το μυαλό και περιλαμβάνει τις τρεις προαναφερθείσες διαστάσεις: τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και τη μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων (Izdebski et al., 2023; Tung et al., 2023).

Η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται στο σύνολο των συναισθημάτων υπερφόρτωσης και εξάντλησης των συναισθηματικών πόρων ενός ατόμου, η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στην αρνητική απόκριση, συνήθως με κυνισμό, ενός ατόμου στους υπόλοιπους ανθρώπους, στους πελάτες / ασθενείς του και στους συναδέλφους τους, ενώ η μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων ισοδυναμεί με την τάση αρνητική αξιολόγησης της αξίας της εργασίας ενός ατόμου και με το συναίσθημα ανεπάρκειας σε σχέση με την ικανότητα ενός ατόμου να διεξάγει την εργασία του (Izdebski et al., 2023). Στα επαγγέλματα που αφορούν στις ανθρώπινες υπηρεσίες, η αποπροσωποποίηση και γενικότερα ο κυνισμός αντιστοιχεί στο σύνολο των ακατάλληλων και αρνητικών στάσεων των επαγγελματιών προς τους πελάτες τους, η απώλεια ιδεαλισμού, η ευερεθιστότητα και η απόσυρση, ενώ η έλλειψη επιτευγμάτων αντιστοιχεί στην αίσθηση αναποτελεσματικότητας που συνοδεύεται από μειωμένη ικανότητα και παραγωγικότητα, από αδυναμία διαχείρισης του στρες και από χαμηλό ηθικό (Štěpánek et al., 2023).

Σύμφωνα με τους Kristensen et al. (2005), η εξουθένωση εμπεριέχει διάφορες πτυχές της ζωής ενός εργαζομένου, όπως οι προσωπικές πτυχές, οι πτυχές που σχετίζονται με τον πελάτη και οι πτυχές που σχετίζονται με την ίδια την εργασία. Η προσωπική επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται ως «η συναισθηματική, σωματική και

γνωστική κόπωση και εξάντληση», η εξουθένωση που σχετίζεται με τον πελάτη εστιάζει στα συμπτώματα εξουθένωσης που σχετίζονται με τα συναισθήματα των εργαζομένων προς τους πελάτες τους, ενώ η σχετιζόμενη με την εργασία επαγγελματική εξουθένωση αναφέρεται στο σύνολο των συμπτωμάτων που τα ίδια τα άτομα αποδίδουν στη συγκεκριμένη επαγγελματική τους δραστηριότητα (Kristensen et al., 2005; Fiabane et al., 2023).

Τα τελευταία χρόνια, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (“World Health Organization”, WHO) έχει συμπεριλάβει την επαγγελματική εξουθένωση στη Διεθνή Ταξινόμηση Ασθενειών (“International Classification of Diseases”, ICD-11), στον τομέα των «παραγόντων που επηρεάζουν την κατάσταση υγείας ή την επαφή με τις υπηρεσίες υγείας», υπό τον όρο «επαγγελματική εξουθένωση» (burnout) (Briciu et al., 2023). Στο ICD-11, το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης περιλαμβάνει 3 διαστάσεις, όπως αυτές ορίστηκαν από τους Maslach & Leiter (2016), αλλά η περιγραφή τους διαφέρει λίγο και περιλαμβάνει (1) μία αίσθηση αναποτελεσματικότητας και έλλειψης επιτευγμάτων, (2) αυξημένη ψυχική απόσταση από την εργασία του ατόμου ή αισθήματα κυνισμού ή αρνητισμού σχετικά με την εργασία του, και (3) συναισθήματα ενεργειακής ή συναισθηματικής εξάντλησης. Η επαγγελματική εξουθένωση αναφέρεται αποκλειστικά σε φαινόμενα που εκτυλίσσονται στο επαγγελματικό πλαίσιο και επισημαίνει τη σημασία του στρες που βιώνει σε ατομικό επίπεδο κάθε εργαζόμενος στον εργασιακό του χώρο, και δεν αξιοποιείται για την περιγραφή εμπειριών σε άλλους τομείς της ζωής του ατόμου (Briciu et al., 2023).

Η σημασία του μοντέλου αυτού της επαγγελματικής εξουθένωσης που βασίζεται στις 3 διαστάσεις έγκειται στο ότι θέτει σαφώς την ατομική εμπειρία του στρες μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο και περιλαμβάνει την αντίληψη ενός ατόμου για τον ίδιο του τον εαυτό αλλά και για τους άλλους (Maslach and Leiter, 2016; Štěpánek et al., 2023).

Η επαγγελματική εξουθένωση απορρέει από το χρόνιο στρες στον εργασιακό χώρο και από την αυξημένη ζήτηση εργασίας που δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς, ενώ, παράλληλα, χαρακτηρίζεται από εξάντληση της ενέργειας, από μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα και από σχετιζόμενη με την εργασία αρνητικότητα (Roslan et al., 2021; Štěpánek et al., 2023). Η επαγγελματική

εξουθένωση περιλαμβάνει πολυάριθμες επιπτώσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, τον υψηλό αριθμό απουσιών από την εργασία, τα προβλήματα στο μυοσκελετικό σύστημα, τα προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα, τα προβλήματα στο κυκλοφορικό σύστημα, τις διαταραχές ύπνου, τον πόνο στη μέση ή στο λαιμό, την εξασθένηση της μνήμης και τις ψυχικές διαταραχές, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Ιδίως η παρουσία κυνισμού έχει συσχετιστεί ισχυρά με τις διαταραχές του πεπτικού συστήματος και η εξάντληση έχει συσχετιστεί ισχυρά με τις διαταραχές κυκλοφορικού συστήματος (Briciu et al., 2023).

### **1.2.1 Επαγγελματική εξουθένωση στον τομέα της υγείας**

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι παρούσα σε όλα τα επαγγέλματα και σε όλες τις χώρες (Briciu et al., 2023). Ο πιο καλά μελετημένος, ωστόσο, τομέας δραστηριότητας ως προς την επαγγελματική εξουθένωση είναι το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης, λόγω των ιδιαίτερα στρεσογόνων συνθηκών που επικρατούν στο εν λόγω σύστημα, και οι επαγγελματίες υγείας παρουσιάζουν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης και δυσαρέσκειας από την ισορροπία μεταξύ της εργασιακής και της προσωπικής τους ζωής, σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό (Shanafelt et al., 2012; Briciu et al., 2023).

Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης συνήθως είναι υψηλότερος μεταξύ των νοσηλευτών, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας, ενώ άλλοι παράγοντες κινδύνου για την επαγγελματική εξουθένωση είναι η μικρή ηλικία, η έλλειψη οικογενειακής υποστήριξης, το στρες. Σε οργανωσιακό επίπεδο, οι κυριότεροι παράγοντες κινδύνου είναι η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα, η χρονική διάρκεια της εμπειρίας των επαγγελματιών υγείας και οι παρατεταμένες νυχτερινές βάρδιες (Chirico et al., 2021; Tung et al., 2023). Η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα γίνεται ιδιαίτερα υψηλή και συχνή ιδιαίτερα σε ορισμένα επαγγέλματα, με κυριότερους τους νοσηλευτές, οι οποίοι πολλές φορές καλούνται να παρέχουν φροντίδα στο τέλος της ζωής των ασθενών και να καλύψουν όλες τις ανάγκες των ασθενών αυτών που δε βρίσκονται σε περιβάλλον όπου μπορεί να έχει πρόσβαση η οικογένειά τους. Η συνέχιση αυτής της φροντίδας για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι ικανή να οδηγήσει

σε αισθήματα απελπισίας και εξάντλησης, και εν τέλει σε επαγγελματική εξουθένωση (Yıldırım and Çiriş Yıldız, 2022).

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης έχει σημαντικές επιπτώσεις στην κατάσταση της ψυχικής κατάστασης των επαγγελματιών υγείας, καθώς επηρεάζει τη συμπεριφορική, γνωστική και ψυχοκινητική λειτουργία, και μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη κινητοποίηση, καθυστερημένες αντιδράσεις και πτωχή κρίση. Οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις μπορούν να οδηγήσουν σε μία αύξηση των ιατρικών λαθών ή / και σε αποτυχίες των θεραπειών, αλλά και σε υψηλά ποσοστά παραίτησης / εγκατάλειψης της εργασίας από τους επαγγελματίες υγείας λόγω του υψηλού φόρτου εργασίας και των πτωχών αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας (Tung et al., 2023).

Οι επαγγελματίες υγείας που βιώνουν αποπροσωποποίηση μπορεί να παρουσιάσουν μικρότερη ενσυναίσθηση και να γίνουν αναίσθητοι απέναντι στους ασθενείς τους, δημιουργώντας σημαντική απόσταση στην επικοινωνία μεταξύ επαγγελματία υγείας και ασθενούς. Η αποπροσωποποίηση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά αρνητικά τον επαγγελματισμό των επαγγελματιών υγείας (Izdebski et al., 2023).

Στην περίπτωση των προσωπικών επιτευγμάτων, τα ελλείμματα μπορεί να οδηγήσουν σε αισθήματα ανικανότητας στην επαγγελματική αποτελεσματικότητα, δυσχεραίνοντας την ικανότητα των επαγγελματιών υγείας να φέρουν εις πέρας τα καθήκοντά τους (Izdebski et al., 2023). Η επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνει συχνά και συναισθήματα έλλειψης ελέγχου και μειωμένη αίσθηση επιτυχίας στην εργασία, τα οποία ενισχύουν περαιτέρω την τάση υποτίμησης του εαυτού τους (Carlotto and Palazzo, 2006; Izdebski et al., 2023).

### **1.3 Ψυχική υγεία**

Η ψυχική υγεία είναι μία από τις πιο σημαντικές συνιστώσες της ζωής και ορίζεται ως «την κατάσταση ευημερίας από ψυχολογική άποψη ή, εναλλακτικά, η απουσία ψυχικής διαταραχής». Σύμφωνα με άλλον ορισμό, η ψυχική υγεία μπορεί να οριστεί ως «η ικανότητα έκφρασης των προσωπικών συναισθημάτων και η επιτυχής προσαρμογή σε ένα μεγάλο εύρος απαιτήσεων» (Kalantar et al., 2013). Συχνά προβλήματα ψυχικής

υγείας είναι το στρες, το άγχος και η κατάθλιψη, τα οποία, παρά τον υψηλό επιπολασμό τους, παραμένουν μέχρι σήμερα βασικές προκλήσεις για τους ψυχολόγους, τους ψυχιάτρους και τους επιστήμονες συμπεριφοράς σε παγκόσμιο επίπεδο (Salari et al., 2020).

### 1.3.1 Στρες

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το στρες, ιδίως το στρες που σχετίζεται με την εργασία, είναι το δεύτερο πιο συχνό πρόβλημα υγείας που επηρεάζει περίπου το 1/3 των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Varvogli and Darviri, 2011). Το στρες ορίζεται ως «το σύνολο των σωματικών διεργασιών που προκύπτουν από τις περιστάσεις που θέτουν σωματικές ή ψυχολογικές απαιτήσεις σε ένα άτομο» (Mahgoub et al., 2021). Σύμφωνα με άλλον ορισμό, το στρες μπορεί να περιγραφεί ως «μία κατάσταση που μπορεί να προκληθεί λόγω σωματικών απαιτήσεων στο σώμα ή λόγω διάφορων περιβαλλοντικών και κοινωνικών καταστάσεων που αξιολογούνται από το άτομο ως δυνητικά μη ελέγξιμα, ως επιβλαβή ή ως γεγονότα που υπερβαίνουν τη δυνατότητα διαχείρισης του ατόμου» (Mishra et al., 2011).

Το στρες λαμβάνει χώρα όταν ένα άτομο δεν είναι ικανό να διαχειριστεί μία αντιλαμβανόμενη κατάσταση του παρελθόντος, του παρόντος ή του μέλλοντος. Το στρες μπορεί να διεγείρει αισθήματα φόβου, ενοχής, θυμού, επιθετικότητας, ανικανότητας και αχρηστίας, και να οδηγήσει ακόμα και σε σωματικές και ψυχολογικές νοσηρότητες (Mahgoub et al., 2021). Ωστόσο, δεδομένων των σημαντικών διαφορών που εντοπίζονται μεταξύ των επιμέρους ατόμων, η ίδια κατάσταση που προκαλεί στρες σε ένα άτομο μπορεί να μην έχει την ίδια επίδραση σε άλλο άτομο (Naidoo et al., 2014; Mahgoub et al., 2021).

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, οι μηχανισμοί αντίδρασης των ανθρώπων θα πρέπει να τους επιτρέπουν να βρουν νέες αποκρίσεις και ισορροπίες σε νέες καταστάσεις. Έτσι, το στρες δεν είναι απαραίτητα έναν αρνητικό φαινόμενο, και ως ένα βαθμό, πρόκειται για μία φυσιολογική και απαραίτητη απόκριση. Ωστόσο, όταν το στρες είναι συνεχές, έντονο ή / και επαναλαμβανόμενο και όταν το άτομο δεν είναι ικανό να διαχειριστεί το στρες, το τελευταίο γίνεται ένα αρνητικό φαινόμενο που οδηγεί σε ψυχολογικές διαταραχές και σε σωματικές ασθένειες (Mishra et al., 2011).

Το στρες συνδέεται με πλήθος παθολογικών καταστάσεων και ασθενειών, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο, όπως η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη, το μεταβολικό σύνδρομο και η συναισθηματική υπερφαγία (Varvogli and Darviri, 2011).

Μία ειδική υποκατηγορία του στρες είναι το εργασιακό στρες, το οποίο ορίζεται ως «η γνωστική, συναισθηματική, φυσιολογική και συμπεριφορική απόκριση σε επιβλαβείς και αποτρεπτικές πτυχές της εργασίας, των οργανισμών εργασίας ή / και του εργασιακού περιβάλλοντος. Πρόκειται για μία κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα δυσφορίας και αγωνίας και από συναισθήματα έλλειψης ικανότητας διαχείρισης του στρες (Mishra et al., 2011). Το εργασιακό στρες μπορεί να προκύψει σε όλους τους εργαζομένους, ωστόσο, είναι πιο συχνό μεταξύ συγκεκριμένων κατηγοριών επαγγελματιών, όπως είναι για παράδειγμα οι επαγγελματίες υγείας, που εκτίθενται σε ιδιαίτερα στρεσογόνες καταστάσεις στον εργασιακό τους χώρο και σε ιδιαίτερα υψηλές απαιτήσεις (García-Tudela et al., 2022).

### 1.3.2 Άγχος

Το άγχος είναι μία διαταραχή που σχετίζεται με το φόβο και την αβεβαιότητα και συχνά συνοδεύεται από ταχυπαλμία, ανησυχία και κόπωση. Σε διεθνές επίπεδο, ο επιπολασμός του άγχους στο γενικό πληθυσμό ανέρχεται περίπου στο 20% (Yin et al., 2023). Το άγχος είναι η αντίδραση του νου και του σώματος σε επικίνδυνες, στρεσογόνες ή άγνωστες καταστάσεις. Πρόκειται για μία αίσθηση ανησυχίας, τρόμου ή αγωνίας που μπορεί να προκύψει σε ένα άτομο πριν από ένα σημαντικό γεγονός (Wadhawan et al., 2021).

Συγκεκριμένα, ως άγχος ορίζεται «η ατομική συναισθηματική και σωματική απόκριση φόβου στην αντιληπτή απειλή» (Mahgoub et al., 2021). Το άγχος διαφέρει σημαντικά από το φόβο και από την ανησυχία. Ο φόβος αποτελεί μία αντίδραση συναγερμού που λαμβάνει χώρα ως απόκριση σε κάποιο γρήγορο κίνδυνο, και ο πιο κατάλληλος τρόπος διάκρισης του άγχους από τον φόβο είναι το μοτίβο απόκρισης προς μία αναγνωρίσιμη πηγή κινδύνου που θα μπορούσε να γίνει αντιληπτή από πολλούς. Στις περιπτώσεις που η πηγή του κινδύνου είναι πραγματική όταν γίνεται αντιληπτή, γίνεται λόγος για φόβο, ενώ στην περίπτωση του άγχους, είναι δύσκολος ο

σαφής προσδιορισμός του πραγματικού κινδύνου. Παράλληλα, η ανησυχία είναι μία αντιληπτική, γνωστική πτυχή που εξετάζει τις σκέψεις του ατόμου για τους πιθανούς μελλοντικούς κινδύνου. Η ανησυχία οδηγεί εν τέλει στο άγχος για την επίλυση προβλημάτων στο άμεσο μέλλον (Wadhawan et al., 2021).

Ένα ορισμένο επίπεδο άγχους είναι σημαντικό για τον άνθρωπο διότι τον βοηθά να παραμείνει σε εγρήγορση και να έχει πλήρη συνειδητότητα, αλλά στην περίπτωση των ατόμων που πάσχουν από διαταραχή άγχους, τα επίπεδα άγχους που παρατηρούνται είναι πολύ μακριά από το φυσιολογικό όριο και για το λόγο αυτό, μπορεί να είναι ιδιαίτερα εξουθενωτικά για το ίδιο το άτομο (Wadhawan et al., 2021). Το παθολογικό άγχος εμφανίζεται όταν τα συμπτώματα είναι υπερβολικά, χωρίς αναγνωρίσιμο έναυσμα, δυσανάλογα με το έναυσμα ή παράλογα. Τα κριτήρια για τις περισσότερες διαταραχές άγχους περιλαμβάνουν συμπτώματα που προκαλούν κλινικά σημαντική δυσφορία ή βλάβη στην εργασιακή ή / και κοινωνική λειτουργία του ατόμου (Mahgoub et al., 2021).

Υπάρχουν πολυάριθμες διαταραχές άγχους, και μία υποκατηγορία άγχους αποτελεί και το άγχος για την υγεία (“health anxiety”). Το άγχος υγείας ορίζεται ως «η εκτεταμένη ανησυχία που βιώνουν οι άνθρωποι για την κατάσταση της υγείας τους». Το άγχος για την υγεία μπορεί να εκδηλωθεί με δύο βασικούς τύπους διαταραχής: τη διαταραχή σωματικών συμπτωμάτων και την αγχώδη διαταραχή ασθένειας, και τα συμπτώματα του άγχους μπορούν να είναι ήπια έως σοβαρά, όπου παρατηρούνται και κλινικές ενδείξεις (Saadati et al., 2021).

### 1.3.3 Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μία από τις πιο συχνές συμπεριφορικές διαταραχές που σχετίζεται με μειωμένη ενέργεια, απαξίωση, έλλειψη ενδιαφέροντος, μειωμένη συγκέντρωση, ενοχές και χαμηλή διάθεση (Yin et al., 2023). Ως κατάθλιψη ορίζεται «το σύνολο των αρνητικών συναισθημάτων, της συναισθηματικής κόπωσης, των τάσεων αυτοκτονίας και της κοινωνικής παραίτησης» (Parathanasiou et al., 2017).

Σε διεθνές επίπεδο, ο επιπολασμός της κατάθλιψης στο γενικό πληθυσμό ανέρχεται περίπου στο 10% (Yin et al., 2023). Ανάλογα με το βαθμό σοβαρότητάς της,



η κατάθλιψη μπορεί να διακριθεί στην ήπια κατάθλιψη, στη μέτρια κατάθλιψη και στο σοβαρή κατάθλιψη (Chen et al., 2021). Η κατάθλιψη σχετίζεται με μειωμένη ποιότητα ζωής και με υψηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας, ενώ η σοβαρής μορφής κατάθλιψη συγκαταλέγεται στις πιο επιβαρυντικές καταστάσεις υγείας (Vilagut et al., 2016; Yin et al., 2023).

Η σχετιζόμενη με την εργασία κατάθλιψη εξετάζεται συνήθως μέσω της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς οι λίγες μελέτες που εστιάζουν μόνο στην κατάθλιψη στο εργασιακό πλαίσιο καθοδηγείται από τις θεωρίες του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Έτσι, η σχετιζόμενη με την εργασία κατάθλιψη περιλαμβάνει τις κοινές εκδηλώσεις της κατάθλιψης σε συνδυασμό με την επαγγελματική εξουθένωση (Parathanasiou et al., 2017).

## **1.4 Σωματική υγεία**

Η σωματική υγεία ορίζεται ως «η ευημερία του σώματος ενός ατόμου και η κατάλληλη λειτουργία του οργανισμού του, και είναι η φυσιολογική κατάσταση για άτομα που δεν έχουν κάποια ασθένεια» (Huge, 2022).

### **1.4.1 Κόπωση**

Ένα ιδιαίτερα συχνό σωματικό πρόβλημα που απορρέει από την εργασία των ανθρώπων είναι η κόπωση. Ως κόπωση ορίζεται «μία κατάσταση με μειωμένη ικανότητα για εργασία που ακολουθεί μία περίοδο πνευματικής ή σωματικής δραστηριότητας. Σε καθημερινό επίπεδο, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τον όρο «κόπωση» για να περιγράψουν ένα μεγάλο εύρος συμπτωμάτων, ενώ γενικά, η κόπωση μπορεί να είναι είτε σωματική είτε ψυχολογική (Schwid and Covington, 2002). Η ψυχολογική κόπωση ορίζεται ως «η υποκειμενικά αντιλαμβανόμενη απροθυμία για συνέχιση της εκτέλεσης μίας εργασίας» (Brown, 1994).

Η σοβαρότητα και το μοτίβο της κόπωσης, όπως γίνονται αντιληπτά από το ίδιο το άτομο, διαφέρουν σημαντικά και μπορεί να επηρεάσουν τις ψυχολογικές, φυσιολογικές και γνωστικές λειτουργίες του ατόμου (Zhan et al., 2020; Cho et al.,

2023). Η κόπωση βλάπτει γενικά την αποτελεσματικότητα του ανθρώπου όταν τα άτομα συνεχίσουν να εργάζονται αφού έχουν συνειδητοποιήσει την κούρασή τους (Brown, 1994). Η ψυχολογική ή εργασιακή κόπωση δεν εξαρτάται από την ενεργειακή δαπάνη που σημειώνει το άτομο και συχνά αίτια είναι ο υψηλός φόρτος εργασίας, η έλλειψη χρόνου για ανάπαυση και συνεχές ύπνο μέσα στο 24ωρο και η μεγάλη διάρκεια συνεχών περιόδων εργασίας (Brown, 1994; Cho et al., 2023).

Σημαντική υποκατηγορία της κόπωσης αποτελεί και η εργασιακή κόπωση. Η εργασιακή κόπωση είναι το συναίσθημα υπερβολικής κόπωσης που απορρέει από τις πολλές ώρες μονότονης και βαριάς εργασίας. Σε περίπτωση απουσίας ύπνου, η αυξημένη κόπωση μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη παραγωγικότητας και σε σημαντική επιβάρυνση της σωματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου (Moya-Salazar et al., 2023). Μεταξύ των πιο επιζήμιων συμπτωμάτων, ενδείξεων και επιπτώσεων της κόπωσης στο εργασιακό περιβάλλον ανήκουν η μειωμένη παραγωγικότητα, η έλλειψη κινητοποίησης, ο λήθαργος, η αδυναμία συγκέντρωσης και επίλυσης των καθημερινών εργασιακών προβλημάτων και η αδυναμία του ατόμου να θυμηθεί οδηγίες ή λεπτομέρειες (Caldwell et al., 2019; Moya-Salazar et al., 2023). Τέλος, το φαινόμενο της εργασιακής κόπωσης οδηγεί σε σωματική εξάντληση, η οποία αποτελεί μέρος του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (Moya-Salazar et al., 2023).

## 1.5 Ψυχική και σωματική υγεία επαγγελματιών υγείας

Οι επαγγελματίες υγείας, όπως οι νοσηλευτές και οι ιατροί, επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από ένα μεγάλο αριθμό στρεσογόνων παραγόντων στο εργασιακό τους περιβάλλον, και στο πλαίσιο αυτό, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ανάπτυξη διαταραχών σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως είναι η διαταραχή άγχους και η κατάθλιψη (Yin et al., 2023). Οι διαταραχές άγχους και κατάθλιψης μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική υγεία, αλλά και να επηρεάσουν την εργασιακή ζωή του επαγγελματία υγείας, μειώνοντας την απόδοσή του και την παραγωγικότητά του στην εργασία, αυξάνοντας την πιθανότητα κάποιου λάθους και μειώνοντας τη διαθεσιμότητα του ανθρώπινου δυναμικού υγείας (Yin et al., 2023).

Πολλές μελέτες έχουν δείξει την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ της ψυχικής υγείας και της σωματικής υγείας (Liu et al., 2021; Wu et al., 2021; Yin et al., 2023). Η σωματική υγεία σχετίζεται με την ψυχική υγεία επειδή η καλή σωματική υγεία οδηγεί σε καλύτερα ατομικά συναισθήματα σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Αντίθετα, έχει παρατηρηθεί ότι άτομα με κάποια χρόνια, μη μεταδοτική ασθένεια έχουν υψηλότερη πιθανότητα να αποκτήσουν περισσότερα ψυχολογικά συμπτώματα και να αναπτύξουν κάποια διαταραχή ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Liu et al., 2021; Wu et al., 2021; Yin et al., 2023).

## Κεφάλαιο 2

### 2.1 Πανδημία COVID - 19

Η νόσος COVID - 19 είναι μία νόσος που οφείλεται σε έναν υψηλά μεταδιδόμενο ιό που προκαλεί ήπιες έως σοβαρές λοιμώξεις του αναπνευστικού (Tran et al., 2020; Al Zarooni et al., 2023). Η νόσος COVID - 19 εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Κίνα κατά το έτος 2019, και συγκεκριμένα, κατά το μήνα Δεκέμβριο του 2019 στην πόλη Wuhan, όπου εντοπίστηκαν αρκετές αναφορές πνευμονίας με άγνωστο αιτιολογικό παράγοντα (Muhamad et al., 2023). Σύντομα, ο αιτιολογικός παράγοντας των περιπτώσεων αυτών πνευμονίας προσδιορίστηκε και βρέθηκε να είναι ο κορωνοϊός σοβαρού οξέος αναπνευστικού συνδρόμου 2 (SARS-CoV-2), ενώ μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα, εξαπλώθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο (Al Zarooni et al., 2023; Kameyama et al., 2023; Muhamad et al., 2023). Η ταχεία αυτή εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2 που προκαλεί τη νόσο COVID - 19 οδήγησε στην πανδημία COVID - 19, η οποία κηρύχθηκε στις 11 Μαρτίου του 2020 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και κατέληξε να είναι ένα διεθνές πρόβλημα δημόσιας υγείας (Cucinotta and Vanelli, 2020; Al Zarooni et al., 2023; Kameyama et al., 2023).

### 2.2 Επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19

Η πανδημία COVID - 19 δημιούργησε μία άνευ προηγουμένου παγκόσμια κρίση υγείας (Briciu et al., 2023). Η πανδημία αυτή χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα μολυσματικότητας, από πρόωμη μετάδοση και από ασυμπτωματική λοίμωξη και εξακολουθεί να αποτελεί μέχρι και σήμερα έκτακτη ανάγκη για τη δημόσια υγεία σε παγκόσμιο επίπεδο (Tung et al., 2023). Έτσι, η COVID - 19 δημιούργησε μία άνευ προηγουμένου ζήτηση για υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής περίθαλψης σε παγκόσμιο επίπεδο, επειδή επρόκειτο για ένα νέο ιό, λόγω της σοβαρά μολυσματικής του δομής, λόγω του υψηλού επιπολασμού της νόσου στο γενικό πληθυσμό σε πολλές χώρες και λόγω των υψηλών ποσοστών νοσηρότητας και θνησιμότητας που επέφερε η νόσος αυτή (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022).

Ήδη από την πρώτη στιγμή που ξέσπασε η πανδημία, όλα τα νοσοκομεία βρέθηκαν αυτόματα στην πρώτη γραμμή του αγώνα ενάντια της νόσου COVID - 19, η οποία είχε σημαντικό αντίκτυπο στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης (Kameyama et al., 2023). Εκτός από τον υψηλό αριθμό των ασθενών σε κρίσιμη κατάσταση που νοσηλεύονταν στα νοσοκομεία, χρειάστηκε και η παροχή φροντίδας και θεραπείας και στους ασθενείς που ήταν θετικοί για τον ιό SARS-CoV-2, γεγονός που αύξησε σημαντικά τη ζήτηση για το προσωπικό (Adams and Walls, 2020; Yildirim and Çiriş Yildiz, 2022). Έτσι, ήδη από τη στιγμή που ξέσπασε η πανδημία, οι επαγγελματίες υγείας κλήθηκαν να ανταποκριθούν σε αυξημένο φόρτο εργασίας αλλά και να προσαρμοστούν σε νέες εργασιακές συνθήκες, αφού έπρεπε να υιοθετήσουν εντελώς νέα και διαφορετικά πρωτόκολλα για την παροχή της καταλληλότερης δυνατής φροντίδας στους ασθενείς και για την αποτροπή της περαιτέρω μετάδοσης του ιού (Yildirim and Çiriş Yildiz, 2022). Με αυτόν τον τρόπο, η πανδημία COVID - 19 οδήγησε σε πολλές αναπάντεχες αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας των εγκαταστάσεων υγειονομικής περίθαλψης, καθώς οι διάφοροι οργανισμοί αναγκάστηκαν να προβούν σε ριζικές και ταχείες αλλαγές που μετέβαλαν με τη σειρά τους τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εκτιμούν την εργασία (Brown et al., 2023).

Ενόψει της αβεβαιότητας που προκάλεσε η πανδημία αυτή, οι επαγγελματίες υγείας βρέθηκαν εκ των πραγμάτων στην πρώτη γραμμή και συνέχισαν να παρέχουν συνεχή φροντίδα στους ασθενείς υπό συναισθηματικά και σωματικά στρεσογόνες συνθήκες, οι οποίες εξακολούθησαν να εξελίσσονται παράλληλα με το διαρκώς μεταβαλλόμενο τοπίο της ίδιας της πανδημίας (Briciu et al., 2023; Izdebski et al., 2023). Η φροντίδα υγείας ανέκαθεν χαρακτηριζόταν από διαρκείς αλλαγές, αλλά η πανδημία οδήγησε σε επιπρόσθετες οργανωσιακές μεταβολές που οδήγησαν σε οξύ στρες (Brown et al., 2023). Ακόμη και σε περιόδους μη πανδημίας, οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν καθημερινά υψηλά στρεσογόνες συνθήκες εργασίας, και ιδίως από την έναρξη της πανδημίας, εκτέθηκαν σε μία ακραία αύξηση των καθημερινών εργασιακών στρεσογόνων παραγόντων (Briciu et al., 2023).

Αρχικά, οι επαγγελματίες υγείας που βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 βίωσαν σημαντική απειλή για τη δική τους ασφάλεια (Al Zarooni et al., 2023; Briciu et al., 2023). Συγκεκριμένα, οι επαγγελματίες υγείας βρίσκονταν σε υψηλότερο κίνδυνο έκθεσης στον ιό SARS-CoV-2 και απόκτησης της λοίμωξης COVID - 19, και ιδίως εκείνοι που παρείχαν φροντίδα υγείας

σε μολυσμένους με COVID - 19 ασθενείς, γεγονός που υπονόμει τόσο τη δική τους ασφάλεια όσο και την ασφάλεια των κοντινών τους προσώπων (Al Zarooni et al., 2023; Kameyama et al., 2023). Σχετική συστηματική ανασκόπηση που εξέτασε ένα σύνολο 127.480 επαγγελματιών υγείας έδειξε έναν επιπολασμό παρουσίας αντισωμάτων για τον ιό SARS-CoV-2 στον ορό ίσο με 8,7% και ένα σημαντικό κίνδυνο μόλυνσης με COVID - 19 μεταξύ των επαγγελματιών υγείας (Galani et al., 2021).

Ο φόβος για τον κίνδυνο μόλυνσης των ίδιων, ο φόβος για τη μετάδοση του ιού στα μέλη της οικογένειάς τους και στους συγγενείς και τους φίλους τους, αλλά και ο στιγματισμός και η απόρριψη που βιώνουν από τους άλλους λόγω του επαγγέλματός τους αποτελούν επιπρόσθετους σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες για τους επαγγελματίες υγείας (Elbay et al., 2020; Muhamad et al., 2023). Η διάκριση είναι ένας τύπος στίγματος που αναφέρεται συγκεκριμένα σε ένα πρόβλημα συμπεριφοράς, ενώ το στίγμα αποτελεί μία ευρύτερη έννοια που αναφέρεται σε μία ένδειξη ή σημάδι ντροπής που προκαλεί αρνητικές στάσεις απέναντι στο άτομο αυτό (Narita et al., 2023). Η σχετιζόμενη με την COVID - 19 διάκριση έθεσε μία σοβαρή απειλή στους επαγγελματίες υγείας, και έχει βρεθεί ότι οι επαγγελματίες υγείας ήταν πιο πιθανό να βιώσουν σχετιζόμενο με την COVID - 19 εκφοβισμό (bullying) (Dye et al., 2020; Narita et al., 2023).

Όπως συνέβαινε και με τους υπόλοιπους μολυσμένους ασθενείς, οι επαγγελματίες υγείας που είχαν μολυνθεί με COVID - 19 απομονώνονταν και λάμβαναν θεραπεία είτε εντός νοσοκομείου είτε εκτός (Kameyama et al., 2023). Με αυτόν τον τρόπο, παρατηρούνταν μειωμένοι αριθμοί επαγγελματιών υγείας στα νοσοκομεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας, και η έλλειψη επαγγελματιών υγείας οδηγούσε σε υπερβολική αύξηση του φόρτου εργασίας, και ακολούθως σε σωματικό και ψυχολογικό στρες στους εναπομείναντες επαγγελματίες υγείας (Sabetian et al., 2021; Kameyama et al., 2023).

Ακόμα και πριν την πανδημία, υπήρχαν μακροχρόνιες ανησυχίες σχετικά με τις ελλείψεις προσωπικού, ιδίως ως προς τους νοσηλευτές, αλλά με την εμφάνιση της πανδημίας, τόσο λόγω του αυξημένου αριθμού ασθενών όσο και λόγω της μόλυνσης των ίδιων επαγγελματιών υγείας και της παροδικής απομόνωσής τους, η τάση αυτή επιταχύνθηκε και επιδεινώθηκε σημαντικά, οδηγώντας σε ακόμα υψηλότερο φόρτο εργασίας στο ήδη υπάρχον εργατικό δυναμικό και σε εμπειρίες αυξημένου στρες και

εργασιακής εξουθένωσης (Maré et al., 2019; Martin et al., 2023). Εκτός από την έλλειψη του προσωπικού υγείας, εντοπίζονται και άλλοι προϋπάρχοντες παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στους επαγγελματίες υγείας, όπως είναι η κατακερματισμένη υποδομή, η χαμηλή αποζημίωση και η έλλειψη υποχρεωτικών πόρων (Deng and Naslund, 2020; Elsayed et al., 2023).

Παράλληλα, η ταχεία αύξηση στις μολύνσεις και στους θανάτους ιδίως κατά τα δύο πρώτα κύματα, η απουσία εμβολίου και αποτελεσματικής θεραπείας για τη νόσο, η έλλειψη παροχής οξυγόνου, η καθυστέρηση στην ανίχνευση των πρώιμων συμπτωμάτων, όπως η υποξία, και η έλλειψη επιδημιολογικής παρακολούθησης και ελέγχου οδήγησαν σε υπερβολικό φόρτο εργασίας για τους επαγγελματίες υγείας, ο οποίος επιδείνωσε την υγεία τους (Ferry et al., 2021; Yildirim and Çiriş Yildiz, 2022; Moya-Salazar et al., 2023). Μάλιστα, σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως είναι οι πανδημίες και οι καταστροφές, οι επαγγελματίες υγείας παρατηρούν και βιώνουν την ταλαιπωρία και τον πόνο των ασθενών, το θάνατο σε μαζικό επίπεδο, και παράλληλα, επιφορτίζονται με την ευθύνη της λήψης αποφάσεων για την κατανομή των διαθέσιμων πόρων μεταξύ των ασθενών. Εφόσον οι διαθέσιμοι πόροι δεν είναι συνήθως επαρκείς για όλους τους ασθενείς, οι επαγγελματίες υγείας αναγκάζονται να προχωρήσουν σε διαλογή των ασθενών βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων (Azizkhani et al., 2023).

Τέλος, σημειώνεται ότι η υπερβολική οργανωσιακή αλλαγή μπορεί να προκαλέσει μείωση της εργασιακής ικανοποίησης, κόπωση και αύξηση στα ποσοστά αποχώρησης από την εργασία, ενώ, παράλληλα, επηρεάζει τις συνολικές σχέσεις των εργαζομένων με τον οργανισμό (Li et al., 2021). Η έλλειψη προετοιμασίας και επαρκούς χρόνου για την προσαρμογή στις οργανωσιακές αλλαγές αποτελούν επιπρόσθετα εμπόδια απέναντι στην αλλαγή και θέτουν τον οργανισμό σε κίνδυνο. Έτσι, η τρέχουσα πανδημία ανάγκασε τις εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης να εφαρμόσει ξαφνικά πολυάριθμες οργανωσιακές αλλαγές με ελάχιστη προετοιμασία ώστε να καλύψει το περισσότερο δυνατόν τις ανάγκες των ασθενών με COVID - 19 και συντάρταξε σημαντικά την επαγγελματική ζωή των επαγγελματιών υγείας (Brown et al., 2023).

## 2.3 Ψυχολογικές επιπτώσεις πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας

Είναι γεγονός πως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, παρατηρήθηκε ιδιαίτερη ψυχολογική δυσφορία τόσο στο γενικό πληθυσμό όσο και στους επαγγελματίες υγείας (Muhamad et al., 2023).

Ήδη κατά την προηγούμενη επιδημία του SARS που σημειώθηκε κατά το έτος 2003, παρατηρήθηκε ότι αμέσως μετά το ξέσπασμα της πανδημίας, αυξήθηκε η συχνότητα ορισμένων ψυχιατρικών προβλημάτων που διαγιγνώσκονταν στο γενικό πληθυσμό, όπως το άγχος, το στρες και οι αντιδράσεις προσαρμογής (Chua et al., 2004; Mak et al., 2009; Muhamad et al., 2023). Παράλληλα, παρατηρήθηκαν σημαντικές ανεπιθύμητες ψυχολογικές αντιδράσεις μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και η ψυχολογική κατάσταση των εργαζόμενων στον τομέα της υγείας είχε αποτελέσει ένα σοβαρό ζήτημα που είχε διεγείρει σημαντικές ανησυχίες για την ικανότητα του συστήματος υγείας (Lai et al., 2020; Ayaslier et al., 2023).

Αναμφισβήτητα, η εργασία κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά το ξέσπασμα μίας μολυσματικής νόσου ή πανδημίας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και να επιδράσει αρνητικά στην ψυχική υγεία και την ευημερία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας (Muhamad et al., 2023). Σύμφωνα με τα ευρήματα μίας μετα - ανάλυσης που εστίασε στην ψυχολογική επιβάρυνση των επαγγελματιών υγείας πρώτης γραμμής κατά τη διάρκεια διάφορων πανδημιών, όπως η COVID - 19, η πανδημία του Ebola, η πανδημία MERS, η πανδημία H1N1 και η πανδημία SARS, οι πιο συχνές και σημαντικές ανησυχίες που αναφέρθηκαν από τους επαγγελματίες υγείας ήταν το στρες, ο φόβος μετάδοσης του ιού στην οικογένειά τους, η επαγγελματική εξουθένωση, οι δυσκολίες ύπνου, η ανησυχία για τη δική τους υγεία, το άγχος, η κατάθλιψη και τα συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες (Busch et al., 2021). Ως εκ τούτου, η κατανόηση της ψυχολογικής απόκρισης των επαγγελματιών υγείας στην πρόσφατη πανδημία COVID - 19 είναι μία σημαντική πρόκληση (Briciu et al., 2023).

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, όπως και στο παρελθόν, έτσι και στην πρόσφατη πανδημία COVID - 19, οι επαγγελματίες υγείας εκτέθηκαν σε



σημαντική ψυχική δυσφορία κατά τη διάρκεια της πανδημίας και η κατάσταση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικό στρες, σε άγχος και κατάθλιψη. Πράγματι, έχουν παρατηρηθεί υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας, σε σύγκριση με πριν την πανδημία (Al Zarooni et al., 2023). Επίσης, οι επαγγελματίες υγείας βίωσαν σημαντικό βάρος λόγω της πανδημίας COVID - 19 και είχαν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων του άγχους και της κατάθλιψης, σε σύγκριση με τους εργαζομένους σε άλλους τομείς (Sasaki et al., 2021; Narita et al., 2023).

Οι επαγγελματίες υγείας που βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή εκτέθηκαν σε υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες και η δυσφορία (Tung et al., 2023). Ιδίως οι νοσηλευτές που ανέλαβαν τη φροντίδα των ασθενών με COVID - 19 έχουν παρουσιάσει ποικίλες ψυχολογικές αποκρίσεις, όπως τα αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, τα αυξημένα επίπεδα άγχους, η επαγγελματική εξουθένωση, η αϋπνία, η διαταραχή μετατραυματικού στρες και ο στιγματισμός (Stimpfel et al., 2022; Harris et al., 2023). Τα σημαντικότερα εμπόδια που έχουν αναφέρει οι νοσηλευτές κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, τα οποία δυσχέραιναν σημαντικά το έργο τους και αποτέλεσαν και σημαντική πηγή της ψυχικής τους δυσφορίας, ήταν ο φόβος μόλυνσης, η έλλειψη ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, η δυσχερής σύνδεση και επικοινωνία μεταξύ νοσηλευτών και ασθενών, η αβεβαιότητα, η υποστελέχωση των νοσοκομείων, οι ασυνέπειες μεταξύ των υπαρχόντων πρωτοκόλλων και η έλλειψη καθοδήγησης βασισμένης σε αποδείξεις και επιστημονικά ευρήματα (Gray et al., 2021; Stimpfel et al., 2022).

Η παροχή άμεσης φροντίδας στους ασθενείς με COVID - 19 ή η ανάγκη απομόνωσης και καραντίνας μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική ψυχολογική δυσφορία τους επαγγελματίες υγείας, ενώ η μείωση στρες που σχετίζεται με τον COVID - 19 αποτελεί βασικό αποτέλεσμα της εργασίας τους σε ένα επικίνδυνο περιβάλλον, ενώ, παράλληλα, η βίωση τόσο πολλών θανάτων οδηγεί αναπόφευκτα στη δημιουργία τραύματος (Al Zarooni et al., 2023).

Οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και την ευημερία των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια μίας πανδημίας είναι πολυάριθμοι και

περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, τη διαχείριση ενός διαφορετικού και σαφώς αυξημένου φόρτου εργασίας, τη δυσκολία διατήρησης της ισορροπίας μεταξύ των προσωπικών και οικογενειακών αναγκών και των εργασιακών υποχρεώσεων, την αυξημένη έκθεση στον ιό, η οποία θέτει σε κίνδυνο τόσο τη δική τους ασφάλεια όσο και των κοντινών τους προσώπων, η προσαρμογή σε διαφορετικές συνθήκες εργασίας, η ανάγκη εκμάθησης νέων τεχνικών και δεξιοτήτων και η έλλειψη πρόσβασης στον απαραίτητο εξοπλισμό και στα απαραίτητα εργαλεία (Muhamad et al., 2023).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι επαγγελματίες υγείας έγιναν μάρτυρες σοβαρών ασθενειών και θανάτων σε πρωτοφανή ποσοστά (Briciu et al., 2023). Τα αισθήματα ανεπάρκειας που προκλήθηκαν από την αδυναμία των επαγγελματιών υγείας να κρατήσουν μεγάλο μέρος των ασθενών τους στη ζωή λόγω της έλλειψης επαρκών γνώσεων και πρακτικών για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της νόσου COVID - 19 κατέβαλλαν σημαντικά συναισθηματικά τους επαγγελματίες υγείας (Narita et al., 2023)

## **2.4 Σωματικές επιπτώσεις πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας**

Τα πιο συχνά αναφερόμενα προβλήματα σωματικής υγείας των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 είναι η μυϊκή ένταση, οι πονοκέφαλοι, ο σωματικός πόνος, ο λήθαργος, η αφυδάτωση, η βλάβη του δέρματος από τη χρήση ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού και η κόπωση ή εξάντληση (Chew et al., 2020; Manookian et al., 2022; Harris et al., 2023).

Η πανδημία COVID - 19 έχει μεταβάλει σημαντικά τις συνήθειες των επαγγελματιών υγείας, καθώς αναγκάστηκαν να συμμορφωθούν σε ακόμα πιο αυστηρές πρακτικές καθαρισμού και σε μέτρα καραντίνας, να διαχωρίζουν τους ασθενείς με αναπνευστικές λοιμώξεις από τους άλλους, καθώς και να χρησιμοποιούν ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό (Carvalho et al., 2021; Tung et al., 2023). Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, υποστηρίχθηκε και εφαρμόστηκε υποχρεωτικά η χρήση ειδικού ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων των μακρυμάνικων ποδιών, των γαντιών, των ασπίδων προσώπου (προσωπίδων), των γυαλιών για τα μάτια, των αναπνευστικών μασκών και

των χειρουργικών масκών, προκειμένου να προληφθεί η εξάπλωση της νόσου COVID - 19 (Manookian et al., 2022).

Η τήρηση όλων των παραπάνω επιπρόσθετων στρατηγικών προστασίας, σε πρακτικό επίπεδο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρονοβόρο και μερικές φορές δύσκολο. Η συναισθηματική και σωματική εξάντληση που σχετίζεται με τη διαχείριση του υπερβολικά μεγάλου αριθμού των ασθενών και των μελών της οικογένειάς τους, η βελτίωση της αναγνώρισης και της διαλογής των περιστατικών και ο κίνδυνος για τις νοσοκομειακές λοιμώξεις έχει καταστήσει τους επαγγελματίες υγείας πιο ευάλωτους στις διάφορες σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις της πανδημίας COVID-19 (Tung et al., 2023).

Επιπλέον, παρόλο που ο συγκεκριμένος εξοπλισμός πράγματι παρέχει υψηλά επίπεδα προστασίας για τους επαγγελματίες υγείας σε περιπτώσεις καταπολέμησης λοιμώξεων, όπως η COVID - 19, σε πρακτικό επίπεδο, η χρήση του εξοπλισμού αυτού είναι άβολη και ενοχλητική και μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες σωματικές ενοχλήσεις και συμπτώματα. Εάν οι ενοχλήσεις αυτές δεν αντιμετωπιστούν κατάλληλα, η χρήση του ειδικού ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε πτωχή συμμόρφωση, ιδίως όταν χρησιμοποιείται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Ως εκ τούτου, παρατηρείται υψηλός κίνδυνος πρόκλησης σωματικών προβλημάτων και σωματικής δυσλειτουργίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας από τη χρήση του προστατευτικού εξοπλισμού, καθώς και υψηλός κίνδυνος μειωμένης χρήσης του εξοπλισμού αυτού, και η κατάσταση αυτή καθιστά ακόμα πιο δύσκολη την εργασία τους (Manookian et al., 2022). Με αυτόν τον τρόπο, επιδεινώνεται έμμεσα και η ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, ενώ στην περίπτωση μη χρήσης του προστατευτικού εξοπλισμού, τίθεται σε κίνδυνο η ασφάλεια των ασθενών και των ίδιων των επαγγελματιών υγείας (Davey et al., 2021; Manookian et al., 2022).

Ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα σωματικής υγείας που εμφανίζουν οι επαγγελματίες υγείας είναι η κόπωση. Ο τομέας της υγείας αποτελεί έναν από τους πιο απαιτητικούς τομείς εργασίας καθώς περιλαμβάνει τη διαχείριση έκτακτων περιστατικών όπου κινδυνεύουν οι ανθρώπινες ζωές και για το λόγο αυτό, οι επαγγελματίες υγείας εκτίθενται σε συνθήκες παρατεταμένου στρες και συναισθηματικής υπερφόρτωσης που οδηγούν στην εμφάνιση προβλημάτων υγείας, όπως οι διαταραχές ύπνου, η κατάθλιψη και το άγχος (Jaber et al., 2022). Η εργασία σε

μεγάλης διάρκειας βάρδιες και για πολλές ώρες γενικότερα, όπως αναπόφευκτα συνέβη από τη στιγμή εμφάνισης της πανδημίας COVID - 19, επηρέασε σημαντικά τους κύκλους ύπνου των επαγγελματιών υγείας, ενώ, παράλληλα, οι ίδιοι όφειλαν να εκτελούν τα καθήκοντά τους με τον βέλτιστο δυνατό τρόπο (Moya-Salazar et al., 2023). Στο πλαίσιο αυτό, σε σχετική μελέτη, παρατηρήθηκε ότι οι νοσηλευτές που εργάζονταν για περισσότερες από 60 ώρες ανά εβδομάδα παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερη σωματική κόπωση από τους νοσηλευτές που εργάζονταν για 40 ώρες ή λιγότερες ώρες (Min et al., 2019).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι πολύ μεγάλος αριθμός μελετών, τόσο πρωτογενών όσο και δευτερογενών, έχουν εστιάσει μέχρι σήμερα στις επιπτώσεις της πανδημίας COVID - 19 στην υγεία των επαγγελματιών υγείας. Ωστόσο, η πλειοψηφία αυτών εστίασε στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, και λιγότερη προσοχή έχει αποδοθεί στην επίδραση στη γενική ή σωματική υγεία τους (Harris et al., 2023).

## **Επαγγελματική εξουθένωση και επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19**

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει αναγνωριστεί εδώ και πολλά χρόνια ως ένας κρίσιμος παράγοντας που επηρεάζει τους επαγγελματίες υγείας και τους ασθενείς τους, ωστόσο, πρόσφατα, έχει επισημανθεί η ανάγκη διερεύνησης της επαγγελματικής εξουθένωσης λόγω της πανδημίας COVID - 19 (Fiabane et al., 2023). Η πανδημία COVID - 19 έχει δημιουργήσει μοναδικές προκλήσεις για τους διάφορους οργανισμούς και για τους επαγγελματίες υγείας, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Τα οργανωσιακά αίτια της επαγγελματικής εξουθένωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας περιλάμβαναν, μεταξύ άλλων, την πτωχή κοινωνική υποστήριξη λόγω των μέτρων φυσικής απόστασης, τους ανεπαρκείς πόρους, όπως είναι ο προσωπικός προστατευτικός εξοπλισμός, η έλλειψη ελέγχου λόγω των διαρκώς και ταχέως μεταβαλλόμενων πρωτοκόλλων και οδηγιών και ο υψηλός φόρτος εργασίας λόγω της αυξημένης ζήτησης για τις υπηρεσίες υγείας. Παράλληλα, η πανδημία δημιούργησε αυξημένη οικονομική πίεση και αβεβαιότητα, οδηγώντας σε έλλειψη αναγνώρισης και εκτίμησης των επαγγελματιών υγείας (El Dabbah and Elhadi, 2023).

Οι επιπτώσεις του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές και εκτεταμένες. Συγκεκριμένα, οι επαγγελματίες υγείας που υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να βιώσουν προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας, όπως το άγχος, το στρες, η αϋπνία, η κατάθλιψη, η κόπωση, αλλά και διάφορες σχετιζόμενες με την επαγγελματική εξουθένωση ασθένειες, όπως οι μυοσκελετικές διαταραχές, τα γαστρεντερικά προβλήματα και η καρδιαγγειακή νόσος. Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει επίσης σε μειωμένη παραγωγικότητα στην εργασία, σε μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση και σε αυξημένη τάση απουσίας ή / και εγκατάλειψης της εργασίας, ενώ η αρνητική επίδραση μπορεί να σημαντική και για τους ασθενείς λόγω της μειωμένης ποιότητας φροντίδας που λαμβάνουν (Lall et al., 2019; El Dabbah and Elhadi, 2023).

## **Περίοδος πανδημίας και επιπτώσεις στην υγεία των επαγγελματιών υγείας**

Μέχρι σήμερα, έχουν διεξαχθεί πάρα πολλές μελέτες σε πολλές διαφορετικές χώρες που εστίασαν στην επαγγελματική εξουθένωση και στις επιπτώσεις της πανδημίας COVID - 19 στην υγεία των επαγγελματιών υγείας ή συγκεκριμένων κατηγοριών επαγγελματιών υγείας. Ωστόσο, η πλειοψηφία των μελετών αυτών διεξήχθησαν κατά το πρώτο έτος της πανδημίας, εξετάζοντας την ψυχολογική επίπτωση και την κατάσταση σωματικής και ψυχικής υγείας μόνο σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο και σε μία οξεία στρεσογόνα φάση απόκρισης (Fiabane et al., 2023).

Η επίπτωση της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία, στη σωματική υγεία και στην επαγγελματική ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής εξουθένωσης, ωστόσο, μπορεί να διαφέρει σημαντικά ανάλογα με το στάδιο της πανδημίας. Από την έναρξη της πανδημίας, οι κυβερνήσεις των διάφορων χωρών προέβησαν σε ισχυρούς περιορισμούς, ενώ το τελευταίο διάστημα, οι περιορισμοί ελαχιστοποιήθηκαν ή εξαλείφθηκαν εντελώς (Perego et al., 2023). Θεωρητικά, η ψυχική και σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας θα έπρεπε να είναι χειρότερη κατά την περίοδο της πανδημίας όπου επικρατούσαν οι χειρότερες εργασιακές συνθήκες, λόγω της υπερβολικής αύξησης του

αριθμού των κρουσμάτων και των νοσηλευόμενων, ενώ θα αναμενόταν μία μείωση των συμπτωμάτων με το κλείσιμο κάποιων μονάδων COVID - 19 και τη μείωση των περιορισμών λόγω της πανδημίας (Dufour et al., 2021; Perego et al., 2023).

Ωστόσο, σε πρακτικό επίπεδο, ακόμα και 3 χρόνια μετά την έναρξη της πανδημίας και παρά τα σχετικά υψηλά ποσοστά εμβολιασμού των πολιτών ενάντια της νόσου, η COVID - 19 εξακολουθεί να έχει σημαντική επίδραση στην ευημερία και στην υγεία των επαγγελματιών υγείας (Divino et al., 2022; Fiabane et al., 2023). Αυτό συμβαίνει διότι ακόμα και 3 έτη μετά την έναρξη της πανδημίας, εξακολουθούν να υπάρχουν μεγάλοι αριθμοί νέων κρουσμάτων και σημαντικοί αριθμοί διασωληνωμένων ατόμων και θανάτων, και παρόλο που η κατάσταση φαίνεται να είναι λιγότερο κρίσιμη από παλαιότερα, η πανδημία συνεχίζει να εξελίσσεται και οι επαγγελματίες υγείας συνεχίζουν να πρέπει να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καθημερινά τα νέα περιστατικά που προκύπτουν. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα από προηγούμενες πανδημίες και επιδημίες, τα άτομα που βιώνουν χρόνια στρες και παρατεταμένη συναισθηματική επιβάρυνση είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιδράσεις, όπως η κατάχρηση αλκοόλ, η διαταραχή μετατραυματικού στρες και η επαγγελματική εξουθένωση (Fiabane et al., 2023).

Στο πλαίσιο αυτό, ακόμα και σήμερα, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η εξέταση της επίδρασης της πανδημίας στην ψυχική και σωματική υγεία και στην επαγγελματική ζωή των επαγγελματιών υγείας.

## B. Ειδικό μέρος

### Κεφάλαιο 3 Σκοπός & Επιμέρους Στόχοι

Ο βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης και των επιπτώσεων στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζόμενων στον τομέα της υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.

Συγκεκριμένα, οι επιμέρους στόχοι της μελέτης είναι οι εξής:

- Η διερεύνηση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.
- Η διερεύνηση του επιπολασμού της κατάθλιψης μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.
- Η διερεύνηση του επιπολασμού του άγχους και του στρες μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.
- Η διερεύνηση του επιπολασμού σωματικών επιπτώσεων μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.
- Η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση, την κατάθλιψη, το στρες και το άγχος, καθώς και τις σωματικές επιπτώσεις μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID - 19.

## Κεφάλαιο 4 Μεθοδολογία

Για την εξυπηρέτηση των παραπάνω στόχων, επιλέχθηκε να διεξαχθεί μία συστηματική ανασκόπηση της πρόσφατης διεθνούς βιβλιογραφίας. Τα άρθρα για την ανασκόπηση αυτή αναζητήθηκαν στη βάση δεδομένων PubMed, και οι λέξεις – κλειδιά που αξιοποιήθηκαν στην αναζήτηση συνδυάστηκαν ως εξής: (Burnout OR “physical health” OR “psychological health” OR stress OR depression OR fatigue OR anxiety) AND (“Healthcare workers” OR physicians OR nurses OR “healthcare professionals” OR “healthcare personnel”) AND COVID - 19.

Ως κριτήρια εισαγωγής των κατάλληλων ερευνών στη συστηματική ανασκόπηση ορίστηκαν τα ακόλουθα:

- Οι έρευνες που αποτελούν επιστημονικά άρθρα.
- Οι έρευνες που δημοσιεύθηκαν κατά το τρέχον έτος (2023).
- Οι έρευνες που δημοσιεύθηκαν στην αγγλική γλώσσα, ώστε να είναι κατανοητό το περιεχόμενό τους.
- Οι έρευνες με άμεση σύνδεση με το θέμα της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης.
- Οι έρευνες που ήταν πρωτογενείς.

Ως κριτήρια αποκλεισμού των μη κατάλληλων ερευνών από τη συστηματική ανασκόπηση ορίστηκαν τα ακόλουθα:

- Οι έρευνες που δεν αποτελούν επιστημονικά άρθρα.
- Οι έρευνες που δημοσιεύθηκαν πριν το 2023.
- Οι έρευνες που δημοσιεύθηκαν σε άλλη γλώσσα και όχι στην αγγλική.
- Οι έρευνες με έλλειψη σύνδεσης με το θέμα της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης.
- Οι έρευνες που αφορούσαν σε παρεμβάσεις που στόχευαν στην επαγγελματική εξουθένωση ή / και στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων.
- Οι έρευνες που ήταν δευτερογενείς.

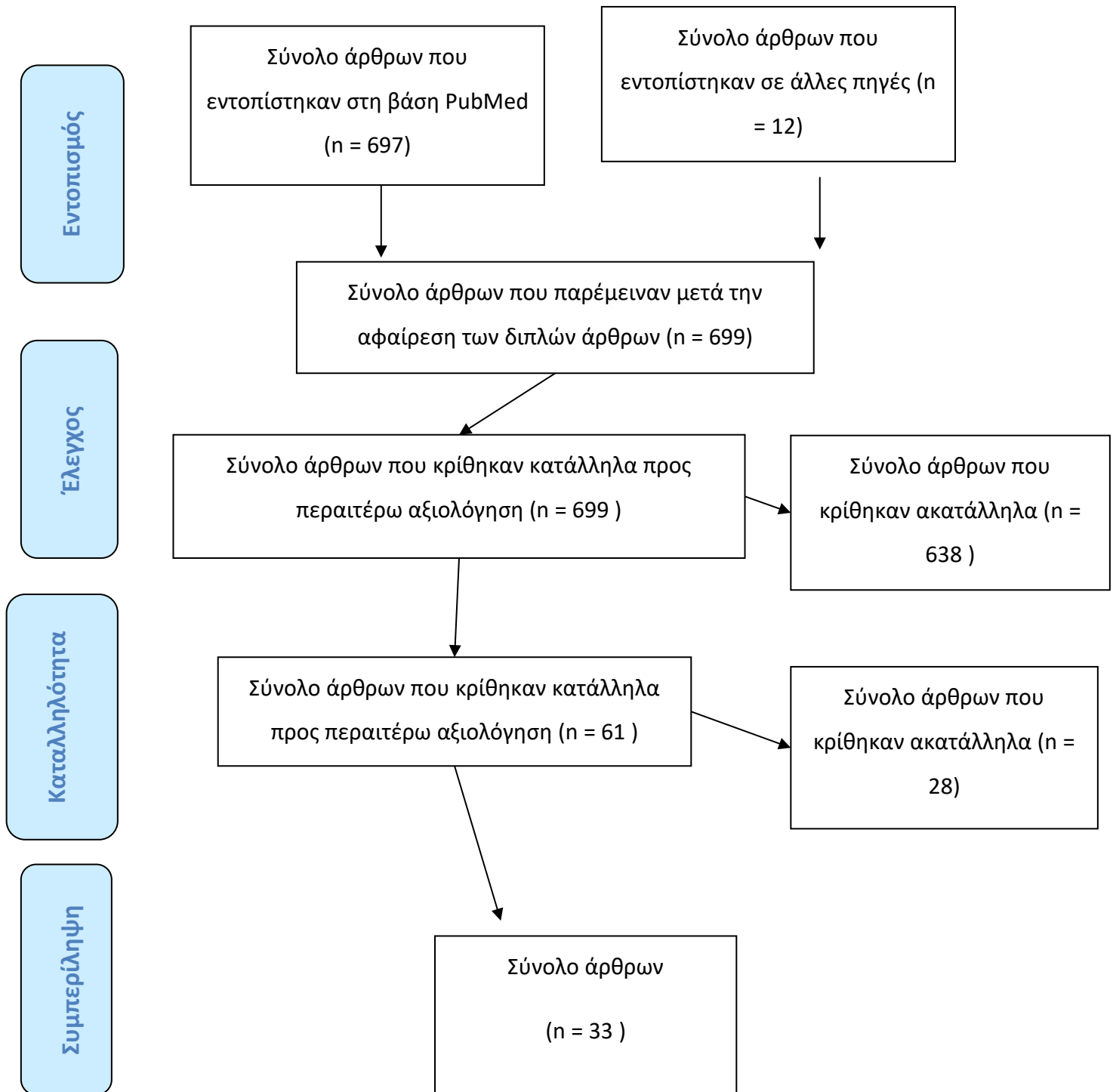


Από την αναζήτηση άρθρων στη βάση δεδομένων PubMed με το συνδυασμό των λέξεων – κλειδίων που επιλέχθηκε και ύστερα από την εφαρμογή των φίλτρων που κρίθηκαν κατάλληλα, προέκυψε ένα σύνολο 697 ευρεθέντων άρθρων. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια της μελέτης των άρθρων, εντοπίστηκαν 12 μελέτες που κρίθηκαν πιθανώς σχετικές με το θέμα της παρούσας έρευνας. Ορισμένες από αυτές τις μελέτες υπήρχαν ήδη στα αποτελέσματα της αναζήτησης στη βάση PubMed, επομένως, ύστερα από την αφαίρεση των διπλών άρθρων, προέκυψε ένας συνολικός αριθμός 699 μελετών. Αρχικά, οι μελέτες αυτές αξιολογήθηκαν βάσει τίτλου και βάσει της περίληψής τους. Από την αξιολόγηση αυτή, 61 άρθρα κρίθηκαν κατάλληλα προς περαιτέρω αξιολόγηση, ενώ τα υπόλοιπα 638 κρίθηκαν ακατάλληλα για διάφορους λόγους, όπως η μη συνάφεια με το θέμα της παρούσας εργασίας ή το είδος της μελέτης. Στην συνέχεια, τα 61 άρθρα που επιλέχθηκαν, εξετάστηκαν περαιτέρω, με ενδελεχή μελέτη του συνολικού κειμένου τους. Από το σύνολο των άρθρων αυτών, τα 28 κρίθηκαν ακατάλληλα προς συμπερίληψη στη συγκεκριμένη ανασκόπηση, και τα 33 άρθρα κρίθηκαν κατάλληλα για την εν λόγω συστηματική ανασκόπηση.

Πίνακας 1 Λέξεις - κλειδιά & άρθρα

	Λέξεις - Κλειδιά	Άρθρα που βρέθηκαν στη βάση PubMed
1. Επαγγελματική εξουθένωση, επιπτώσεις σε σωματική και ψυχική υγεία	Burnout OR “physical health” OR “physical symptoms” OR fatigue OR “psychological health” OR stress OR depression OR anxiety	2.031.143
2. Επαγγελματίες υγείας	“Healthcare workers” OR physicians OR nurses OR “healthcare professionals” OR “healthcare personnel”	1.184.127
3. Πανδημία COVID - 19	COVID - 19	358.224
4. #1 AND #2 AND #3		6.317
5. #4 (μετά από φίλτρα)		697

**Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ροής (PRISMA)**



## Κεφάλαιο 5 Αποτελέσματα

Από την αναζήτηση στη βιβλιογραφία και ύστερα από προσεκτική αξιολόγηση των άρθρων που βρέθηκαν, επιλέχθηκαν και αναλύθηκαν συνολικά 33 άρθρα. Τα άρθρα αυτά διαχωρίστηκαν, ανάλογα με τη βασική μεταβλητή που εξέτασαν, σε 3 επιμέρους ομάδες:

- ✓ Στα άρθρα που εστίασαν στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Στην κατηγορία αυτή, συμπεριλήφθησαν συνολικά 14 μελέτες.
- ✓ Στα άρθρα που εστίασαν στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Στην κατηγορία αυτή, συμπεριλήφθησαν συνολικά 13 μελέτες.
- ✓ Στα άρθρα που εστίασαν στη σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Στην κατηγορία αυτή, συμπεριλήφθησαν συνολικά 6 μελέτες.

### 5.1 Επαγγελματική εξουθένωση

Η μελέτη των Briciu et al. (2023) εξέτασε τον επιπολασμό της επαγγελματικής εξουθένωσης, του στρες και της κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε ένα νοσοκομείο για περιστατικά COVID - 19, καθώς και τους παράγοντες που συνδέθηκαν με τις συγκεκριμένες μεταβλητές. Η συγκεκριμένη μελέτη διεξήχθη στη Ρουμανία κατά το 5<sup>ο</sup> και 6<sup>ο</sup> κύμα της πανδημίας COVID - 19, το δείγμα αποτελούνταν από 114 επαγγελματίες υγείας, και το εργαλείο με το οποίο συλλέχθηκαν τα δεδομένα ήταν το ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλάμβανε το ερωτηματολόγιο “Patient Health Questionnaire - 9” (PHQ-9), το ερωτηματολόγιο “Karasek Job factors”, το ερωτηματολόγιο “Copenhagen Burnout Inventory” (CBI) και το ερωτηματολόγιο “Maslach Burnout Inventory” (MBI) (Briciu et al., 2023). Σύμφωνα με τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν ίσος με 100%, με τις μισές περίπου περιπτώσεις να αντιστοιχούν σε μέτριας σοβαρότητας επαγγελματική εξουθένωση και τις άλλες μισές περιπτώσεις να αντιστοιχούν σε υψηλής σοβαρότητας επαγγελματική εξουθένωση, ενώ ο επιπολασμός

της κατάθλιψης ήταν ίσος με 63,1%. Ως προς τους παράγοντες που συνδέθηκαν με την κατάθλιψη και την επαγγελματική εξουθένωση, τα επίπεδα κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν υψηλότερα μεταξύ των ηλικιών 22 έως 30 ετών και των ατόμων με μικρότερη από 10 έτη εργασιακή εμπειρία (Briciu et al., 2023).

Οι Martin et al. (2023) πραγματοποίησαν μία μελέτη με σκοπό την εξέταση των προσωπικών και εργασιακών χαρακτηριστικών των νοσηλευτών που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες λόγω του εργασιακού τους περιβάλλοντος και επαγγελματικής εξουθένωσης. Το δείγμα της εν λόγω μελέτης αποτελούνταν από 29.472 εγγεγραμμένους νοσηλευτές και 24.061 αδειοδοτημένους πρακτικούς νοσηλευτές από 45 διαφορετικές πολιτείες των ΗΠΑ, και τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν με τη χρήση ειδικού ερωτηματολογίου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εν λόγω μελέτης, το 62% των ερωτηθέντων νοσηλευτών δήλωσαν μία αύξηση στο εργασιακό φορτίο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 και περίπου οι μισοί νοσηλευτές ένιωθαν συναισθηματικά εξαντλημένοι, εξουθενωμένοι, χρησιμοποιημένοι και κουρασμένοι ορισμένες φορές την εβδομάδα ή και καθημερινά. Τα αισθήματα αυτά κόπωσης και εξάντλησης ήταν πιο έντονα στους νοσηλευτές με εμπειρία 10 ετών ή λιγότερη. Συνολικά, λοιπόν, παρατηρήθηκαν πολύ υψηλός φόρτος εργασίας και συνεπώς, υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, κόπωσης και συναισθηματικής εξάντλησης μεταξύ των νοσηλευτών που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Martin et al., 2023).

Ο κύριος σκοπός της συγχρονική μελέτης των Yang et al. (2023) ήταν να εξεταστεί ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης, της κατάθλιψης, του κλινικού άγχους και της αϋπνίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας στην Κίνα, ενώ, παράλληλα, εκτιμήθηκαν οι σχέσεις της δυσμενούς συναισθηματικής κατάστασης, του επιπέδου αυτοαποτελεσματικότητας και του στυλ διαχείρισης του στρες με την επαγγελματική εξουθένωση. Το δείγμα αποτέλεσαν 173 επαγγελματίες υγείας που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια με κλίμακες για την αϋπνία, το γενικευμένο άγχος, την κατάθλιψη, την επαγγελματική εξουθένωση, τα στυλ διαχείρισης του άγχους και την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου. Συγκεκριμένα, αξιοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο “Simplified Coping Style Questionnaire”, η κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας “General Self – efficacy Scale”, ο δείκτης αϋπνίας “Insomnia Severity Index” (ISI), η κλίμακα διαταραχής γενικευμένου άγχους “Generalized Anxiety Disorder 7 – item Scale” (GAD-7), το ερωτηματολόγιο “patient

Health Questionnaire - 9” (PHQ-9) και το ερωτηματολόγιο εξουθένωσης “Maslach Burnout Inventory” (Yang et al., 2023). Σύμφωνα με τα ευρήματα που προέκυψαν, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης στο εν λόγω δείγμα, ο οποίος αφορούσε μόνο στην υψηλή συναισθηματική εξάντληση και στην υψηλή αποπροσωποποίηση, ανερχόταν στο 47,40%, ενώ σχεδόν όλοι οι επαγγελματίες υγείας του δείγματος, με ποσοστό 92,49%, παρουσίασαν μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων. Παράλληλα, ο επιπολασμός της αϋπνίας, του άγχους και της κατάθλιψης ανέρχονταν στο 19,08%, 19,08% και 11,56%, αντίστοιχα. Παρατηρήθηκε ένας βαθμός αλληλοεπικάλυψης μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και των υπόλοιπων μέτρων αρνητικής ψυχικής κατάστασης που εξετάστηκαν, με κυριότερο το άγχος, ενώ η επαγγελματική εξουθένωση παρουσίασε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το αρνητικό στυλ διαχείρισης και με το άγχος. Συνεπώς, φαίνεται πως οι επαγγελματίες υγείας που συμμετείχαν στον έλεγχο της πανδημίας COVID - 19 βρίσκονταν σε υψηλό κίνδυνο εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης και είχαν χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων. Για το λόγο αυτό, κρίνονται αναγκαίες διάφορες παρεμβάσεις μείωσης του άγχους και βελτίωσης του στυλ διαχείρισης του τελευταίου (Yang et al., 2023).

Στη συγχρονική μελέτη των Izdebski et al. (2023) διερευνήθηκαν τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης και των παραγόντων που την καθορίζουν μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 στην Πολωνία. Το δείγμα της εν λόγω μελέτης αποτέλεσαν 2196 επαγγελματίες υγείας που κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο. Βάσει των αποτελεσμάτων, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης κυμαινόταν μεταξύ του 27,7% και του 36,5% στο μη ιατρικό προσωπικό και στους νοσηλευτές, αντίστοιχα (Izdebski et al., 2023). Ύστερα από προσαρμογή στο φύλο και στην ηλικία, παρατηρήθηκε ότι οι νοσηλευτές και οι ιατροί παρουσιάζουν υψηλότερο κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας. Σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης αναδείχθηκαν να είναι τα υψηλά επίπεδα στρες, ο υψηλότερος φόρτος εργασίας σε σύγκριση με πριν την πανδημία, η παρενόχληση (mobbing), και οι τραυματικές εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία. Τέλος, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μόνο το 7% των συμμετεχόντων προχώρησαν σε χρήση διάφορων ειδών ψυχολογικής υποστήριξης (Izdebski et al., 2023).

Οι Ayaslier et al. (2023) πραγματοποίησαν μία συγχρονική μελέτη με σκοπό την εξέταση και τη σύγκριση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης και των σχετιζόμενων με αυτήν παραγόντων μεταξύ των οικογενειακών ιατρών και των νοσηλευτών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Το δείγμα αποτελέσαν 582 επαγγελματίες υγείας της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε το ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης “Maslach Burnout Inventory” (MBI). Βάσει των αποτελεσμάτων, παρατηρήθηκαν παρόμοια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στο πλαίσιο της συναισθηματικής εξάντλησης μεταξύ των οικογενειακών ιατρών και των νοσηλευτών, ενώ οι οικογενειακοί ιατροί σημείωσαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αποπροσωποποίησης και χαμηλής αίσθησης επιτευγμάτων (Ayaslier et al., 2023). Μεταξύ των οικογενειακών ιατρών, τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης συσχετίστηκαν σημαντικά με τα προβλήματα επικοινωνίας και την άνιση κατανομή του φόρτου εργασίας, ενώ μεταξύ των νοσηλευτών, η συναισθηματική εξάντληση συσχετίστηκε με την έλλειψη εκτίμησης από τους ασθενείς ή τους συναδέλφους, με την άνιση κατανομή της εργασίας και με τους περιορισμούς στα δικαιώματα που σχετίζονται με την εργασία. Παράλληλα, και στις δύο κατηγορίες επαγγελματιών υγείας, παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αυξημένης αποπροσωποποίησης και των περιορισμών των δικαιωμάτων στην εργασία και στην έλλειψη εκτίμησης, ενώ η μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων μεταξύ των οικογενειακών ιατρών συσχετίστηκε με την άνιση κατανομή του φόρτου εργασίας. Συνεπώς, φαίνεται πως τόσο οι ιατροί όσο και οι νοσηλευτές που εργάζονταν στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας επηρεάστηκαν σημαντικά από την επαγγελματική εξουθένωση με διαφορετικούς τρόπους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Ayaslier et al., 2023).

Ο κύριος σκοπός της συγχρονικής μελέτης των El Dabbah and Elhadi (2023) ήταν η διερεύνηση της συχνότητας της επαγγελματικής εξουθένωσης και των σχετιζόμενων με αυτήν παραγόντων μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε εγκαταστάσεις απομόνωσης λόγω COVID - 19 στο Σουδάν και στην Αίγυπτο. Το δείγμα αποτέλεσαν 362 επαγγελματίες υγείας, οι περισσότεροι εκ των οποίων ήταν ιατροί, και η επαγγελματική εξουθένωση εκτιμήθηκε με τη χρήση του εργαλείου “Oldenburg Burnout Inventory”. Βάσει των αποτελεσμάτων, οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας παρουσίασαν υψηλά επίπεδα εργασιακής αποδέσμευσης και

συναισθηματικής εξάντλησης, και τα 3/4 περίπου του δείγματος των επαγγελματιών υγείας παρουσίασαν σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης (El Dabbah and Elhadi, 2023). Η διαφορά στον επιπολασμό της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στο Σουδάν και εκείνων που εργάζονταν στην Αίγυπτο δεν ήταν πολύ υψηλή (71% και 77%, αντίστοιχα), ωστόσο, οι παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης διέφεραν σημαντικά μεταξύ των δύο ομάδων επαγγελματιών υγείας. Συγκεκριμένα, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στο Σουδάν, οι παράγοντες πρόβλεψης ήταν ο αριθμός των ημερών άδειας και η ηλικία, ενώ μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στην Αίγυπτο, ο βασικός παράγοντες πρόβλεψης ήταν οι ώρες εργασίας ανά εβδομάδα. Συνεπώς, παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των επαγγελματιών υγείας, και η εξουθένωση αυτή μπορούσε να προβλεφθεί από διάφορους παράγοντες, ανάλογα με τον τόπο εργασίας των ατόμων (El Dabbah and Elhadi, 2023).

Οι Tung et al. (2023) διεξήγαγαν μία μελέτη με σκοπό την αξιολόγηση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας στην Κίνα. Σε ένα δείγμα 1103 επαγγελματιών υγείας και με τη χρήση της κλίμακας “Maslach Burnout Inventory – General Survey” (MBI - GS), παρατηρήθηκε ότι το 25,9% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος βίωναν σύνδρομο επαγγελματική εξουθένωσης, και μεταξύ αυτών, το 22,3% βίωνε ήπια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ το εναπομένον 3,6% του δείγματος παρουσίασε μέτρια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Tung et al., 2023). Η συναισθηματική εξάντληση των επαγγελματιών υγείας συσχετίστηκε σημαντικά με τα επαγγελματικά προσόντα, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα των εργαζομένων, η επίδραση της πανδημίας στην επαγγελματική αποτελεσματικότητα φάνηκε πως διαμεσολαβείται από το επάγγελμα και το φύλο. Ο κυνισμός συνδέθηκε σημαντικά με την ύπαρξη υποκείμενου νοσήματος και με το επάγγελμα, ενώ το επάγγελμα, και συγκεκριμένα, το εάν ο επαγγελματίας υγείας είναι ιατρός ή ιατρικός τεχνικός, συσχετίστηκε σημαντικά με το βαθμό επαγγελματική εξουθένωσης, ακόμα και ύστερα από προσαρμογή στους διάφορους συγχυτικούς παράγοντες. Συνεπώς, το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί ένα συχνό φαινόμενο κατά τη διάρκεια της πανδημίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και διάφοροι δημογραφικοί, ατομικοί και εργασιακοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη σχέση αυτή (Tung et al., 2023).



Ο βασικός σκοπός της μελέτης των Štěpánek et al. (2023) ήταν ο καθορισμός του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της παρατεταμένης επιβάρυνσης που προκλήθηκε από την πανδημία στα συστήματα φροντίδας υγείας. Το δείγμα αποτέλεσαν 807 επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν σε πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Τσεχίας και της Σλοβακίας, και τα απαραίτητα δεδομένα συγκεντρώθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίου που περιλάμβανε το εργαλείο “Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey” για την εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Βάσει των αποτελεσμάτων που προέκυψαν, εξουθένωση ως προς την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων παρατηρήθηκε στους μισούς περίπου επαγγελματίες υγείας (47,8%), αποπροσωποποίηση εντοπίστηκε στο 1/3 του δείγματος, με ακριβές ποσοστό 33%, και συναισθηματική εξάντληση παρατηρήθηκε στο 53,2% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας (Štěpánek et al., 2023). Παράλληλα, το 18,3% του συνόλου των επαγγελματιών υγείας που ερωτήθηκαν παρουσίασαν επαγγελματική εξουθένωση σε όλες τις διαστάσεις της τελευταίας, το 22,8% των ερωτηθέντων παρουσίασαν επαγγελματική εξουθένωση μόνο στις 2 από τις 3 διαστάσεις, και το 33,3% των ατόμων είχαν εξουθένωση μόνο σε μία εκ των τριών διαστάσεων. Η εξουθένωση σε επίπεδο αποπροσωποποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης ήταν πιο έντονη μεταξύ των ιατρών, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας του δείγματος, αλλά και μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε αφιερωμένες αποκλειστικά στην COVID - 19 μονάδες, σε σύγκριση με τους επαγγελματίες υγείας που δεν εργάζονταν στην πρώτη γραμμή κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Συνεπώς, ακόμα και 2 έτη περίπου μετά από την αρχική υπερφόρτωση των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης που προκλήθηκε από την πανδημία COVID - 19, παραμένει σχετικά υψηλός ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, ιδίως μεταξύ των ιατρών και μεταξύ των επαγγελματιών υγείας πρώτης γραμμής (Štěpánek et al., 2023).

Οι Fiabane et al. (2023) διεξήγαγαν μία συγχρονική μελέτη προκειμένου να εξετάσουν τον επιπολασμό και τους καθοριστικούς παράγοντες που διαμορφώνουν την επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ ιατρών κατά τη διάρκεια της κορύφωσης της πανδημίας COVID - 19, αλλά και κατά τη χρόνια φάση της πανδημίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 958 ιατροί που εργάζονταν στη Βόρεια Ιταλία, οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε τα εργαλεία “General Self -

Efficacy”, “Patient Health Questionnaire – 8” και “Copenhagen Burnout Inventory” (CBI) για την εκτίμηση της αυτοαποτελεσματικότητας, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης, αντίστοιχα (Fiabane et al., 2023). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εν λόγω μελέτης, κλινικά σημαντικά συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης εντοπίστηκαν στο 18,5% του συνόλου των επαγγελματιών υγείας του δείγματος, ενώ μεταξύ των παραγόντων που βρέθηκαν ότι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κλινικής επαγγελματικής εξουθένωσης ανήκουν τα επίπεδα γενικευμένου άγχους, η υψηλότερη βαθμολογία PHQ-8, η κατάσταση εκπαίδευσης του ατόμου, η μικρότερη ηλικία, το γυναικείο φύλο και η μικρότερη διάρκεια εργασίας. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές που σχετίζονται με την COVID - 19 και με τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Συνεπώς, τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των ιατρών είναι μέτρια ακόμα και στη χρόνια φάση της πανδημίας, με τους καθοριστικούς για την ανάπτυξη της εξουθένωσης παράγοντες να είναι περισσότερο ενδογενείς και λιγότερο περιβαλλοντικοί (Fiabane et al., 2023).

Στη συγχρονική περιγραφική μελέτη των Johnson and Rainbow (2023), επιχειρήθηκε η διερεύνηση των εμπειριών των νοσηλευτών κλινικής έρευνας στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 και η εκτίμηση των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των νοσηλευτών αυτών. Το δείγμα αποτελούνταν από 50 νοσηλευτές, και το ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε διαδικτυακά περιλάμβανε την κλίμακα “Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey” για την εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης (Johnson and Rainbow, 2023). Βάσει των αποτελεσμάτων, το σύνολο των νοσηλευτών του δείγματος σημείωσαν υψηλή συναισθηματική εξάντληση, μέτρια επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων και μέτρια επίπεδα αποπροσωποποίησης. Η εκτίμηση του εργασιακού περιβάλλοντος φάνηκε να μειώνει την επαγγελματική εξουθένωση, ενώ ο υψηλός φόρτος εργασίας και οι διακοπές της ροής της εργασίας αυξάνουν σημαντικά την επαγγελματική εξουθένωση. Συνολικά, τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης είναι σημαντικά μεταξύ νοσηλευτών και οι προκλήσεις και το στρες που βιώνουν οι νοσηλευτές κατά τη διάρκεια της πανδημίας πρέπει να αντιμετωπιστούν μέσω κατάλληλων οργανωσιακών πολιτικών που θα μειώσουν το φόρτο εργασίας και τις διακοπές της ροής της εργασίας (Johnson and Rainbow, 2023).

Στη μελέτη των Hwang et al. (2023) επιχειρήθηκε η διερεύνηση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 στην Κορέα, καθώς και ο προσδιορισμός των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση. Το δείγμα αποτέλεσαν 1425 επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν σε 17 διαφορετικές δημόσιες μονάδες φροντίδας υγείας στην Κορέα και κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε την κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης "Oldenburg Burnout Inventory" (OLBI). Βάσει των αποτελεσμάτων που καταγράφηκαν, παρατηρήθηκε κλινική αποδέσμευση στο 91,1% του δείγματος και κλινική εξάντληση στο 84,5%, ενώ, παράλληλα, το 77,3% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας πληρούσαν τα κριτήρια της επαγγελματικής εξουθένωσης, εφόσον συνδύαζαν τόσο υψηλή εξάντληση όσο και υψηλή αποδέσμευση (Hwang et al., 2023). Η συχνότητα εμφάνισης της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν πιο υψηλή μεταξύ των γυναικών, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εμφάνισαν συμπτώματα χρόνιας κόπωσης ύστερα από το ξέσπασμα της πανδημίας COVID - 19, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας μικρότερης ηλικίας, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με αυξημένα επίπεδα στρες και μεταξύ των ατόμων με σωματικά συμπτώματα ύστερα από το ξέσπασμα της πανδημίας. Επιπλέον, τα σωματικά συμπτώματα συσχετίστηκαν με τις συσσωρευμένες ημέρες φροντίδας και το μέσο αριθμό των ωρών επαφής με τους ασθενείς με νόσο COVID - 19 ανά ημέρα, και τα συμπτώματα χρόνιας κόπωσης συσχετίστηκαν σημαντικά με τις συσσωρευμένες ημέρες φροντίδας. Συνολικά, λοιπόν, φαίνεται πως οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 σε δημόσιες μονάδες υγείας στην Κορέα είχαν πολύ υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά και σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική τους υγεία (Hwang et al., 2023).

Η εξέταση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, καθώς και ο προσδιορισμός των παραγόντων που σχετίζονται με αυτήν αποτέλεσαν τους βασικούς στόχους της συγχρονικής περιγραφικής μελέτης των Akten et al. (2023). Για το σκοπό αυτό, αξιοποιήθηκε ένα δείγμα 478 επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 στην Τουρκία, και το βασικό εργαλείο που συμπεριλαμβανόταν στο ερωτηματολόγιο που κλήθηκαν να συμπληρώσουν ήταν η

κλίμακα της επαγγελματικής εξουθένωσης του Maslach "Maslach Burnout Inventory" (MBI). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν, τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης που σημειώθηκαν στο συνολικό δείγμα σε επίπεδο απευαισθητοποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης ήταν μέτρια, ενώ σε επίπεδο έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων, τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν υψηλά (Akten et al., 2023). Οι βαθμολογίες απευαισθητοποίησης και επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν σημαντικά υψηλότερες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που ζούσαν μακριά από την οικογένειά τους και τους ανθρώπους με τους οποίους άλλοτε συγκατοικούσαν. Επιπλέον, οι δύο αυτές βαθμολογίες ήταν σημαντικά υψηλότερες μεταξύ των νοσηλευτών, σε σύγκριση με τους ιατρούς και τις υπόλοιπες κατηγορίες επαγγελματιών υγείας του δείγματος. Συνολικά, λοιπόν, παρατηρήθηκαν μέτρια προς υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας στην Τουρκία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, και τα επίπεδα αυτά διέφεραν ανάλογα με το επάγγελμα και τα άτομα συμβίωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Akten et al., 2023).

Ο κύριος στόχος της μελέτης των Choi et al. (2023) ήταν ο προσδιορισμός των παραγόντων κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης μέσω της σύγκρισης των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των νοσηλευτών που εργάζονταν σε γενικά τμήματα και των νοσηλευτών που εργάζονταν σε τμήματα αποκλειστικά για ασθενείς COVID - 19. Για το σκοπό αυτό, συγκεντρώθηκαν 165 νοσηλευτές που εργάζονταν σε ένα εθνικό πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Κορέας, εκ των οποίων οι 81 εργάζονταν σε τμήμα αποκλειστικά για ασθενείς COVID - 19, και το ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε περιλάμβανε την κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης "Burnout Assessment Tool" (BAT-K) (Choi et al., 2023). Η εν λόγω κλίμακα εξέτασε τις ακόλουθες επιμέρους μεταβλητές: τη συναισθηματική εξασθένιση, την ψυχική απόσταση, τα δευτερογενή συμπτώματα, τη γνωστική εξασθένιση και την εξάντληση. Βάσει των αποτελεσμάτων, το ποσοστό των νοσηλευτών των γενικών τμημάτων που είχαν κλινικά σημαντική συναισθηματική εξασθένιση ήταν σημαντικά υψηλότερο από εκείνο των νοσηλευτών που εργάζονταν σε μονάδες αποκλειστικά για ασθενείς με COVID - 19. Αντίθετα, η εργασία στα γενικά τμήματα συνδέθηκε σημαντικά με την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης του συνόλου των συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης. Τέλος, ο κίνδυνος για ψυχική αποστασιοποίηση φάνηκε να εξαρτάται και συγκεκριμένα, να αυξάνεται, από την

ύπαρξη υποκειμένου νοσήματος και από τη μικρή διάρκεια της καριέρας των επαγγελματιών υγείας. Συνεπώς, στην εν λόγω μελέτη, συνολικά, φάνηκε πως ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν σημαντικά χαμηλότερος μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε τμήματα αποκλειστικά για ασθενείς με COVID - 19 (Choi et al., 2023).

Στη συγχρονική μελέτη των Zheng et al. (2023), εξετάστηκαν ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, οι παράγοντες που σχετίζονται με αυτήν και η σύνδεση των εμπειριών των επαγγελματιών υγείας από την εργασία τους κατά την πανδημία με την επαγγελματική εξουθένωση. Το δείγμα αποτέλεσαν 498 επαγγελματίες υγείας, κυρίως ιατροί, νοσηλευτές εργαστηριακό προσωπικό και φαρμακοποιοί, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε τις κλίμακες “Hospital Anxiety & Depression Scale” (HADS) και “Copenhagen Burnout Inventory” (CBI) για την εκτίμηση του άγχους, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης, αντίστοιχα. Βάσει των αποτελεσμάτων, παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα επαγγελματική εξουθένωσης, και συγκεκριμένα, το 60,4% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος έπασχαν από προσωπική επαγγελματική εξουθένωση, το 50,6% από σχετιζόμενη με την εργασία επαγγελματική εξουθένωση και το 31,5% εμφάνισαν σχετιζόμενη με τους πελάτες επαγγελματική εξουθένωση. Ως προς το άγχος και την κατάθλιψη, το 60,6% των επαγγελματιών υγείας παρουσίασαν διαταραχή άγχους και το 63,4% των συμμετεχόντων παρουσίασαν κατάθλιψη (Zheng et al., 2023). Το άγχος και η κατάθλιψη συσχετίστηκαν σημαντικά και θετικά με όλους τους τύπους επαγγελματικής εξουθένωσης, ακόμα και ύστερα από προσαρμογή στους διάφορους δημογραφικούς και εργασιακούς παράγοντες. Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας που συμμετείχαν σε καθήκοντα COVID - 19 ήταν πιο ευάλωτοι στην επαγγελματική εξουθένωση από τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας και ήταν περισσότερο δυσαρεστημένοι με την κατανομή του εργατικού δυναμικού στα καθήκοντα COVID - 19, με την πρόσβαση στην ψυχολογική υποστήριξη στον εργασιακό χώρο, με τις αμοιβές και με την ικανότητα ανάπαυσης και αποκατάστασης, τα οποία σχετίζονται όλα με την εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης. Συνεπώς, παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, και οι επιπτώσεις αυτές σχετίζονται σημαντικά μεταξύ τους (Zheng et al., 2023).

Πίνακας 2 Βασικά χαρακτηριστικά μελετών που αφορούσαν στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID

- 19.

Μελέτη	Χώρα διεξαγωγής μελέτης	Είδος μελέτης	Βασικός σκοπός μελέτης	Δείγμα	Μέτρα έκβασης	Εργαλεία μέτρησης	Κύρια Αποτελέσματα
(Briciu et al., 2023)	Ρουμανία	-	Η εξέταση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης, του στρες και της κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε ένα νοσοκομείο για περιστατικά COVID - 19, καθώς και των παραγόντων που συνδέθηκαν με τις συγκεκριμένες μεταβλητές.	114 επαγγελματίες υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση, στρες, κατάθλιψη	“Patient Health Questionnaire - 9” (PHQ-9), “Karasek Job factors”, “Copenhagen Burnout Inventory” (CBI), “Maslach Burnout Inventory” (MBI)	Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν ίσος με 100%, με τις μισές περίπου περιπτώσεις να αντιστοιχούν σε μέτριας σοβαρότητας επαγγελματική εξουθένωση και τις άλλες μισές περιπτώσεις να αντιστοιχούν σε υψηλής σοβαρότητας επαγγελματική εξουθένωση.  Ο επιπολασμός της κατάθλιψης ήταν ίσος με 63,1%.  Ως προς τους παράγοντες που συνδέθηκαν με την κατάθλιψη

							και την επαγγελματική εξουθένωση, τα επίπεδα κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν υψηλότερα μεταξύ των ηλικιών 22 έως 30 ετών και των ατόμων με μικρότερη από 10 έτη εργασιακή εμπειρία.
(Martin et al., 2023)	ΗΠΑ	-	Η εξέταση των προσωπικών και εργασιακών χαρακτηριστικών των νοσηλευτών που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες λόγω του εργασιακού τους περιβάλλοντος και επαγγελματικής εξουθένωσης.	29.472 εγγεγραμμένοι νοσηλευτές & 24.061 αδειοδοτημένοι πρακτικοί νοσηλευτές	Επαγγελματική εξουθένωση, συναισθηματική εξάντληση, κόπωση	Ερωτηματολόγιο	Το 62% των ερωτηθέντων νοσηλευτών δήλωσαν μία αύξηση στο εργασιακό φορτίο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Περίπου οι μισοί νοσηλευτές ένιωθαν συναισθηματικά εξαντλημένοι, εξουθενωμένοι, χρησιμοποιημένοι και κουρασμένοι ορισμένες φορές την εβδομάδα ή και καθημερινά.

							Τα αισθήματα αυτά κόπωσης και εξάντλησης ήταν πιο έντονα στους νοσηλευτές με εμπειρία 10 ετών ή λιγότερη.
(Yang et al., 2023)	Κίνα	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης, της κατάθλιψης, του κλινικού άγχους και της αϋπνίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας και η εκτίμηση των σχέσεων της δυσμενούς συναισθηματικής κατάστασης, του επιπέδου αυτοαποτελεσματικότητας και του στυλ διαχείρισης του στρες με την επαγγελματική εξουθένωση.	173 επαγγελματίες υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη, κλινικό άγχος, αϋπνία	“Simplified Coping Style Questionnaire”, “General Self – efficacy Scale”, “Insomnia Severity Index” (ISI), “Generalized Anxiety Disorder 7 – item Scale” (GAD-7 “Patient Health Questionnaire - 9” (PHQ-9) “Maslach Burnout Inventory”	Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν ίσος με 47,4%, ο επιπολασμός του άγχους ήταν ίσος με 19,08%, ο επιπολασμός της κλινικά σημαντικής κατάθλιψης ήταν ίσος με 11,56% και ο επιπολασμός της αϋπνίας ήταν ίσος με 19,08%.  Παρατηρήθηκε ένας βαθμός αλληλοεπικάλυψης μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και των υπόλοιπων μέτρων ψυχικής υγείας, ιδίως του άγχους.



							Η επαγγελματική εξουθένωση βρέθηκε να σχετίζεται ισχυρά και ανεξάρτητα με το αρνητικό στυλ διαχείρισης του άγχους και με την ύπαρξη άγχους γενικότερα.
(Izdebski et al., 2023)	Πολωνία	Συγχρονική μελέτη	Η διερεύνηση των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης και των παραγόντων που την καθορίζουν μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 στην Πολωνία.	2196 επαγγελματίες υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση, στρες	“Burnout Assessment Tool” (BAT-12), “Perceived Stress Scale” (PSS)	<p>Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης κυμαινόταν μεταξύ του 27,7% και του 36,5% στο μη ιατρικό προσωπικό και στους νοσηλευτές, αντίστοιχα.</p> <p>Οι νοσηλευτές και οι ιατροί παρουσίασαν υψηλότερο κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας.</p> <p>Σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής</p>

							<p>εξουθένωσης αναδείχθηκαν να είναι τα υψηλά επίπεδα στρες, ο υψηλότερος φόρτος εργασίας σε σύγκριση με πριν την πανδημία, η παρενόχληση (mobbing), και οι τραυματικές εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μόνο το 7% των συμμετεχόντων προχώρησαν σε χρήση διάφορων ειδών ψυχολογικής υποστήριξης.</p>
(Ayaslier et al., 2023)	Τουρκία	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση και τη σύγκριση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης και των σχετιζόμενων με αυτήν παραγόντων μεταξύ των οικογενειακών ιατρών και	582 επαγγελματίες υγείας της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση	“Maslach Burnout Inventory” (MBI)	Παρατηρήθηκαν παρόμοια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στο πλαίσιο της συναισθηματικής εξάντλησης μεταξύ των οικογενειακών ιατρών και των νοσηλευτών, ενώ οι οικογενειακοί ιατροί

			των νοσηλευτών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.				<p>σημείωσαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αποπροσωποποίησης και χαμηλής αίσθησης επιτευγμάτων.</p> <p>Μεταξύ των οικογενειακών ιατρών, τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης συσχετίστηκαν σημαντικά με τα προβλήματα επικοινωνίας και την άνιση κατανομή του φόρτου εργασίας.</p> <p>Μεταξύ των νοσηλευτών, η συναισθηματική εξάντληση συσχετίστηκε με την έλλειψη εκτίμησης από τους ασθενείς ή τους συναδέλφους, με την άνιση κατανομή της εργασίας και με τους περιορισμούς στα</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

							<p>δικαιώματα που σχετίζονται με την εργασία.</p> <p>Και στις δύο κατηγορίες επαγγελματιών υγείας, παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αυξημένης αποπροσωποποίησης και των περιορισμών των δικαιωμάτων στην εργασία και στην έλλειψη εκτίμησης.</p> <p>Η μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων μεταξύ των οικογενειακών ιατρών συσχετίστηκε με την άνιση κατανομή του φόρτου εργασίας.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

<p>(El Dabbah and Elhadi, 2023)</p>	<p>Σουδάν, Αίγυπτος</p>	<p>Συγχρονική μελέτη</p>	<p>Η διερεύνηση της συχνότητας της επαγγελματικής εξουθένωσης και των σχετιζόμενων με αυτήν παραγόντων μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε εγκαταστάσεις απομόνωσης λόγω COVID - 19 στο Σουδάν και στην Αίγυπτο.</p>	<p>362 επαγγελματίες υγείας</p>	<p>Επαγγελματική εξουθένωση</p>	<p>“Oldenburg Burnout Inventory”</p>	<p>Οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας παρουσίασαν υψηλά επίπεδα εργασιακής αποδέσμευσης και συναισθηματικής εξάντλησης.</p> <p>Τα ¾ περίπου του δείγματος των επαγγελματιών υγείας παρουσίασαν σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.</p> <p>Μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στο Σουδάν, οι παράγοντες πρόβλεψης ήταν ο αριθμός των ημερών άδειας και η ηλικία, ενώ μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στην Αίγυπτο, ο βασικός παράγοντες</p>
-------------------------------------	-------------------------	--------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	--

							πρόβλεψης ήταν οι ώρες εργασίας ανά εβδομάδα.
(Tung et al., 2023)	Κίνα	Συγχρονική μελέτη	Η αξιολόγηση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας στην Κίνα.	1103 επαγγελματίες υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση	“Maslach Burnout Inventory – General Survey” (MBI - GS)	<p>Το 25,9% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος βίωσαν σύνδρομο επαγγελματική εξουθένωσης, και μεταξύ αυτών, το 22,3% βίωσε ήπια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ το εναπομένον 3,6% του δείγματος παρουσίασε μέτρια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.</p> <p>Η συναισθηματική εξάντληση των επαγγελματιών υγείας συσχετίστηκε σημαντικά με τα επαγγελματικά προσόντα, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα των εργαζομένων.</p>

							<p>Η επίδραση της πανδημίας στην επαγγελματική αποτελεσματικότητα φάνηκε πως διαμεσολαβείται από το επάγγελμα και το φύλο.</p> <p>Ο κυνισμός συνδέθηκε σημαντικά με την ύπαρξη υποκείμενου νοσήματος και με το επάγγελμα.</p> <p>Το επάγγελμα, και συγκεκριμένα, το εάν ο επαγγελματίας υγείας είναι ιατρός ή ιατρικός τεχνικός, συσχετίστηκε σημαντικά με το βαθμό επαγγελματική εξουθένωσης, ακόμα και ύστερα από προσαρμογή στους διάφορους συγχυτικούς παράγοντες.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>(Štěpánek et al., 2023)</p>	<p>Τσεχία, Σλοβακία</p>	<p>Συγχρονική μελέτη</p>	<p>Ο καθορισμός του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της παρατεταμένης επιβάρυνσης που προκλήθηκε από την πανδημία στα συστήματα φροντίδας υγείας.</p>	<p>807 επαγγελματίες υγείας</p>	<p>Επαγγελματική εξουθένωση</p>	<p>“Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey”</p>	<p>Εξουθένωση ως προς την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων παρατηρήθηκε στους μισούς περίπου επαγγελματίες υγείας (47,8%). αποπροσωποποίηση εντοπίστηκε στο 1/3 του δείγματος, με ακριβές ποσοστό 33%, και συναισθηματική εξάντληση παρατηρήθηκε στο 53,2% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας.</p> <p>Το 18,3% του συνόλου των επαγγελματιών υγείας παρουσίασαν επαγγελματική εξουθένωση σε όλες τις διαστάσεις της τελευταίας, το 22,8% των ερωτηθέντων παρουσίασαν επαγγελματική εξουθένωση μόνο στις 2 από τις 3 διαστάσεις, και το 33,3% των</p>
--------------------------------	-------------------------	--------------------------	---	---------------------------------	---------------------------------	--	---



							<p>ατόμων είχαν εξουθένωση μόνο σε μία εκ των τριών διαστάσεων.</p> <p>Η εξουθένωση σε επίπεδο αποπροσωποποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης ήταν πιο έντονη μεταξύ των ιατρών και μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε αφιερωμένες αποκλειστικά στην COVID - 19 μονάδες.</p>
(Fiabane et al., 2023)	Ιταλία	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση του επιπολασμού και των καθοριστικών παραγόντων που διαμορφώνουν την επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ ιατρών κατά τη διάρκεια	958 ιατροί	Αυτοαποτελεσματικότητα, κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση	“General Self - Efficacy”, “Patient Health Questionnaire – 8”, “Copenhagen Burnout Inventory” (CBI)	<p>Κλινικά σημαντικά συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης εντοπίστηκαν στο 18,5% του συνόλου των ιατρών του δείγματος.</p> <p>Μεταξύ των παραγόντων που βρέθηκαν ότι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κλινικής</p>

			της κορύφωσης της πανδημίας COVID - 19, αλλά και κατά τη χρόνια φάση της πανδημίας.				επαγγελματικής εξουθένωσης ανήκουν τα επίπεδα γενικευμένου άγχους, η υψηλότερη βαθμολογία PHQ-8, η κατάσταση εκπαίδευσης του ατόμου, η μικρότερη ηλικία, το γυναικείο φύλο και η μικρότερη διάρκεια εργασίας.  Δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές που σχετίζονται με την COVID - 19 και με τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.
(Johnson and Rainbow, 2023)	ΗΠΑ	Συγχρονική περιγραφική μελέτη	Η διερεύνηση των εμπειριών των νοσηλευτών κλινικής έρευνας στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια της πανδημίας	50 νοσηλευτές	Επαγγελματική εξουθένωση	“Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey”	Το σύνολο των νοσηλευτών του δείγματος σημείωσαν υψηλή συναισθηματική εξάντληση, μέτρια επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων και

			COVID - 19 και η εκτίμηση των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των νοσηλευτών αυτών.				μέτρια επίπεδα αποπροσωποποίησης.
(Hwang et al., 2023)	Κορέα	Συγχρονική μελέτη	Η διερεύνηση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 στην Κορέα, καθώς και ο προσδιορισμός των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση.	1425 επαγγελματίες υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση, κόπωση, σωματικά συμπτώματα, στρες, διαταραχή μετατραυματικού στρες	"Oldenburg Burnout Inventory" (OLBI), "Fatigue Severity Scale", "Patient Health Questionnaire", "Global Assessment of Recent Stress Scale", "Primary Care Post – Traumatic Stress Disorder - 5"	Κλινική αποδέσμευση παρατηρήθηκε στο 91,1% του δείγματος και κλινική εξάντληση στο 84,5%, ενώ, παράλληλα, το 77,3% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας πληρούσαν τα κριτήρια της επαγγελματικής εξουθένωσης, εφόσον συνδυάζαν τόσο υψηλή εξάντληση όσο και υψηλή αποδέσμευση.  Η συχνότητα εμφάνισης της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν πιο υψηλή μεταξύ των

						<p>γυναικών, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εμφάνισαν συμπτώματα χρόνιας κόπωσης ύστερα από το ξέσπασμα της πανδημίας COVID - 19, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας μικρότερης ηλικίας, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με αυξημένα επίπεδα στρες και μεταξύ των ατόμων με σωματικά συμπτώματα ύστερα από το ξέσπασμα της πανδημίας.</p> <p>Τα σωματικά συμπτώματα συσχετίστηκαν με τις συσσωρευμένες ημέρες φροντίδας και το μέσο αριθμό</p>
--	--	--	--	--	--	--

							των ωρών επαφής με τους ασθενείς με νόσο COVID - 19 ανά ημέρα.  Τα συμπτώματα χρόνιας κόπωσης συσχετίστηκαν σημαντικά με τις συσσωρευμένες ημέρες φροντίδας.
(Akten et al., 2023)	Τουρκία	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, καθώς και ο προσδιορισμός των παραγόντων που σχετίζονται με αυτήν.	478 επαγγελματίες υγείας	Επαγγελματική εξουθένωση	"Maslach Burnout Inventory" (MBI)	Τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης που σημειώθηκαν στο συνολικό δείγμα σε επίπεδο απευαισθητοποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης ήταν μέτρια, ενώ σε επίπεδο έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων, τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν υψηλά.

							Οι βαθμολογίες απευαισθητοποίησης και επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν σημαντικά υψηλότερες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που ζούσαν μακριά από την οικογένειά τους, και μεταξύ των νοσηλευτών.
(Choi et al., 2023)	Κορέα	Συγχρονική μελέτη	Ο προσδιορισμός των παραγόντων κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης μέσω της σύγκρισης των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των νοσηλευτών που εργάζονταν σε γενικά τμήματα και των νοσηλευτών που εργάζονταν σε τμήματα	165 νοσηλευτές	Επαγγελματική εξουθένωση	"Burnout Assessment Tool" (BAT-K)	Το ποσοστό των νοσηλευτών των γενικών τμημάτων που είχαν κλινικά σημαντική συναισθηματική εξασθένηση ήταν σημαντικά υψηλότερο από εκείνο των νοσηλευτών που εργάζονταν σε μονάδες αποκλειστικά για ασθενείς με COVID - 19.  Η εργασία στα γενικά τμήματα συνδέθηκε σημαντικά με την αύξηση του κινδύνου

			αποκλειστικά για ασθενείς COVID - 19.				<p>εμφάνισης του συνόλου των συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης.</p> <p>Ο κίνδυνος για ψυχική αποστασιοποίηση φάνηκε να εξαρτάται και συγκεκριμένα, να αυξάνεται, από την ύπαρξη υποκειμένου νοσήματος και από τη μικρή διάρκεια της καριέρας των επαγγελματιών υγείας.</p>
(Zheng et al., 2023)	Κίνα	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, των παραγόντων που σχετίζονται με αυτήν και	498 επαγγελματίες υγείας	Άγχος, κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση	<p>“Hospital Anxiety &amp; Depression Scale” (HADS),</p> <p>“Copenhagen Burnout Inventory” (CBI)</p>	<p>Παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα επαγγελματική εξουθένωσης.</p> <p>Το 60,4% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος έπασχαν από προσωπική επαγγελματική εξουθένωση, το 50,6% από σχετιζόμενη με την εργασία επαγγελματική εξουθένωση</p>

			της σύνδεση των εμπειριών των επαγγελματιών υγείας από την εργασία τους κατά την πανδημία με την επαγγελματική εξουθένωση.				και το 31,5% εμφάνισαν σχετιζόμενη με τους πελάτες επαγγελματική εξουθένωση.  Το 60,6% των επαγγελματιών υγείας παρουσίασαν διαταραχή άγχους και το 63,4% των συμμετεχόντων παρουσίασαν κατάθλιψη.  Το άγχος και η κατάθλιψη συσχετίστηκαν σημαντικά και θετικά με όλους τους τύπους επαγγελματικής εξουθένωσης.
--	--	--	--	--	--	--	---



## 5.2 Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Οι Al Zarooni et al. (2023) πραγματοποίησαν μία συγχρονική μελέτη με σκοπό την εξέταση των επιδράσεων της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, και κυρίως στο άγχος και στην κατάθλιψη, καθώς και των παραγόντων που σχετίζονται με αυτές τις επιδράσεις. Η συγκεκριμένη μελέτη διεξήχθη σε ένα σύνολο 1268 επαγγελματιών υγείας που ζούσαν και εργάζονταν στα Εμιράτα του Abu Dhabi και τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου που χορηγούνταν και συμπληρωνόταν διαδικτυακά. Βάσει των αποτελεσμάτων, περίπου οι μισοί συμμετέχοντες επαγγελματίες υγείας ανέφεραν την ύπαρξη συμπτωμάτων άγχους, ενώ συμπτώματα κατάθλιψης παρατηρήθηκαν στο 38% περίπου του δείγματος (Al Zarooni et al., 2023). Όσον αφορά στο άγχος, ήπια επίπεδα άγχους εντοπίστηκαν στο 28,8% των ερωτηθέντων επαγγελματιών υγείας, μέτρια επίπεδα άγχους παρατηρήθηκαν στο 12,68% του δείγματος, και σοβαρά επίπεδα άγχους παρατηρήθηκαν στο 9,95% του δείγματος. Παράλληλα, όσον αφορά στην κατάθλιψη, το 22,5% του δείγματος ανέφεραν ήπια επίπεδα κατάθλιψης, το 8,8% των συμμετεχόντων παρουσίασαν μέτρια επίπεδα κατάθλιψης και το 2,7% του δείγματος ανέφεραν σοβαρά επίπεδα κατάθλιψης. Τέλος, ως προς τους παράγοντες που συσχετίστηκαν με το άγχος και την κατάθλιψη, παρατηρήθηκε αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης των προβλημάτων αυτών ψυχικής υγείας μεταξύ των ατόμων μικρότερης ηλικίας και των ατόμων που εργάζονταν στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας. Συνολικά, παρατηρήθηκαν υψηλός επιπολασμός άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας, και για το λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία η ψυχολογική τους υποστήριξη μέσω ειδικών παρεμβάσεων (Al Zarooni et al., 2023).

Στη μελέτη των Muhamad et al. (2023), επιχειρήθηκε η εξέταση του επιπολασμού και των παραγόντων κινδύνου του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης στη Μαλαισία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Το δείγμα της εν λόγω μελέτης επιλέχθηκε από το προσωπικό που παρακολούθησε το πρόγραμμα ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης κατά την πανδημία COVID - 19 (“Mental Health & Psychosocial Support in COVID - 19”, MHPSS COVID - 19), και

συνολικά συμμετείχαν 996 άτομα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο αυτό, εκτός από τις ερωτήσεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, περιλάμβανε και την κλίμακα στρες, άγχους και κατάθλιψης “Depression, Anxiety & Stress Scale” (BM DASS-21) (Muhamad et al., 2023). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, οι επαγγελματίες υγείας με ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών παρουσίασαν περίπου διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης, σε σύγκριση με τους επαγγελματίες υγείας που ήταν μικρότεροι των 40 ετών. Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν άμεση εμπλοκή με ασθενείς με COVID - 19 παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης στρες, άγχους και κατάθλιψης, και οι επαγγελματίες υγείας με στρες, άγχος και κατάθλιψη είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση να θεραπεύσουν τους ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση και υψηλότερη ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ως εκ τούτου, επισημάνθηκε η υψηλή σημασία της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Muhamad et al., 2023).

Οι Brown et al. (2023) πραγματοποίησαν μία συγχρονική μελέτη με σκοπό την εκτίμηση του εάν οι νοσηλευτές βίωσαν μεταβολές στη συναισθηματική δυσφορία (άγχος, κατάθλιψη, στρες) κατά την αύξηση του αριθμού των ασθενών που μολύνονταν με τον ιό της νόσου COVID - 19, καθώς και της τυχόν επίδρασης των διάφορων κοινωνικο-δημογραφικών, εργασιακών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην αλλαγή αυτή. Το δείγμα αποτέλεσαν 198 νοσηλευτές και τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν σε 2 διαφορετικές χρονικές περιόδους κατά τους πρώτους 12 μήνες της πανδημίας COVID - 19 στις ΗΠΑ. Η συγκέντρωση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγιο που εξέτασε την κόπωση (“Change Fatigue Scale”) και το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη (“Depression, Anxiety & Stress Scale”, DASS-21). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ των νοσηλευτών με την αύξηση του αριθμού των ασθενών με COVID - 19 (Brown et al., 2023). Σημαντικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ της μεταβολής της κόπωσης, της μεταβολής του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης και των εμποδίων στην εργασία, ενώ μία γραμμική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ των ανησυχιών των νοσηλευτών για τον κίνδυνο για τον COVID - 19 και του στρες ή της κατάθλιψης. Τέλος, το φύλο και η ηλικία συσχετίστηκαν σημαντικά με τις μεταβολές της κατάθλιψης, με τους άνδρες και τη νεότερη ηλικία να συνδέονται με

αυξημένες μεταβολές στην κατάθλιψη. Συνεπώς, παρατηρείται μία αύξηση της συναισθηματικής δυσφορίας των νοσηλευτών κατά την εξέλιξη της πανδημίας COVID - 19 και ο προσδιορισμός των παραγόντων εκείνων που συνδέονται με τη συναισθηματική αυτή δυσφορία είναι εξαιρετικά σημαντικός για τη μείωση των επιπέδων στρες των νοσηλευτών (Brown et al., 2023).

Ο κύριος σκοπός της συγχρονικής μελέτης των van Doesum et al. (2023) ήταν η εξέταση του βαθμού επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία και στην ευημερία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην Ολλανδία και η κατανόηση των αναγκών τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Το δείγμα της μελέτης αποτελούνταν από διάφορους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως νοσηλευτές ψυχικής υγείας, ψυχολόγους, εργαζομένους στην αναπτυξιακή εκπαίδευση και κοινωνικούς λειτουργούς, και μέσω ενός ερωτηματολογίου, εκτιμήθηκαν οι μεταβολές που σχετίζονταν με την εργασία λόγω της πανδημίας COVID - 19, οι αλλαγές στα συμπτώματα ψυχικής υγείας και οι αλλαγές στις συμπεριφορές των συμμετεχόντων. Βάσει των αποτελεσμάτων, παρατηρήθηκε μία αύξηση στο φόρτο εργασίας που βίωναν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας (van Doesum et al., 2023). Ιδίως κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> κύματος της πανδημίας, το 50% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος ανέφεραν αυξημένα επίπεδα στρες, το 24% του δείγματος παρουσίασε αυξημένα προβλήματα ψυχικής υγείας και το 32% παρουσίασε αυξημένα προβλήματα ύπνου. Ο αρνητικός τρόπος ζωής, τα ψυχολογικά προβλήματα, τα εργασιακά προβλήματα οι σωματικοί παράγοντες και τα αυξημένα προβλήματα ύπνου συσχετίστηκαν με σημαντική μείωση στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Τέλος, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν σημαντική ανησυχία σχετικά με τη διάρκεια της πανδημίας, τη χαμηλότερη ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής, τον υψηλό φόρτο εργασίας και την έλλειψη επαφής με τους συναδέλφους, και πρότειναν τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών (van Doesum et al., 2023).

Οι Narita et al. (2023) προχώρησαν στην εξέταση της συσχέτισης ανάμεσα στην ύπαρξη διακρίσεων που σχετίζονται με τη νόσο COVID - 19 και στο εάν οι επαγγελματίες υγείας βρίσκονται στην πρώτη γραμμή ή όχι, καθώς και στην εξέταση του τρόπου με τον οποίο η διάκριση που σχετίζεται με την COVID - 19 σχετίζεται με την ψυχολογική δυσφορία και με τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Το δείγμα αποτέλεσαν 647 επαγγελματίες υγείας, εκ των οποίων οι 136 εργάζονταν στην πρώτη γραμμή και οι περισσότεροι ήταν νοσηλευτές (Narita et al., 2023). Βάσει των

αποτελεσμάτων, οι επαγγελματίες υγείας που βρίσκονταν στην πρώτη γραμμή βίωσαν αυξημένη πιθανότητα διάκρισης που σχετιζόταν με την COVID - 19 σε σύγκριση με τους επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν στη δεύτερη γραμμή. Η σχετιζόμενη με την COVID - 19 διάκριση συσχετίστηκε με ψυχολογική δυσφορία και με συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες, ενώ οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν στην πρώτη γραμμή ήταν πιο πιθανό να βιώσουν σχετιζόμενη με την COVID - 19 διάκριση από τους επαγγελματίες υγείας δεύτερης γραμμής. Συνεπώς, η διάκριση που σχετίζεται με την COVID - 19 μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα μετατραυματικού στρες και σε ψυχολογική δυσφορία, και μεγαλύτερη επιδείνωση παρατηρείται μεταξύ των επαγγελματιών υγείας πρώτης γραμμής (Narita et al., 2023).

Στη συγχρονική μελέτη των Mahmood et al. (2023), ως βασικός σκοπός τέθηκε η αξιολόγηση της ψυχολογικής επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας και των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 197 επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο με 3 διαφορετικές κλίμακες που εξέταζαν το άγχος, την κατάθλιψη και τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους. Βάσει των αποτελεσμάτων, το 43,1% του δείγματος παρουσίασαν κατάθλιψη και το 28,4% παρουσίασαν άγχος, ενώ ο επιπολασμός της παντελούς έλλειψης ή των ήπιων επιπέδων άγχους και κατάθλιψης στο δείγμα ανερχόταν στο 71,6% και στο 56,9%, αντίστοιχα (Mahmood et al., 2023). Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση για την COVID - 19 παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης από εκείνους που δεν είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση, ενώ σημαντική διαφορά ως προς τα επίπεδα κατάθλιψης παρουσίασαν οι ιατροί και οι νοσηλευτές. Τέλος, ως προς τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους, παρατηρήθηκε καλύτερη διαχείριση μεταξύ των ιατρών και των φαρμακοποιών, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας, καθώς και μεταξύ των γυναικών, σε σύγκριση με τους άνδρες. Συνεπώς, απαιτούνται αποτελεσματικές πρακτικές για την προετοιμασία και την πρόληψη για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης όπως είναι η πανδημία, οι οποίες θα βοηθήσουν τους επαγγελματίες υγείας να παρέχουν τις υπηρεσίες τους χωρίς αυξημένο στρες στον εργασιακό τους χώρο (Mahmood et al., 2023).

Ο κύριος σκοπός της διαχρονικής μελέτης των Perego et al. (2023) ήταν η εκτίμηση της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας σε 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια μίας περιόδου 14 μηνών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

COVID - 19. Το δείγμα αποτέλεσαν 325 επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν στην Ιταλία και με τη χρήση ερωτηματολογίου, συγκεντρώθηκαν πληροφορίες για τα διάφορα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά και τις εργασιακές συνθήκες, και εκτιμήθηκαν το άγχος, η κατάθλιψη, οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες, η αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, ο θυμός, η αϋπνία, τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες και η επαγγελματική εξουθένωση (Perego et al., 2023). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν, υπήρξαν υποκλινικά επίπεδα ψυχιατρικών συμπτωμάτων, τα οποία παρέμειναν ως επί το πλείστον αμετάβλητα σε βάθος χρόνου, με εξαίρεση τα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, το θυμό, την κατάθλιψη και το στρες, τα οποία σημείωσαν μία αύξηση με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι παρά τα υποκλινικά αυτά επίπεδα, η δυσφορία των επαγγελματιών υγείας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας υγείας, το ποσοστό των ιατρικών λαθών και την ικανοποίηση των ασθενών (Perego et al., 2023).

Στη συγχρονική μελέτη των Novilla et al. (2023), διερευνήθηκε η ψυχοκοινωνική επίδραση της πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας πρώτης γραμμής που εργάζονταν στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 557 επαγγελματίες υγείας που κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με κλίμακες αξιολόγησης της κατάθλιψης, του άγχους, της επαγγελματικής εξουθένωσης, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Βάσει των αποτελεσμάτων, η πανδημία COVID - 19 επιδείνωσε σημαντικά την προϋπάρχουσα ψυχική δυσφορία των επαγγελματιών υγείας. Συγκεκριμένα, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης αυξήθηκε κατά το 54,8%, τα επίπεδα της κατάθλιψης και του άγχους αυξήθηκαν κατά 166,7% και 138,5%, αντίστοιχα, ενώ, παράλληλα, η αυτοαποτελεσματικότητα και η ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας μειώθηκαν σημαντικά (κατά 6,5% και 5,7%, αντίστοιχα) (Novilla et al., 2023). Το άγχος, η επαγγελματική εξουθένωση και η κατάθλιψη ενισχύθηκαν σημαντικά λόγω της έλλειψης ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, λόγω των ελλείψεων προσωπικού, λόγω των εκτεταμένων ωρών εργασίας και λόγω του υψηλού αριθμού ασθενών. Επιπλέον, οι μισοί περίπου συμμετέχοντες δήλωσαν αγχωμένοι για την άγνωστη διάρκεια της πανδημίας και την αβέβαιη επιστροφή στη φυσιολογική πραγματικότητα, ήταν διχασμένοι ως προς τη δική τους ασφάλεια και την επιτέλεση των καθηκόντων τους

απέναντι στους ασθενείς και ένιωθαν φόβο για την τυχόν μόλυνση των οικογενειών τους. Τέλος, ως βασικές πηγές ψυχικής ανθεκτικότητας και δύναμης ήταν η συναισθηματική υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, η ικανότητά τους να αποδίδουν καλά σε δύσκολες περιόδους και ο χρόνος εκτός εργασίας. Συνεπώς, η επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και η κατάθλιψη αποτέλεσαν βασικά προβλήματα μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 και απαιτούνται αποτελεσματικές στρατηγικές για την ενίσχυση της συναισθηματικής ευημερίας και της εργασιακής ικανοποίησης της συγκεκριμένης κατηγορίας εργαζομένων (Novilla et al., 2023).

Οι Tan et al. (2023) διεξήγαγαν μία μελέτη με σκοπό την εκτίμηση του βαθμού της ψυχολογικής επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας που αναλάμβαναν την πραγματοποίηση χειρουργικών επεμβάσεων. Συγκεκριμένα, συγκεντρώθηκε ένα δείγμα 4283 χειρουργών από 101 διαφορετικές χώρες και εκτιμήθηκαν τα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης και η διαταραχή μετατραυματικού στρες με τη χρήση των κλιμάκων “Depression, Anxiety, Stress Scale - 21” (DASS - 21) και “Impact of Event Scale - Revised”, αντίστοιχα (Tan et al., 2023). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εν λόγω μελέτης, τα ποσοστά εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες, στρες, άγχους και κατάθλιψης ανέρχονταν στο 24%, στο 25,9%, στο 30,8% και στο 32,8%, αντίστοιχα. Οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιο άτομο που κατέληξε από νόσο COVID - 19 παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα να είναι θετικοί για την παρουσία στρες, άγχους, κατάθλιψης ή / και διαταραχής μετατραυματικού στρες, ενώ οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιον που διαγνώστηκε με νόσο COVID - 19 ήταν πιο πιθανό να θετικοί για την παρουσία στρες, κατάθλιψης ή / και διαταραχή μετατραυματικού στρες. Τέλος, οι χειρουργοί με εξειδίκευση στην περιοχή της κεφαλής και του λαιμού παρουσίασαν υψηλότερη ψυχολογική δυσφορία, σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ειδικότητες των χειρουργών. Συνεπώς, η πανδημία COVID - 19 φαίνεται πως επιδείνωσε σημαντικά την ψυχική υγεία των χειρουργών (Tan et al., 2023).

Ο βασικός σκοπός της εθνικής συγχρονικής μελέτης των Yin et al. (2023) ήταν η εξέταση της σωματικής και ψυχικής κατάστασης υγείας μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, και η εξέταση των πιθανών παραγόντων κινδύνου στο χώρο εργασίας για το άγχος, την κατάθλιψη και την πρόθεση εγκατάλειψης της εργασίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 4901 επαγγελματίες υγείας που

εργάζονταν σε δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας σε 62 διαφορετικές αστικές κοινότητες της Κίνας, και τα δεδομένα λήφθηκαν μέσω της χρήσης ερωτηματολογίου που περιλάμβανε την κλίμακα άγχους και κατάθλιψης του Zung “Zung Self - Rating Anxiety / Depression Scale” (SAS / SDS) (Yin et al., 2023). Βάσει των αποτελεσμάτων, ο επιπολασμός των χρόνιων ασθενειών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η μη αλκοολική λιπώδης νόσο του ήπατος και η δυσλιπιδαιμία, ήταν πιο υψηλός μεταξύ των ανδρών, ενώ ο επιπολασμός του άγχους και της κατάθλιψης ήταν υψηλός στο συνολικό δείγμα, με τους μισούς συμμετέχοντες να έχουν κατάθλιψη και το 15,6% να έχουν μέτριας έως σοβαρής μορφής κατάθλιψη. Ως προς το άγχος, περισσότερο από το 15% του δείγματος παρουσίασαν υψηλά επίπεδα άγχους, και περίπου το 4% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας παρουσίασαν μέτριας έως σοβαρής μορφής άγχος. Υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης παρουσίασαν οι άνδρες, τα άτομα ηλικίας 18 έως 29 ετών, οι επαγγελματίες υγείας με χαμηλότερο επαγγελματικό τίτλο, τα άτομα που υπέφεραν από σοβαρή κόπωση, τα άτομα με υψηλότερο αντιλαμβανόμενο άγχος και οι νοσηλευτές. Τέλος, υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης άγχους παρουσίασαν τα άτομα νεότερης ηλικίας, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα κόπωσης, τα άτομα με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη πίεση και τα άτομα με μεσαίο επαγγελματικό τίτλο. Συνεπώς, παρατηρείται ανησυχητικά υψηλή επιβάρυνση της ψυχικής υγείας και της σωματικής υγείας των επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Yin et al., 2023).

Στη συγχρονική, διαμήκη μελέτη των Costa et al. (2023), διερευνήθηκε η ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, εστιάζοντας στα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, στην κατάθλιψη, στο άγχος και στη διαταραχή μετατραυματικού στρες, ενώ παράλληλα, διερευνήθηκαν οι παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με τις εν λόγω καταστάσεις ψυχικής υγείας. Το δείγμα αποτελούνταν από 2027 επαγγελματίες υγείας που κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο κατά την 1<sup>η</sup> χρονική περίοδο της έρευνας που διεξήχθη κατά το έτος 2020 και από 1843 επαγγελματίες υγείας που κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ίδιο ερωτηματολόγιο σε επόμενο χρονικό στάδιο, κατά το επόμενο έτος (2021) (Costa et al., 2023). Βάσει των αποτελεσμάτων, παρατηρήθηκε ότι τα ποσοστά των συμπτωμάτων μέτριας έως υψηλής σοβαρότητας μειώθηκαν από τη στιγμή T0 στη στιγμή T1, ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό των επαγγελματιών υγείας ανέφεραν

συμπτώματα δυσφορίας και στις δύο χρονικές στιγμές. Η πιθανότητα εμφάνισης δυσφορίας βρέθηκε ότι σχετίζεται με την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, με την εργασία στην πρώτη γραμμή θεραπεία για τη νόσο COVID - 19 και με το γυναικείο φύλο, ενώ προστατευτικοί παράγοντες έναντι της δυσφορίας των επαγγελματιών υγείας ήταν η διατήρηση των χόμπι και του τρόπου ζωής των ατόμων, η καλή οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη και η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα. Συνολικά, λοιπόν, οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να υποστούν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Costa et al., 2023).

Μέσω μίας συγχρονικής μελέτης, οι Elsayed et al. (2023) προχώρησαν στην εκτίμηση των επιπέδων άγχους, ψυχολογικής δυσφορίας, αντίληψης του κινδύνου, κατάθλιψης, των στάσεων προς την ομαδική διεπαγγελματική εργασία και των στρατηγικών διαχείρισης του στρες μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Το συνολικό δείγμα αποτελούνταν από 403 επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν στην Αίγυπτο, κυρίως φαρμακοποιών και ιατρών, και το βασικό εργαλείο που αξιοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλάμβανε τα εργαλεία “9 – item Patient Health Questionnaire” (PHQ-9) και “7-item Generalized Anxiety Disorder” (GAD-7), καθώς και άλλες, μεμονωμένες ερωτήσεις για τη διερεύνηση των υπόλοιπων μέτρων έκβασης όπως οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες (Elsayed et al., 2023). Βάσει των αποτελεσμάτων της εν λόγω μελέτης, το 21% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας ανέφεραν μέτριας έως σοβαρής μορφής άγχος, και το 19,4% του δείγματος είχαν μέτριας έως σοβαρής μορφής συμπτώματα κατάθλιψης. Τόσο το άγχος όσο και η κατάθλιψη, όπως και η στάση προς την ομαδική διεπαγγελματική εργασία, συσχετίστηκαν στατιστικά σημαντικά με την οικογενειακή κατάσταση των επαγγελματιών υγείας, ενώ η παροχή άμεσης φροντίδας στους ασθενείς συσχετίστηκε με λιγότερα συμπτώματα άγχους. Οι δυσκολίες στην καθημερινή ζωή και στο εργασιακό περιβάλλον συνδέθηκαν σημαντικά με υψηλότερη σοβαρότητα των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, ενώ η διαθεσιμότητα εγκαταστάσεων ψυχικής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον των συμμετεχόντων συσχετίστηκε με πιο θετική στάση προς την ομαδική εργασία και με χαμηλότερη αντίληψη του κινδύνου προς τη νόσο COVID - 19. Συνεπώς, η πανδημία COVID - 19 συσχετίστηκε με ήπια επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, και για το λόγο αυτό, απαιτούνται αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης και



θεραπείας των προβλημάτων ψυχικής υγείας της συγκεκριμένης ομάδας εργαζομένων (Elsayed et al., 2023).

Στη συγχρονική μελέτη των Alfonsi et al. (2023), επιχειρήθηκε η αναδρομική εκτίμηση της επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα του ύπνου μεταξύ επαγγελματιών υγείας στην Ιταλία, και συγκεκριμένα, μεταξύ νοσηλευτών και ιατρών που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Το δείγμα αποτέλεσαν 287 επαγγελματίες υγείας, 75 ιατροί και 212 νοσηλευτές, και βασικό εργαλείο συλλογής των δεδομένων ήταν το ερωτηματολόγιο (Alfonsi et al., 2023). Βάσει των αποτελεσμάτων της εν λόγω έρευνας, οι νοσηλευτές βίωσαν σημαντικά υψηλότερη δυσφορία λόγω της πανδημίας COVID - 19, και ακόμα και μεταξύ ατόμων που επηρεάστηκαν αρνητικά από την πανδημία, οι νοσηλευτές ήταν εκείνοι που δέχθηκαν τη μεγαλύτερη επιδείνωση των διάφορων ψυχολογικών συμπτωμάτων και των συμπτωμάτων ύπνου σε βάθος χρόνου. Η εργασία στην πρώτη γραμμή αποτέλεσε έναν επιπρόσθετο παράγοντα κινδύνου για την επιδείνωση της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας, και κυρίως των νοσηλευτών, και οι προσωπικές εμπειρίες με τη νόσο COVID - 19 μπορούν να αποτελέσουν επίσης έναν παράγοντα επιρροής και πρόβλεψης της τρέχουσας ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας. Συνολικά, λοιπόν, παρατηρήθηκε σημαντική ψυχολογική επιβάρυνση στους επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, και ιδίως μεταξύ των νοσηλευτών (Alfonsi et al., 2023).

Πίνακας 3 Βασικά χαρακτηριστικά μελετών που αφορούσαν στις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.

Μελέτη	Χώρα διεξαγωγής μελέτης	Είδος μελέτης	Βασικός σκοπός μελέτης	Δείγμα	Μέτρα έκβασης	Εργαλεία μέτρησης	Κόρια Αποτελέσματα
(Al Zarooni et al., 2023)	Abu Dhabi	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση των επιδράσεων της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, και κυρίως στο άγχος και στην κατάθλιψη, καθώς και των παραγόντων που σχετίζονται με αυτές τις επιδράσεις.	1268 επαγγελματίες υγείας	Άγχος, κατάθλιψη	“Patient Health Questionnaire - 9” (PHQ-9), “Generalized Anxiety Disorder 7” (GAD7)	Περίπου οι μισοί συμμετέχοντες επαγγελματίες υγείας ανέφεραν την ύπαρξη συμπτωμάτων άγχους, ενώ συμπτώματα κατάθλιψης παρατηρήθηκαν στο 38% περίπου του δείγματος. Όσον αφορά στο άγχος, ήπια επίπεδα άγχους εντοπίστηκαν στο 28,8% των ερωτηθέντων επαγγελματιών υγείας, μέτρια επίπεδα άγχους παρατηρήθηκαν στο 12,68% του δείγματος, και σοβαρά επίπεδα άγχους

							<p>παρατηρήθηκαν στο 9,95% του δείγματος.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

Όσον αφορά στην κατάθλιψη, το 22,5% του δείγματος ανέφεραν ήπια επίπεδα κατάθλιψης, το 8,8% των συμμετεχόντων παρουσίασαν μέτρια επίπεδα κατάθλιψης και το 2,7% του δείγματος ανέφεραν σοβαρά επίπεδα κατάθλιψης.

Αυξημένος ήταν ο κίνδυνος ανάπτυξης των προβλημάτων αυτών ψυχικής υγείας μεταξύ των ατόμων μικρότερης ηλικίας και των ατόμων που εργάζονταν στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας.

<p>(Muhamad et al., 2023)</p>	<p>Μαλαισία</p>	<p>Συγχρονική μελέτη</p>	<p>Η εξέταση του επιπολασμού και των παραγόντων κινδύνου του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ επαγγελματιών υγείας που εργάζονταν σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης στη Μαλαισία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.</p>	<p>996 επαγγελματίες υγείας</p>	<p>Στρες, άγχος, κατάθλιψη</p>	<p>“Depression, Anxiety &amp; Stress Scale” (BM DASS-21)</p>	<p>Οι επαγγελματίες υγείας με ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών παρουσίασαν περίπου διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης, σε σύγκριση με τους επαγγελματίες υγείας που ήταν μικρότεροι των 40 ετών.</p> <p>Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν άμεση εμπλοκή με ασθενείς με COVID - 19 παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης στρες, άγχους και κατάθλιψης.</p> <p>Οι επαγγελματίες υγείας με στρες, άγχος και κατάθλιψη είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση να θεραπεύσουν τους ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση και υψηλότερη ανάγκη για</p>
-------------------------------	-----------------	--------------------------	---	---------------------------------	--------------------------------	--	---

							ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
(Brown et al., 2023)	ΗΠΑ	Συγχρονική μελέτη	Η εκτίμηση του εάν οι νοσηλευτές βίωσαν μεταβολές στη συναισθηματική δυσφορία (άγχος, κατάθλιψη, στρες) κατά την αύξηση του αριθμού των ασθενών που μολύνονταν με τον ιό της νόσου COVID - 19, καθώς και της τυχόν επίδρασης των διάφορων κοινωνικο-δημογραφικών, εργασιακών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην αλλαγή αυτή.	198 νοσηλευτές	Στρες, άγχος, κατάθλιψη, κόπωση	“Change Fatigue Scale”, “Depression, Anxiety & Stress Scale” (DASS-21)	<p>Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ των νοσηλευτών με την αύξηση του αριθμού των ασθενών με COVID - 19.</p> <p>Σημαντικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ της μεταβολής της κόπωσης, της μεταβολής του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης και των εμποδίων στην εργασία.</p> <p>Μία γραμμική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ των ανησυχιών των νοσηλευτών για τον κίνδυνο για τον COVID -</p>

							<p>19 και του στρες ή της κατάθλιψης.</p> <p>Το φύλο και η ηλικία συσχετίστηκαν σημαντικά με τις μεταβολές της κατάθλιψης.</p>
(van Doesum et al., 2023)	Ολλανδία	Συγχρονική μελέτη	<p>Η εξέταση του βαθμού επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία και στην ευημερία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην Ολλανδία και η κατανόηση των αναγκών τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας.</p>	1595 επαγγελματίες ψυχικής υγείας	<p>Ψυχική ανθεκτικότητα, προσωπικοί πόροι, Προσωπική λειτουργία, στρες, στρεσογόνοι παράγοντες</p>	<p>“Resilience Evaluation Score” (RES), “ARQ Self - Screener”, “Brief INSPIRE scale”, μεμονωμένες ερωτήσεις</p>	<p>Παρατηρήθηκε μία αύξηση στο φόρτο εργασίας που βίωναν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας.</p> <p>Ιδίως κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> κύματος της πανδημίας, το 50% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος ανέφεραν αυξημένα επίπεδα στρες, το 24% του δείγματος παρουσίασε αυξημένα προβλήματα ψυχικής υγείας και το 32% παρουσίασε αυξημένα προβλήματα ύπνου.</p>

							Ο αρνητικός τρόπος ζωής, τα ψυχολογικά προβλήματα, τα εργασιακά προβλήματα οι σωματικοί παράγοντες και τα αυξημένα προβλήματα ύπνου συσχετίστηκαν με σημαντική μείωση στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων.
(Narita et al., 2023)	Ιαπωνία	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση της συσχέτισης ανάμεσα στην ύπαρξη διακρίσεων που σχετίζονται με τη νόσο COVID - 19 και στο εάν οι επαγγελματίες υγείας βρίσκονται στην πρώτη γραμμή ή όχι, καθώς και η εξέταση του τρόπου με τον οποίο η διάκριση που σχετίζεται με την COVID - 19 σχετίζεται με την	647 επαγγελματίες υγείας	Μετατραυματικό στρες, μετατραυματικό στρες	“Posttraumatic Diagnostic Scale” (PDS), “Kessler Psychological Distress Scale”	Οι επαγγελματίες υγείας που βρίσκονταν στην πρώτη γραμμή βίωσαν αυξημένη πιθανότητα διάκρισης που σχετιζόταν με την COVID - 19 σε σύγκριση με τους επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν στη δεύτερη γραμμή.  Η σχετιζόμενη με την COVID - 19 διάκριση συσχετίστηκε με ψυχολογική δυσφορία και με

			ψυχολογική δυσφορία και με τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες.				<p>συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες.</p> <p>Οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονταν στην πρώτη γραμμή ήταν πιο πιθανό να βιώσουν σχετιζόμενη με την COVID - 19 διάκριση από τους επαγγελματίες υγείας δεύτερης γραμμής.</p>
(Mahmood et al., 2023)	Δημοκρατία της Υεμένης	Συγχρονική μελέτη	Η αξιολόγηση της ψυχολογικής επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας και των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους.	197 επαγγελματίες υγείας	Άγχος, κατάθλιψη, στρατηγικές διαχείρισης του άγχους	“Generalized Anxiety Disorder” (GAD-7), “Brief – COPE scales”, “Patient Health Questionnaire” (PHQ-9)	<p>Το 43,1% του δείγματος παρουσίασαν κατάθλιψη και το 28,4% παρουσίασαν άγχος, ενώ ο επιπολασμός της παντελούς έλλειψης ή των ήπιων επιπέδων άγχους και κατάθλιψης στο δείγμα ανερχόταν στο 71,6% και στο 56,9%, αντίστοιχα.</p> <p>Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση για την COVID - 19</p>



							<p>παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης από εκείνους που δεν είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση.</p> <p>Σημαντική διαφορά ως προς τα επίπεδα κατάθλιψης παρουσίασαν οι ιατροί και οι νοσηλευτές.</p> <p>Ως προς τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους, παρατηρήθηκε καλύτερη διαχείριση μεταξύ των ιατρών και των φαρμακοποιών, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας, καθώς και μεταξύ των γυναικών, σε σύγκριση με τους άνδρες.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

(Perego et al., 2023)	Ιταλία	Διαχρονική μελέτη	Η εκτίμηση της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας σε 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια μίας περιόδου 14 μηνών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.	325 επαγγελματίες υγείας	Άγχος, κατάθλιψη, στρατηγικές διαχείρισης του στρες, αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, θυμός, αϋπνία, συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες, επαγγελματική εξουθένωση	“Depression Anxiety Stress Scales - 21” (DASS-21), “Impacto of Event Scale - Revised” (IES-R), “Insomnia Severity Index” (ISI), “Maslach Burnout Inventory” (MBI), “State – Trait Anger Expression Inventory - 2” (STAXI - 2), “Multidimensional Scale of Perceived Social Support” (MSPSS), “Brief Cope”	Υπήρξαν υποκλινικά επίπεδα ψυχιατρικών συμπτωμάτων, τα οποία παρέμειναν ως επί το πλείστον αμετάβλητα σε βάθος χρόνου, με εξαίρεση τα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, το θυμό, την κατάθλιψη και το στρες, τα οποία σημείωσαν μία αύξηση με την πάροδο του χρόνου.
(Novilla et al., 2023)	ΗΠΑ	Συγχρονική μελέτη	Η εξέταση της ψυχοκοινωνικής επίδρασης της πανδημίας	557 επαγγελματίες υγείας	Κατάθλιψη, άγχος, επαγγελματική εξουθένωση,	“Patient Health Questionnaire 2” (PHQ-2),	Η πανδημία COVID - 19 επιδείνωσε σημαντικά την προϋπάρχουσα ψυχική

			<p>COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας πρώτης γραμμής που εργάζονταν στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια της πανδημίας.</p>		<p>αυτοαποτελεσματικότητα, ψυχική ανθεκτικότητα</p>	<p>“Generalized Anxiety Disorder” (GAD-7), “Maslach Summative Burnout Scale”, “New Self – efficacy Scale - 8”, “Brief Resilience Coping Scale”</p>	<p>δυσφορία των επαγγελματιών υγείας.</p> <p>Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης αυξήθηκε κατά το 54,8%, τα επίπεδα της κατάθλιψης και του άγχους αυξήθηκαν κατά 166,7% και 138,5%, αντίστοιχα.</p> <p>Το άγχος, η επαγγελματική εξουθένωση και η κατάθλιψη ενισχύθηκαν σημαντικά λόγω της έλλειψης ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, λόγω των ελλείψεων προσωπικού, λόγω των εκτεταμένων ωρών εργασίας και λόγω του υψηλού αριθμού ασθενών.</p>
--	--	--	---	--	---	--	---

							Ως βασικές πηγές ψυχικής ανθεκτικότητας και δύναμης ήταν η συναισθηματική υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, η ικανότητά τους να αποδίδουν καλά σε δύσκολες περιόδους και ο χρόνος εκτός εργασίας.
(Tan et al., 2023)	Σιγκαπούρη	-	Η εκτίμηση του βαθμού της ψυχολογικής επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στους επαγγελματίες υγείας που αναλάμβαναν την πραγματοποίηση χειρουργικών επεμβάσεων.	4283 χειρουργοί	Στρες, άγχος, κατάθλιψη, διαταραχή μετατραυματικού στρες	“Depression, Anxiety, Stress Scale - 21” (DASS - 21), “Impact of Event Scale - Revised”	Τα ποσοστά εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες, στρες, άγχους και κατάθλιψης ανέρχονταν στο 24%, στο 25,9%, στο 30,8% και στο 32,8%, αντίστοιχα.  Οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιο άτομο που κατέληξε από νόσο COVID - 19 παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα να είναι θετικοί για την παρουσία στρες, άγχους,

							<p>κατάθλιψης ή / και διαταραχής μετατραυματικού στρες.</p> <p>Οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιον που διαγνώστηκε με νόσο COVID - 19 ήταν πιο πιθανό να θετικοί για την παρουσία στρες, κατάθλιψης ή / και διαταραχή μετατραυματικού στρες.</p> <p>Οι χειρουργοί με εξειδίκευση στην περιοχή της κεφαλής και του λαιμού παρουσίασαν υψηλότερη ψυχολογική δυσφορία, σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ειδικότητες των χειρουργών.</p>
(Yin et al., 2023)	Κίνα	Εθνική συγχρονική μελέτη	Η εξέταση της σωματικής και ψυχικής κατάστασης υγείας μεταξύ επαγγελματιών	4901 επαγγελματίες υγείας	Άγχος, κατάθλιψη	“Zung Self - Rating Anxiety / Depression Scale” (SAS / SDS)	Ο επιπολασμός των χρόνιων ασθενειών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η μη αλκοολική

			<p>υγείας που εργάζονταν στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, και η εξέταση των πιθανών παραγόντων κινδύνου στο χώρο εργασίας για το άγχος, την κατάθλιψη και την πρόθεση εγκατάλειψης της εργασίας.</p>				<p>λιπώδης νόσο του ήπατος και η δυσλιπιδαιμία, ήταν πιο υψηλός μεταξύ των ανδρών.</p> <p>Οι μισοί επαγγελματίες υγείας του δείγματος είχαν κατάθλιψη και το 15,6% είχαν μέτριας έως σοβαρής μορφής κατάθλιψη.</p> <p>Περισσότερο από το 15% του δείγματος παρουσίασαν υψηλά επίπεδα άγχους, και περίπου το 4% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας παρουσίασαν μέτριας έως σοβαρής μορφής άγχος.</p> <p>Υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης παρουσίασαν οι άνδρες, τα άτομα ηλικίας 18 έως 29 ετών, οι επαγγελματίες υγείας με</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

							<p>χαμηλότερο επαγγελματικό τίτλο, τα άτομα που υπέφεραν από σοβαρή κόπωση, τα άτομα με υψηλότερο αντιλαμβανόμενο άγχος και οι νοσηλευτές.</p> <p>Υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης άγχους παρουσίασαν τα άτομα νεότερης ηλικίας, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα κόπωσης, τα άτομα με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη πίεση και τα άτομα με μεσαίο επαγγελματικό τίτλο.</p>
(Costa et al., 2023)	Πορτογαλία	Συγχρονική, διαμήκης μελέτη	Η διερεύνηση της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19,	2027 επαγγελματίες υγείας (T0)	Επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη, άγχος, διαταραχή μετατραυματικού στρες, ψυχική ανθεκτικότητα	“Shirom - Melamed Burnout Measure” (MBSM), “Patient Health Questionnaire”	Τα ποσοστά των συμπτωμάτων μέτριας έως υψηλής σοβαρότητας μειώθηκαν από τη στιγμή T0 στη στιγμή T1, ωστόσο, ένα σημαντικό

			<p>εστιάζοντας στα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, στην κατάθλιψη, στο άγχος και στη διαταραχή μετατραυματικού στρες, καθώς και των παραγόντων κινδύνου που συνδέονται με τις εν λόγω καταστάσεις ψυχικής υγείας.</p>	<p>1843 επαγγελματίες υγείας (T1)</p>		<p>(PHQ - 9), “Generalized Anxiety Disorder Scale” (GAD - 7), “Post-traumatic Stress Disorder Checklist” (PCL - 5), “Connor – Davidson Resilience Scale” (CD - RISC - 10)</p>	<p>ποσοστό των επαγγελματιών υγείας ανέφεραν συμπτώματα δυσφορίας και στις δύο χρονικές στιγμές.</p> <p>Η πιθανότητα εμφάνισης δυσφορίας βρέθηκε ότι σχετίζεται με την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, με την εργασία στην πρώτη γραμμή θεραπεία για τη νόσο COVID - 19 και με το γυναικείο φύλο, ενώ προστατευτικοί παράγοντες έναντι της δυσφορίας των επαγγελματιών υγείας ήταν η διατήρηση των χόμπι και του τρόπου ζωής των ατόμων, η καλή οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη και</p>
--	--	--	--	---------------------------------------	--	---	--



							η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα.
(Elsayed et al., 2023)	Αίγυπτος	Συγχρονική μελέτη	Η διερεύνηση του άγχους, ψυχολογικής δυσφορίας, αντίληψης του κινδύνου, κατάθλιψης, των στάσεων προς την ομαδική διεπαγγελματική εργασία και των στρατηγικών διαχείρισης του στρες μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.	403 επαγγελματίες υγείας	Άγχος, ψυχολογική δυσφορία, αντίληψη του κινδύνου, κατάθλιψη, στάσεις προς την ομαδική διεπαγγελματική εργασία, στρατηγικές διαχείρισης του στρες	“9 – item Patient Health Questionnaire” (PHQ-9), “7-item Generalized Anxiety Disorder” (GAD-7), μεμονωμένες ερωτήσεις	<p>Το 21% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας ανέφεραν μέτριας έως σοβαρής μορφής άγχος.</p> <p>Το 19,4% του δείγματος είχαν μέτριας έως σοβαρής μορφής συμπτώματα κατάθλιψης.</p> <p>Τόσο το άγχος όσο και η κατάθλιψη συσχετίστηκαν στατιστικά σημαντικά με την οικογενειακή κατάσταση των επαγγελματιών υγείας.</p> <p>Η παροχή άμεσης φροντίδας στους ασθενείς συσχετίστηκε με λιγότερα συμπτώματα άγχους.</p>

							Οι δυσκολίες στην καθημερινή ζωή και στο εργασιακό περιβάλλον συνδέθηκαν σημαντικά με υψηλότερη σοβαρότητα άγχους και κατάθλιψης.
(Alfonsi et al., 2023)	Ιταλία	Συγχρονική μελέτη	Η αναδρομική εκτίμηση της επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα του ύπνου μεταξύ επαγγελματιών υγείας στην Ιταλία, και συγκεκριμένα, μεταξύ νοσηλευτών και ιατρών που εργάζονταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.	287 επαγγελματίες υγείας (75 ιατροί και 212 νοσηλευτές)	Κατάθλιψη, Ποιότητα ύπνου, Νυχτερινές διαταραχές ύπνου, Διαταραχή μετατραυματικού στρες	“Depression Anxiety Stress Scale” (DASS-21), “Pittsburgh Sleep Quality Index-Addendum” (PSQI-A), “Pittsburgh Sleep Quality Index” (PSQI), “Impact of Event Scale” (IES)	Οι νοσηλευτές βίωσαν σημαντικά υψηλότερη δυσφορία λόγω της πανδημίας COVID - 19, και μεγαλύτερη επιδείνωση των διάφορων ψυχολογικών συμπτωμάτων και των συμπτωμάτων ύπνου σε βάθος χρόνου.  Η εργασία στην πρώτη γραμμή και οι προσωπικές εμπειρίες με τη νόσο COVID - 19 αναδείχθηκαν ως παράγοντες κινδύνου για την επιδείνωση της ψυχικής υγείας των

							επαγγελματιών υγείας, και κυρίως των νοσηλευτών.
--	--	--	--	--	--	--	---

### 5.3 Επιπτώσεις στη σωματική υγεία

Οι Kameyama et al. (2023) πραγματοποίησαν μία μελέτη με σκοπό την εξέταση των επιπτώσεων της πανδημίας COVID - 19 στη σωματική και ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας. Για το σκοπό αυτό, συγκεντρώθηκε ένα δείγμα 83 επαγγελματιών υγείας που μολύνθηκαν με COVID - 19, και κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, μέσω του οποίου αξιολογήθηκε το κίνητρο για να συνεχίσουν να εργάζονται μέσω μίας 10βάθμιας κλίμακας και η ποιότητα ζωής κατά την τρέχουσα χρονική περίοδο μέσω της κλίμακας “EuroQol – visual analogue scales” (EQ-VAS), ενώ η σωματική υγεία εξετάστηκε μέσω των ρυθμών ανάρρωσης και του χρόνου επιστροφής στην εργασία τους. Βάσει των αποτελεσμάτων, ένας νοσηλευτής εγκατέλειψε την εργασία του λόγω του άγχους σχετικά με τον κίνδυνο μίας επικείμενης νέας μόλυνσης COVID - 19, ενώ η μέση περίοδος επιστροφής στην εργασία στο δείγμα ύστερα από τη διάγνωση της νόσου ήταν ίση με 14 ημέρες (Kameyama et al., 2023). Η βαθμολογία EQ-VAS ήταν ίση με 75 ενώ η κινητοποίηση συνέχισης της εργασίας μειώθηκε σε μικρό βαθμό. Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές ως προς την κινητοποίηση και την ποιότητα ζωής μεταξύ των γυναικών και των ανδρών επαγγελματιών υγείας, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που δέχθηκαν θεραπεία και εκείνων που δε δέχθηκαν θεραπεία, μεταξύ των νοσηλευτών και των υπόλοιπων επαγγελματιών υγείας, καθώς και μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που δέχθηκαν συμπληρωματικό οξυγόνο και εκείνων που δε χρειάστηκαν οξυγόνο. Τέλος, το πιο συχνό επίμονο σύμπτωμα που παρατηρήθηκε στο δείγμα σε βάθος ενός μηνός, τριών μηνών και 6 μηνών μετά τη μόλυνση με τον ιό της νόσου COVID - 19 ήταν ανοσμία, ακολουθούμενη από την κόπωση. Συνολικά, λοιπόν, παρόλο που η κινητοποίηση για συνέχιση της εργασίας και η ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας μειώθηκαν, μόνο ένα άτομο από το δείγμα εγκατέλειψε την εργασία του, ενώ σε σωματικό επίπεδο, δεν υπήρξαν σοβαρά συμπτώματα που παρέμειναν μετά τη μόλυνση και η περίοδος επιστροφής στην εργασία ήταν σχετικά μικρή (Kameyama et al., 2023).

Στη μελέτη των Chen et al. (2023), αξιολογήθηκε η σχέση ανάμεσα στην κόπωση, στη συνειδητή προσοχή (“mindful attention awareness”) και στα αντιλαμβανόμενα συμπτώματα μεταξύ των νοσηλευτών πρώτης γραμμής που διεξήγαγαν συλλογή δειγμάτων νουκλειϊκού οξέος κατά τη διάρκεια της πανδημίας

COVID - 19, με απώτερο σκοπό την εύρεση τρόπων μείωσης της κόπωσης τους και της παροχής βοήθειας για την αντιμετώπιση των δυσάρεστων συμπτωμάτων υγείας που μπορεί να εμφανίζουν. Με δειγματοληψία ευκολίας συγκεντρώθηκε ένα δείγμα 514 νοσηλευτών που εργάζονταν στην πρώτη γραμμή και συνέλεξαν δείγματα νουκλεϊκού οξέος, και τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίου που περιλάμβανε τις κλίμακες “Fatigue Severity Scale” (FSS) και “Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS) για την εκτίμηση της κόπωσης και της συνειδητής προσοχής, αντίστοιχα (Chen et al., 2023). Ύστερα από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν, προέκυψε ότι η μέση βαθμολογία MAAS ήταν ίση με  $69,01 \pm 13,53$ , και συμπτώματα κόπωσης βίωσε το 60% περίπου των νοσηλευτών. Ο βαθμός κόπωσης (σκορ FSS) συσχετίστηκε σημαντικά με τη βαθμολογία της συνειδητής προσοχής, ενώ η παρουσία συμπτωμάτων κόπωσης μεταξύ του ιατρικού προσωπικού φάνηκε πως επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο, τα έτη εργασίας, την κατάσταση γονιμότητας, την οικογενειακή κατάσταση, την υδρόρροια, την προσαρμογή στις διατροφικές συνήθειες και τις βαθμολογίες συνειδητής προσοχής (MAAS). Συνεπώς, παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα κόπωσης και πτωχή ψυχολογική κατάσταση μεταξύ των νοσηλευτών πρώτης γραμμής στη λήψη δειγμάτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Chen et al., 2023).

Οι Harris et al. (2023) πραγματοποίησαν μία μελέτη με σκοπό την εξέταση της επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στη σωματική και στην ψυχική υγεία των νοσηλευτών. Για το σκοπό αυτό, συγκεντρώθηκε ένα σύνολο 30 νοσηλευτών, οι οποίοι κλήθηκαν να συγκρίνουν την υγεία τους πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, και συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> κύματος της πανδημίας. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν τόσο σε ποιοτικό όσο και σε ποσοτικό επίπεδο, μέσω συνεντεύξεων και μέσω της εξέτασης των επιπέδων ποιότητας ζωής των νοσηλευτών με το ερωτηματολόγιο SF-12. Σύμφωνα με τα ποιοτικά ευρήματα της εν λόγω μελέτης, παρατηρήθηκε μία σημαντική επίδραση της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία των νοσηλευτών, η οποία εκφράστηκε ως απώλεια, απομόνωση, αίσθημα ότι είναι αναλώσιμοι και έντονα συναισθήματα (Harris et al., 2023). Παράλληλα, παρατηρήθηκε σημαντική επίπτωση της πανδημίας στη σωματική υγεία των νοσηλευτών, η οποία περιλάμβανε την έκθεση στον ιό, τα περιορισμένα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας, τις βλάβες του δέρματος λόγω του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού και της εξάντλησης. Ακολούθως, η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων έδειξε σημαντικές

μειώσεις στη συνολική ψυχική υγεία των νοσηλευτών, καθώς και εκπτώσεις σε πολλαπλούς τομείς ψυχικής υγείας των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, με κυριότερους τη γενική υγεία, τον σωματικό πόνο και τους περιορισμούς των ρόλων λόγω προβλημάτων σωματικής υγείας. Ως εκ τούτου, φαίνεται πως η πανδημία COVID - 19 έπληξε σημαντικά τους νοσηλευτές τόσο σε επίπεδο σωματικής υγείας όσο και σε επίπεδο ψυχικής υγείας (Harris et al., 2023).

Στη συγχρονική μελέτη των Cho et al. (2023), επιχειρήθηκε η εκτίμηση των επιδράσεων του άγχους, του εργασιακού στρες, της κατάθλιψης και των διαταραχών ύπνου στα επίπεδα κόπωσης μεταξύ νοσηλευτών δημόσιας υγείας. Το δείγμα της εν λόγω μελέτης αποτέλεσαν 198 νοσηλευτές που προσεγγίστηκαν από 30 διαφορετικά κέντρα δημόσιας υγείας, και τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίου που περιλάμβανε κλίμακες για το άγχος, το εργασιακό στρες, την κόπωση, τις διαταραχές ύπνου και την κατάθλιψη. Βάσει των αποτελεσμάτων, οι νοσηλευτές του δείγματος παρουσίασαν υψηλά επίπεδα κόπωσης και υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες λόγω της έλλειψης επιβράβευσης (Cho et al., 2023). Οι μισοί περίπου νοσηλευτές παρουσίασαν ήπιας έως σοβαρής μορφής κατάθλιψη, το 45% του δείγματος παρουσίασε ήπιας έως σοβαρής μορφής άγχος και το 70,2% των νοσηλευτών είχαν πτωχή ποιότητα ύπνου. Βασικοί παράγοντες που φάνηκαν ότι επηρεάζουν σημαντικά την εμφάνιση κόπωσης ήταν η μικρή ηλικία, η κατάθλιψη, το άγχος, το εργασιακό στρες και οι διαταραχές ύπνου. Συνεπώς, παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα σωματικής και ψυχικής επιβάρυνσης μεταξύ των νοσηλευτών, με σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των επιμέρους προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως η κόπωση, το άγχος, οι διαταραχές ύπνου, η κατάθλιψη και το εργασιακό στρες (Cho et al., 2023).

Ο βασικός σκοπός της μελέτης των Ateş and Yakut (2023) ήταν η διερεύνηση των διαταραχών του μυοσκελετικού συστήματος, της κόπωσης, της ποιότητας ύπνου και της σωματικής δραστηριότητας μεταξύ επαγγελματιών υγείας με και χωρίς ιστορικό COVID - 19. Το δείγμα αποτέλεσαν 200 επαγγελματίες υγείας που είχαν ή δεν είχαν ιστορικό COVID - 19, οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο. Βάσει των ευρημάτων της έρευνας, οι διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος δε φάνηκαν να διαφέρουν στατιστικά σημαντικά σε συχνότητα μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που είχαν ιστορικό COVID - 19 και των επαγγελματιών υγείας που δεν είχαν ιστορικό COVID - 19 (Ateş and Yakut, 2023). Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι ο αριθμός των ατόμων που είχαν προβλήματα στην περιοχή της μέσης ήταν

σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με ιστορικό COVID - 19, ενώ στην ομάδα αυτή των επαγγελματιών υγείας, παρατηρήθηκε και σημαντικά μικρότερη διάρκεια ύπνου. Συνεπώς, μεταξύ επαγγελματιών υγείας, το ιστορικό COVID - 19 φαίνεται να επιδρά σημαντικά στην εμφάνιση προβλημάτων στη μέση και στη διάρκεια του ύπνου (Ateş and Yakut, 2023).

Οι Kolb et al. (2023) πραγματοποίησαν μία μελέτη με σκοπό να εξετάσουν το εάν ο ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός για την COVID - 19 κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης ασθενών που είναι θετικοί ή πιθανώς θετικοί για τον ιό SARS-CoV-2 επηρεάζει αρνητικά τον χειρουργό, σε σωματικό ή / και ψυχολογικό επίπεδο, και το χειρουργικό αποτέλεσμα. Για το σκοπό αυτό, επιλέχθηκε ένα δείγμα 10 έμπειρων χειρουργών τραυμάτων, καθένας από τους οποίους πραγματοποίησε δύο προσομοιώσεις χειρουργικής επέμβασης φορώντας τον τυπικό ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό ή τον ειδικό για την COVID - 19 ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό. Για την εξέταση των επιπτώσεων, εξετάστηκαν οι τιμές σε κατάσταση ηρεμίας για την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, τον αναπνευστικό ρυθμό και την ανάλυση πίεσης των αερίων οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στα τριχοειδή του αίματος, καθώς και τον κορεσμό περιφερικού οξυγόνου (Kolb et al., 2023). Βάσει των αποτελεσμάτων, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς όλα τα μέτρα έκβασης μεταξύ των δύο διαφορετικών προσομοιώσεων χειρουργικής επέμβασης. Αντίθετα, παρατηρήθηκε μία σημαντική επιδείνωση της προσοχής των χειρουργών, ωστόσο, και οι δύο διαφορετικοί προστατευτικοί εξοπλισμοί είχαν παρόμοια μείωση της προσοχής, επομένως, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο γενικό εξοπλισμό και στον ειδικό για την COVID - 19 ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό. Συνεπώς, ο επιπρόσθετος προστατευτικός εξοπλισμός που απαιτείται και επιβάλλεται κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 δε φαίνεται να επηρεάζει τη σωματική και ψυχική απόδοση των χειρουργών, ούτε να επιδεινώνει την ασφάλεια και τα αποτελέσματα υγείας των ασθενών που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση (Kolb et al., 2023).

Πίνακας 4 Βασικά χαρακτηριστικά μελετών που αφορούσαν στις επιπτώσεις στη σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19.

Μελέτη	Χώρα διεξαγωγής μελέτης	Είδος μελέτης	Βασικός σκοπός μελέτης	Δείγμα	Μέτρα έκβασης	Εργαλεία μέτρησης	Κύρια Αποτελέσματα
(Kameyama et al., 2023)	Ιαπωνία	-	Η εξέταση των επιπτώσεων της πανδημίας COVID - 19 στη σωματική και ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας.	83 επαγγελματίες υγείας που μολύνθηκαν με COVID - 19	Κινητοποίηση συνέχισης εργασίας, ποιότητα ζωής, σωματική υγεία	“EuroQol – visual analogue scales” (EQ-VAS), σκορ κινητοποίησης (0-10), ρυθμός ανάρρωσης, ημέρες επιστροφής στην εργασία	Ένας νοσηλευτής εγκατέλειψε την εργασία του λόγω του άγχους σχετικά με τον κίνδυνο μίας επικείμενης νέας μόλυνσης COVID - 19, ενώ η μέση περίοδος επιστροφής στην εργασία στο δείγμα ύστερα από τη διάγνωση της νόσου ήταν ίση με 14 ημέρες.  Η βαθμολογία EQ-VAS ήταν ίση με 75 ενώ η κινητοποίηση συνέχισης της εργασίας μειώθηκε σε μικρό βαθμό.  Το πιο συχνό επίμονο σύμπτωμα που παρατηρήθηκε στο δείγμα σε



							βάθος ενός μηνός, τριών μηνών και 6 μηνών μετά τη μόλυνση με τον ιό της νόσου COVID - 19 ήταν ανοσμία, ακολουθούμενη από την κόπωση.
(Chen et al., 2023)	Κίνα	Συγχρονική μελέτη	Η αξιολόγηση της σχέσης ανάμεσα στην κόπωση, στη συνειδητή προσοχή (“mindful attention awareness”) και στα αντιλαμβανόμενα συμπτώματα μεταξύ των νοσηλευτών πρώτης γραμμής που διεξήγαγαν συλλογή δειγμάτων νουκλεϊκού οξέος κατά τη διάρκεια	514 νοσηλευτές πρώτης γραμμής	Κόπωση, συνειδητή προσοχή	“Fatigue Severity Scale” (FSS), “Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS)	<p>Η μέση βαθμολογία MAAS ήταν ίση με <math>69,01 \pm 13,53</math>, και συμπτώματα κόπωσης βίωσε το 60% περίπου των νοσηλευτών.</p> <p>Ο βαθμός κόπωσης συσχετίστηκε σημαντικά με τη βαθμολογία της συνειδητής προσοχής.</p> <p>Η παρουσία συμπτωμάτων κόπωσης μεταξύ του ιατρικού προσωπικού φάνηκε πως επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο, τα έτη εργασίας, την κατάσταση γονιμότητας, την οικογενειακή κατάσταση, την υδρόρροια, την προσαρμογή στις</p>

			της πανδημίας COVID - 19.				διατροφικές συνήθειες και τις βαθμολογίες συνειδητής προσοχής (MAAS).
(Harris et al., 2023)	ΗΠΑ	Μελέτη μικτών μεθόδων	Η εξέταση της επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στη σωματική και στην ψυχική υγεία των νοσηλευτών.	30 νοσηλευτές	Σωματική υγεία, Ψυχική υγεία	Συνεντεύξεις, ερωτηματολόγιο SF-12	<p>Παρατηρήθηκε μία σημαντική επίδραση της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία των νοσηλευτών, η οποία εκφράστηκε ως απώλεια, απομόνωση, αίσθημα ότι είναι αναλώσιμοι και έντονα συναισθήματα.</p> <p>Παρατηρήθηκε σημαντική επίπτωση της πανδημίας στη σωματική υγεία των νοσηλευτών, η οποία περιλάμβανε την έκθεση στον ιό, τα περιορισμένα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας, τις βλάβες του δέρματος λόγω του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού και της εξάντλησης. Ακολούθως, η</p>

							<p>ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων έδειξε σημαντικές μειώσεις στη συνολική ψυχική υγεία των νοσηλευτών, καθώς και εκπτώσεις σε πολλαπλούς τομείς ψυχικής υγείας των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, με κυριότερους τη γενική υγεία, τον σωματικό πόνο και τους περιορισμούς των ρόλων λόγω προβλημάτων σωματικής υγείας.</p>
(Cho et al., 2023)	Κορέα	Συγχρονική μελέτη	<p>Η εκτίμηση των επιδράσεων του άγχους, του εργασιακού στρες, της κατάθλιψης και των διαταραχών ύπνου στα επίπεδα κόπωσης μεταξύ</p>	198 νοσηλευτές	<p>Άγχος, εργασιακό στρες, κόπωση, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη</p>	<p>“Generalized Anxiety Disorder - 7” (GAD-7), “Korean Occupational Stress Scale - Short Form” (KOSS-SF), “Multidimensional Assessment of Fatigue”, “Pittsburgh</p>	<p>Οι νοσηλευτές του δείγματος παρουσίασαν υψηλά επίπεδα κόπωσης και υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες λόγω της έλλειψης επιβράβευσης.</p> <p>Οι μισοί περίπου νοσηλευτές παρουσίασαν ήπιας έως σοβαρής μορφής κατάθλιψη, το 45% του</p>

			νοσηλευτών δημόσιας υγείας.			Sleep Quality Index” (PSQI), “Patient Health Questionnaire” (PHQ-9)	δείγματος παρουσίασε ήπιας έως σοβαρής μορφής άγχος και το 70,2% των νοσηλευτών είχαν πτωχή ποιότητα ύπνου.  Βασικοί παράγοντες που φάνηκαν ότι επηρεάζουν σημαντικά την εμφάνιση κόπωσης ήταν η μικρή ηλικία, η κατάθλιψη, το άγχος, το εργασιακό στρες και οι διαταραχές ύπνου.
(Ateş and Yakut, 2023)	Τουρκία	Συγχρονική μελέτη	Η διερεύνηση των διαταραχών του μυοσκελετικού συστήματος, της κόπωσης, της ποιότητας ύπνου και της σωματικής δραστηριότητας μεταξύ επαγγελματιών	200 επαγγελματίες υγείας	Διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος, ποιότητα ύπνου, σωματική δραστηριότητα	“Extended version of the Nordic Musculoskeletal System Questionnaire” (NMQ - E), “Pittsburgh Sleep Quality Index” (PSQI), “International	Οι διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος δε φάνηκαν να διαφέρουν στατιστικά σημαντικά σε συχνότητα μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που είχαν ιστορικό COVID - 19 και των επαγγελματιών υγείας που δεν είχαν ιστορικό COVID - 19.  Ο αριθμός των ατόμων που είχαν προβλήματα στην περιοχή της

			υγείας με και χωρίς ιστορικό COVID - 19.			Physical Activity Questionnaire - Short Form” (IPAQ-SF)	μέσης ήταν σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με ιστορικό COVID - 19, ενώ στην ομάδα αυτή των επαγγελματιών υγείας, παρατηρήθηκε και σημαντικά μικρότερη διάρκεια ύπνου.
(Kolb et al., 2023)	Γερμανία	-	Η εξέταση του εάν ο ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός για την COVID - 19 κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης ασθενών που είναι θετικοί ή πιθανώς θετικοί για τον ιό SARS-CoV-2 επηρεάζει αρνητικά τον χειρουργό, σε σωματικό ή / και	10 χειρουργοί	Τιμές σε κατάσταση ηρεμίας για την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, τον αναπνευστικό ρυθμό και την ανάλυση πίεσης των αερίων οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στα τριχοειδή του αίματος, καθώς και τον κορεσμό περιφερικού οξυγόνου, προσοχή, απόδοση	Εργαστηριακές τιμές, “Alertness, Go / No – Go, Flexibility & Divided Attention”	Παρατηρήθηκε μία σημαντική επιδείνωση της προσοχής των χειρουργών, ωστόσο, και οι δύο διαφορετικοί προστατευτικοί εξοπλισμοί είχαν παρόμοια μείωση της προσοχής, επομένως, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο γενικό εξοπλισμό και στον ειδικό για την COVID - 19 ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό.

			ψυχολογικό επίπεδο, και το χειρουργικό αποτέλεσμα.				
--	--	--	--	--	--	--	--

## Κεφάλαιο 6 Συζήτηση – Συμπεράσματα

Η αντιμετώπιση μίας πανδημίας, όπως η πανδημία COVID - 19, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό στην ύπαρξη ψυχικά και σωματικά υγιών επαγγελματιών υγείας, κάτι που σχετίζεται με το μειωμένο ποσοστό μετάδοσης και με τα καλύτερα αποτελέσματα των ασθενών. Ως εκ τούτου, η προστασία της σωματικής υγείας, της ασφάλειας και της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας είναι ζωτικής σημασίας (Manookian et al., 2022).

Μεταξύ των κυριότερων προκλήσεων που προκάλεσε η πανδημία COVID - 19 ανήκουν η έλλειψη συντονισμού και κατεύθυνσης, η έλλειψη προσωπικού και η μεταβολή στα ποσοστά επαγγελματιών υγείας ανά ασθενή, η έλλειψη ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, οι διαρκώς μεταβαλλόμενες πληροφορίες, η απουσία εμβολίου και αποτελεσματικής θεραπείας για τη νόσο, ο υψηλός φόρτος εργασίας, η παροχή φροντίδας στους ασθενείς για πολλές ώρες με τη χρήση του προστατευτικού εξοπλισμού, η μεταβολή του εργασιακού συστήματος, η διαχείριση του αυξημένου άγχους, του φόβου και της απομόνωσης, ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό, οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες, οι μεταβολές στην πρακτική της φροντίδας υγείας και οι μεταβολές στις σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022; Al-Tawfiq and Temsah, 2023). Στο πλαίσιο αυτό, οι επαγγελματίες υγείας έχουν υποφέρει σε μεγάλο βαθμό από τις προκλήσεις της εργασίας τους και είναι πιθανό να υποστούν τις συνέπειες των προκλήσεων αυτών (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022; Gwon et al., 2023).

Στην παρούσα μελέτη, πραγματοποιήθηκε μία συστηματική ανασκόπηση με σκοπό την εξέταση των επιπτώσεων της πανδημίας COVID - 19 στην επαγγελματική εξουθένωση, στην ψυχική υγεία και στη σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας.

### 6.1 Επαγγελματική εξουθένωση

Η επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ των επαγγελματιών υγείας αποτελούσε ανέκαθεν ένα σοβαρό πρόβλημα, λόγω του υψηλού επιπολασμού της, και η πανδημία

COVID - 19 επιδείνωσε, όπως ήταν αναμενόμενο, ακόμα περισσότερο τις συνθήκες εργασίας των επαγγελματιών υγείας (Fathuse et al., 2023). Στο πλαίσιο αυτό, πολλές είναι οι μελέτες που προχώρησαν σε εξέταση του επιπολασμού της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, καθώς και των παραγόντων που συνδέονται με την ανάπτυξή της.

Στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση, σύμφωνα με το σύνολο των πρωτογενών άρθρων που αναλύθηκαν, ο επιπολασμός του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης κυμαινόταν μεταξύ του 18,3% και του 75% των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας (El Dabbah and Elhadi, 2023; Tung et al., 2023; Štěpánek et al., 2023), και ο επιπολασμός αυτός φαίνεται πως αυξήθηκε κατά 54,8% κατά το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (Novilla et al., 2023). Μόνο σε μία μελέτη, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν ίσος με 100%, δηλαδή όλοι οι συμμετέχοντες επαγγελματίες υγείας έπασχαν από επαγγελματική εξουθένωση, και μεταξύ αυτών, στις μισές περίπου περιπτώσεις, η επαγγελματική εξουθένωση ήταν μέτριας σοβαρότητας επαγγελματική εξουθένωση ενώ στις άλλες μισές περιπτώσεις ήταν υψηλής σοβαρότητας (Briciu et al., 2023). Αντίθετα, σε άλλη μελέτη, μεταξύ των ατόμων που εμφάνιζαν επαγγελματική εξουθένωση, οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας βίωναν ήπια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό παρουσίασε μέτρια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Tung et al., 2023).

Αναλυτικότερα, σε σχετική μελέτη, ο επιπολασμός του συνδυασμού υψηλής συναισθηματικής εξάντλησης και υψηλής αποπροσωποποίησης ανερχόταν στο 47,40%, ενώ σχεδόν όλοι οι επαγγελματίες υγείας του δείγματος (92,49%) παρουσίασαν μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων και παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα επαγγελματική εξουθένωσης (Yang et al., 2023). Επιπλέον, διακρίνοντας την επαγγελματική εξουθένωση σε προσωπική, σε σχετιζόμενη με την εργασία και σε σχετιζόμενη με τους πελάτες, παρατηρήθηκε το 60,4% των επαγγελματιών υγείας έπασχαν από προσωπική επαγγελματική εξουθένωση, το 50,6% από σχετιζόμενη με την εργασία επαγγελματική εξουθένωση και το 31,5% εμφάνισαν σχετιζόμενη με τους πελάτες επαγγελματική εξουθένωση (Zheng et al., 2023). Ειδικά σε μη ιατρικό προσωπικό και σε νοσηλευτές, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης βρέθηκε να κυμαίνεται μεταξύ του 27,7% και του 36,5%, αντίστοιχα (Izdebski et al., 2023). Αντίθετα, σε ένα δείγμα μόνο νοσηλευτών, παρατηρήθηκαν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, αφού το 62% δήλωσαν μία αύξηση



στο εργασιακό φορτίο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 και περίπου οι μισοί νοσηλευτές ένιωθαν συναισθηματικά εξαντλημένοι, εξουθενωμένοι, χρησιμοποιημένοι και κουρασμένοι ορισμένες φορές την εβδομάδα ή και καθημερινά (Martin et al., 2023). Τέλος, μεταξύ ιατρών, ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης ανερχόταν στο 18,5%.

Ως προς τους δημογραφικούς παράγοντες που συνδέθηκαν με την επαγγελματική εξουθένωση, τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν υψηλότερα μεταξύ των ηλικιών 22 έως 30 ετών και των ατόμων με μικρότερη από 10 έτη εργασιακή εμπειρία (Briciu et al., 2023; Choi et al., 2023; Martin et al., 2023). Η σύνδεση της μικρότερης ηλικίας με την επαγγελματική εξουθένωση επιβεβαιώνεται από πολυάριθμες μελέτες (Briciu et al., 2023; Fiabane et al., 2023; Hwang et al., 2023; Martin et al., 2023), ενώ άλλοι σημαντικοί δημογραφικοί παράγοντες που σχετίζονται με την εξουθένωση είναι το γυναικείο φύλο και η κατάσταση εκπαίδευσης του ατόμου (Fiabane et al., 2023; Hwang et al., 2023). Η βαθμολογία επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν σημαντικά υψηλότερη μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που ζούσαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας μακριά από την οικογένειά τους και τους ανθρώπους με τους οποίους άλλοτε συγκατοικούσαν (Akten et al., 2023).

Παρόλο που όλοι οι επαγγελματίες υγείας έτειναν να εμφανίσουν αύξηση στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης, το επάγγελμα φαίνεται πως κατέχει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης. Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι η βαθμολογία της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι σημαντικά υψηλότερη μεταξύ των νοσηλευτών, σε σύγκριση με τους ιατρούς και τις υπόλοιπες κατηγορίες επαγγελματιών υγείας του δείγματος (Akten et al., 2023). Ιδίως η συναισθηματική εξάντληση των επαγγελματιών υγείας, η μία εκ των τριών συνιστωσών της επαγγελματικής εξουθένωσης, συσχετίστηκε σημαντικά με τα επαγγελματικά προσόντα, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα των εργαζομένων (Tung et al., 2023), ενώ η αποπροσωποποίηση (απευαισθητοποίηση) διέφερε σημαντικά βάσει του επαγγέλματος των επαγγελματιών υγείας και του εάν τα άτομα αυτά ζούσαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας μακριά από την οικογένειά τους και τους ανθρώπους με τους οποίους άλλοτε συγκατοικούσαν (Akten et al., 2023). Παρά τη συμφωνία που υπάρχει μεταξύ των μελετών για το σημαντικό ρόλο του επαγγέλματος στη διαμόρφωση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης και των επιπέδων των επιμέρους συνιστωσών της, αρκετά αντιφατικά είναι τα αποτελέσματα

ως προς το ποια κατηγορία επαγγελματιών υγείας είναι εκείνη με τα υψηλότερα επίπεδα εξουθένωσης. Συγκεκριμένα, σε ορισμένες μελέτες, η επαγγελματική εξουθένωση και η εξουθένωση σε επίπεδο αποπροσωποποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης ήταν πιο έντονη μεταξύ των ιατρών (Choi et al., 2023), σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας του δείγματος, ενώ σε άλλες μελέτες, υψηλότερη ήταν η εξουθένωση και οι συνιστώσες της μεταξύ των νοσηλευτών (Akten et al., 2023). Αναμφισβήτητα, ωστόσο, οι νοσηλευτές και οι ιατροί παρουσιάζουν υψηλότερο κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας (Izdebski et al., 2023). Μάλιστα, σε άλλη μελέτη, παρόμοια βρέθηκαν να είναι τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στο πλαίσιο της συναισθηματικής εξάντλησης μεταξύ των οικογενειακών ιατρών και των νοσηλευτών, ενώ οι οικογενειακοί ιατροί σημείωσαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αποπροσωποποίησης και χαμηλής αίσθησης επιτευγμάτων (Ayaslier et al., 2023).

Οι μονάδες τοποθέτησης των επαγγελματιών υγείας είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντα που διαμορφώνει τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, αφού μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εργάζονται σε αφιερωμένες αποκλειστικά στην COVID - 19 μονάδες, παρατηρούνται υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, σε σύγκριση με τους επαγγελματίες υγείας που δεν εργάζονταν στην πρώτη γραμμή κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Štěpánek et al., 2023). Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας που συμμετείχαν σε καθήκοντα COVID - 19 ήταν πιο ευάλωτοι στην επαγγελματική εξουθένωση από τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας και ήταν περισσότερο δυσαρεστημένοι με την κατανομή του εργατικού δυναμικού στα καθήκοντα COVID - 19, με την πρόσβαση στην ψυχολογική υποστήριξη στον εργασιακό χώρο, με τις αμοιβές και με την ικανότητα ανάπαυσης και αποκατάστασης, τα οποία σχετίζονται όλα με την εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης (Zheng et al., 2023). Ωστόσο, η αυξημένη αυτή τάση επαγγελματικής εξουθένωσης στις μονάδες αποκλειστικά για ασθενείς με COVID - 19 διαψεύδεται από τα ευρήματα άλλης μελέτης, όπου οι νοσηλευτές των γενικών τμημάτων παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα κλινικά σημαντικής συναισθηματικής εξασθένησης και κινδύνου εμφάνισης συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης (Choi et al., 2023).

Πολλά ήταν και τα εργασιακά αίτια που συνδέθηκαν με την επαγγελματική εξουθένωση, αφού η τελευταία βρέθηκε ότι ενισχύθηκε σημαντικά λόγω της έλλειψης

ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, λόγω των ελλείψεων προσωπικού, λόγω των εκτεταμένων ωρών εργασίας και λόγω του υψηλού αριθμού ασθενών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Novilla et al., 2023). Σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης αναδείχθηκαν να είναι ο υψηλότερος φόρτος εργασίας σε σύγκριση με πριν την πανδημία, η παρενόχληση (mobbing), και οι τραυματικές εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία (Izdebski et al., 2023). Ο υψηλός φόρτος εργασίας και οι διακοπές της ροής της εργασίας αυξάνουν σημαντικά την επαγγελματική εξουθένωση, ενώ, αντίθετα, η εκτίμηση του εργασιακού περιβάλλοντος είναι ικανή να μειώσει την επαγγελματική εξουθένωση (Johnson and Rainbow, 2023). Ωστόσο, στη μελέτη των Fiabane et al. (2023), δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές που σχετίζονται με την COVID - 19 και με τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Fiabane et al., 2023).

## 6.2 Ψυχική υγεία

Η ψυχική υγεία είναι μία από τις πιο σημαντικές συνιστώσες της ζωής και συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας είναι το στρες, το άγχος και η κατάθλιψη, τα οποία, παρά τον υψηλό επιπολασμό τους, παραμένουν μέχρι σήμερα βασικές προκλήσεις για τους ψυχολόγους, τους ψυχιάτρους και τους επιστήμονες συμπεριφοράς σε παγκόσμιο επίπεδο (Kalantar et al., 2013; Salari et al., 2020). Ιδιαίτερα σημαντική φαίνεται να είναι η επίδραση της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, η οποία επιδεινώθηκε σημαντικά λόγω της πανδημίας και εκφράζεται από τους ίδιους τους επαγγελματίες υγείας ως απώλεια, ως απομόνωση, ως αίσθημα ότι είναι αναλώσιμοι και ως υψηλή ένταση στα συναισθήματά τους (Harris et al., 2023). Ο αρνητικός τρόπος ζωής, τα ψυχολογικά προβλήματα, τα εργασιακά προβλήματα οι σωματικοί παράγοντες και τα αυξημένα προβλήματα ύπνου συσχετίστηκαν με σημαντική μείωση στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας. Οι τελευταίοι εξέφρασαν σημαντική ανησυχία σχετικά με τη διάρκεια της πανδημίας, τη χαμηλότερη ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής, τον υψηλό φόρτο εργασίας και την έλλειψη επαφής με τους συναδέλφους, και πρότειναν τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών (van Doesum et al., 2023). Ιδίως κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> κύματος της πανδημίας, το 24% του δείγματος παρουσίασε αυξημένα προβλήματα ψυχικής υγείας, αλλά τα

προβλήματα αυτά δε φάνηκαν να υποχωρούν με την πάροδο του χρόνου και την εξέλιξη της πανδημίας (van Doesum et al., 2023).

Η πιθανότητα εμφάνισης ψυχολογικής δυσφορίας βρέθηκε ότι σχετίζεται με την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, με την εργασία στην πρώτη γραμμή θεραπεία για τη νόσο COVID - 19 και με το γυναικείο φύλο, ενώ προστατευτικοί παράγοντες έναντι της δυσφορίας των επαγγελματιών υγείας ήταν η διατήρηση των χόμπι και του τρόπου ζωής των ατόμων, η καλή οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη και η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα (Costa et al., 2023).

Το επάγγελμα είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας επιρροής της επίπτωσης της πανδημίας στην ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα, οι νοσηλευτές βίωσαν σημαντικά υψηλότερη δυσφορία λόγω της πανδημίας COVID - 19, και ακόμα και μεταξύ ατόμων που επηρεάστηκαν αρνητικά από την πανδημία, οι νοσηλευτές ήταν εκείνοι που δέχθηκαν τη μεγαλύτερη επιδείνωση των διάφορων ψυχολογικών συμπτωμάτων και των συμπτωμάτων ύπνου σε βάθος χρόνου (Alfonsi et al., 2023).

Τέλος, η εργασία στην πρώτη γραμμή αποτέλεσε έναν επιπρόσθετο παράγοντα κινδύνου για την επιδείνωση της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας, και κυρίως των νοσηλευτών, και οι προσωπικές εμπειρίες με τη νόσο COVID - 19 μπορούν να αποτελέσουν επίσης έναν παράγοντα επιρροής και πρόβλεψης της τρέχουσας ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας (Alfonsi et al., 2023).

### **6.2.1 Κατάθλιψη**

Ο επιπολασμός της κατάθλιψης υπολογίστηκε σε πολυάριθμες πρόσφατες μελέτες και παρατηρείται μεγάλη απόκλιση στον επιπολασμό αυτό μεταξύ των επιμέρους ευρημάτων. Συγκεκριμένα, ο επιπολασμός της κατάθλιψης μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας τείνει να κυμαίνεται μεταξύ του 11,56% και του 63,1%, και οι επιμέρους αποκλίσεις του επιπολασμού αυτού είναι σημαντικές μεταξύ των διάφορων μελετών (Al Zarooni et al., 2023; Briciu et al., 2023; Mahmood et al., 2023; Tan et al., 2023; Yang et al., 2023; Yin et al., 2023; Zheng et al., 2023). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας βρέθηκε να είναι ίση με 166,7% (Novilla et al., 2023), γεγονός

που επισημαίνει την εξαιρετικά μεγάλη επίδραση της πανδημίας στην εμφάνιση κατάθλιψης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.

Διακρίνοντας τα επίπεδα της κατάθλιψης βάσει του βαθμού σοβαρότητας, το 22,5% του δείγματος ανέφεραν ήπια επίπεδα κατάθλιψης, το 8,8% των συμμετεχόντων παρουσίασαν μέτρια επίπεδα κατάθλιψης και το 2,7% του δείγματος ανέφεραν σοβαρά επίπεδα κατάθλιψης (Al Zarooni et al., 2023), ενώ σε άλλη μελέτη, το 15,6% των επαγγελματιών υγείας είχαν μέτριας έως σοβαρής μορφής κατάθλιψη (Yin et al., 2023). Στη μελέτη των Cho et al. (2023), μάλιστα, επισημάνθηκε ότι το 50% του δείγματος των νοσηλευτών που είχαν συμπτώματα κατάθλιψης παρουσίαζαν από ήπια έως και σοβαρής μορφής κατάθλιψη (Cho et al., 2023), ενώ στη μελέτη των Elsayed et al. (2023), το 19,4% του δείγματος είχαν μέτριας έως σοβαρής μορφής συμπτώματα κατάθλιψης (Elsayed et al., 2023). Αντιθέτως, στη μελέτη των Mahmood et al. (2023), ο επιπολασμός της παντελούς έλλειψης ή των ήπιων επιπέδων κατάθλιψης στο δείγμα ανερχόταν στο 56,9% (Mahmood et al., 2023).

Ως προς τους παράγοντες που συνδέθηκαν με την κατάθλιψη, τα επίπεδα κατάθλιψης ήταν υψηλότερα μεταξύ των ηλικιών 22 έως 30 ετών και των ατόμων με μικρότερη από 10 έτη εργασιακή εμπειρία (Briciu et al., 2023). Η σύνδεση μεταξύ της κατάθλιψης και της μικρής ηλικίας επιβεβαιώνεται και από άλλες μελέτες (Al Zarooni et al., 2023; Brown et al., 2023; Muhamad et al., 2023; Yin et al., 2023), με τη μελέτη των Muhamad et al. (2023) να θέτει το όριο στα 40 έτη, επισημαίνοντας ότι οι επαγγελματίες υγείας με ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών παρουσίασαν περίπου διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης, ενώ επιπρόσθετα, σημαντικά αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης κατάθλιψης εμφανίζουν οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας (Al Zarooni et al., 2023). Το φύλο συσχετίστηκε επίσης σημαντικά με τις μεταβολές της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, με τους άνδρες να συνδέονται με αυξημένες μεταβολές στην κατάθλιψη (Brown et al., 2023).

Υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης παρουσίασαν οι επαγγελματίες υγείας με χαμηλότερο επαγγελματικό τίτλο (Yin et al., 2023) και οι νοσηλευτές (Mahmood et al., 2023; Yin et al., 2023). Η κατάθλιψη συσχετίστηκε επίσης στατιστικά σημαντικά με την οικογενειακή κατάσταση των επαγγελματιών υγείας, και οι δυσκολίες στην καθημερινή ζωή και στο εργασιακό περιβάλλον συνδέθηκαν

σημαντικά με υψηλότερη σοβαρότητα των συμπτωμάτων κατάθλιψης (Elsayed et al., 2023).

Η κατάθλιψη ενισχύθηκε σημαντικά λόγω της έλλειψης ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, λόγω των ελλείψεων προσωπικού, λόγω των εκτεταμένων ωρών εργασίας και λόγω του υψηλού αριθμού ασθενών (Brown et al., 2023; Novilla et al., 2023). Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν άμεση εμπλοκή με ασθενείς με COVID - 19 παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης (Muhamad et al., 2023), ενώ, παράλληλα, οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιο άτομο που διαγνώστηκε με τη νόσο COVID - 19 ή που κατέληξε λόγω της συγκεκριμένης νόσου ήταν πιο πιθανό να παρουσιάσουν διαταραχή κατάθλιψης (Tan et al., 2023). Συνεπώς, φαίνεται πως η επαφή με τη νόσο COVID - 19, με οποιονδήποτε τρόπο, συνδέεται με την εμφάνιση κατάθλιψης.

Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση για την COVID - 19 παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης από εκείνους που δεν είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση (Mahmood et al., 2023), ενώ, παράλληλα, οι επαγγελματίες υγείας με κατάθλιψη είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση να θεραπεύσουν τους ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση και υψηλότερη ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Muhamad et al., 2023).

### 6.2.2 Άγχος

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, ο επιπολασμός του άγχους των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κυμαινόταν μεταξύ του 19,08% και του 60,6%, και οι επιμέρους αποκλίσεις του επιπολασμού αυτού είναι σημαντικές μεταξύ των διάφορων μελετών (Al Zarooni et al., 2023; Mahmood et al., 2023; Tan et al., 2023; Yang et al., 2023; Zheng et al., 2023). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η αύξηση των συμπτωμάτων άγχους μεταξύ των επαγγελματιών υγείας βρέθηκε να είναι ίση με 138,5% (Novilla et al., 2023), γεγονός που επισημαίνει την εξαιρετικά μεγάλη επίδραση της πανδημίας στην εμφάνιση και στην ενίσχυση των επιπέδων των διαταραχών άγχους μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.

Διακρίνοντας τα επίπεδα άγχους βάσει σοβαρότητας, σε μελέτη με συνολικό επιπολασμό άγχους περίπου ίσο με 50%, ήπια επίπεδα άγχους εντοπίστηκαν στο 28,8% των ερωτηθέντων επαγγελματιών υγείας, μέτρια επίπεδα άγχους παρατηρήθηκαν στο 12,68% του δείγματος, και σοβαρά επίπεδα άγχους παρατηρήθηκαν στο 9,95% του δείγματος (Al Zarooni et al., 2023). Στη μελέτη των Cho et al. (2023), επισημάνθηκε ότι το 45% του δείγματος των νοσηλευτών που είχαν συμπτώματα άγχους παρουσίαζαν από ήπια έως και σοβαρής μορφής άγχος (Cho et al., 2023), και στη μελέτη των Elsayed et al. (2023) το 21% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας ανέφεραν μέτριας έως σοβαρής μορφής άγχος, και το 19,4% του δείγματος είχαν μέτριας έως σοβαρής μορφής συμπτώματα κατάθλιψης (Elsayed et al., 2023). Σε άλλη μελέτη, περισσότερο από το 15% του δείγματος παρουσίασαν υψηλά επίπεδα άγχους, και περίπου το 4% των συμμετεχόντων επαγγελματιών υγείας πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας παρουσίασαν μέτριας έως σοβαρής μορφής άγχος (Yin et al., 2023). Αντιθέτως, στη μελέτη των Mahmood et al. (2023), ο επιπολασμός της παντελούς έλλειψης ή των ήπιων επιπέδων άγχους στο δείγμα ανερχόταν στο 71,6% (Mahmood et al., 2023).

Η διαταραχή άγχους συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την οικογενειακή κατάσταση των επαγγελματιών υγείας (Elsayed et al., 2023), με τη μικρότερη ηλικία (Yin et al., 2023), με το μεσαίο επαγγελματικό τίτλο (Yin et al., 2023), με το επάγγελμα, και ιδίως με τους νοσηλευτές (Brown et al., 2023) και με την επαφή με άτομο που κατέληξε λόγω της νόσου COVID - 19 (Tan et al., 2023).

Η παροχή άμεσης φροντίδας στους ασθενείς συσχετίστηκε με λιγότερα συμπτώματα άγχους, ενώ οι δυσκολίες στην καθημερινή ζωή και στο εργασιακό περιβάλλον συνδέθηκαν σημαντικά με υψηλότερη σοβαρότητα των συμπτωμάτων άγχους (Elsayed et al., 2023). Το άγχος ενισχύθηκε σημαντικά λόγω της έλλειψης ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, λόγω των ελλείψεων προσωπικού, λόγω των εκτεταμένων ωρών εργασίας και λόγω του υψηλού αριθμού ασθενών. Επιπλέον, οι μισοί περίπου συμμετέχοντες δήλωσαν αγχωμένοι για την άγνωστη διάρκεια της πανδημίας και την αβέβαιη επιστροφή στη φυσιολογική πραγματικότητα, ήταν διχασμένοι ως προς τη δική τους ασφάλεια και την επιτέλεση των καθηκόντων τους απέναντι στους ασθενείς και ένιωθαν φόβο για την τυχόν μόλυνση των οικογενειών τους (Novilla et al., 2023).

Τέλος, οι επαγγελματίες υγείας που είχαν άμεση εμπλοκή με ασθενείς με COVID - 19 και ιδίως που φρόντιζαν μεγαλύτερο αριθμό ασθενών παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης άγχους (Brown et al., 2023; Muhamad et al., 2023), και οι επαγγελματίες υγείας με διαταραχή άγχους είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση να θεραπεύσουν τους ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση και υψηλότερη ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Muhamad et al., 2023).

### 6.2.3 Στρες

Τα υψηλά επίπεδα στρες αποτέλεσαν ένα σημαντικό πρόβλημα μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Αρχικά, σε σχετική μελέτη, το 50% των επαγγελματιών υγείας του δείγματος ανέφεραν αυξημένα επίπεδα στρες (van Doesum et al., 2023), ενώ σύμφωνα με άλλη μελέτη, τα ποσοστά εμφάνισης στρες ανέρχονταν στο 25,9 (Tan et al., 2023). Οι νοσηλευτές παρουσίασαν υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες λόγω της έλλειψης επιβράβευσης (Cho et al., 2023). Οι επαγγελματίες υγείας που είχαν άμεση εμπλοκή με ασθενείς με COVID - 19 παρουσίασαν υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης στρες, και συγκεκριμένα, οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιο άτομο που διαγνώστηκε με τη νόσο COVID - 19 ή που κατέληξε λόγω της συγκεκριμένης νόσου ήταν πιο πιθανό να παρουσιάσουν αυξημένα επίπεδα στρες (Muhamad et al., 2023; Tan et al., 2023). Επίσης, στατιστικά σημαντική αύξηση του στρες μεταξύ των νοσηλευτών παρατηρήθηκε και με την αύξηση του αριθμού των ασθενών με COVID - 19 (Brown et al., 2023). Τέλος, σημειώνεται ότι οι επαγγελματίες υγείας με στρες είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση να θεραπεύσουν τους ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση και υψηλότερη ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Muhamad et al., 2023).

### 6.2.4 Μετατραυματικό στρες

Η διάκριση που σχετίζεται με την COVID - 19 μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα μετατραυματικού στρες και σε ψυχολογική δυσφορία, και μεγαλύτερη επιδείνωση παρατηρείται μεταξύ των επαγγελματιών υγείας πρώτης γραμμής (Narita et al., 2023).



Τα ποσοστά εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας ανέρχονταν στο 24%, και οι επαγγελματίες υγείας που γνώριζαν κάποιο άτομο που διαγνώστηκε με τη νόσο COVID - 19 ή που κατέληξε λόγω της συγκεκριμένης νόσου ήταν πιο πιθανό να παρουσιάσουν διαταραχή μετατραυματικού στρες (Tan et al., 2023).

### **6.2.5 Ψυχική ανθεκτικότητα και στρατηγικές διαχείρισης του άγχους (coping)**

Βασικά αίτια εμφάνισης διαταραχών ψυχικής υγείας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 αποτελούν η μείωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ατόμων και η μείωση της ικανότητας και των στρατηγικών διαχείρισης του στρες μέσα στο σύνολο των αντίξοων εργασιακών και κοινωνικών συνθηκών που επικράτησαν κατά την πανδημία. Πράγματι, η ψυχική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών υγείας μειώθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας, και (Novilla et al., 2023). Παράλληλα, ως προς τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους, παρατηρήθηκε καλύτερη διαχείριση μεταξύ των ιατρών και των φαρμακοποιών, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας, καθώς και μεταξύ των γυναικών, σε σύγκριση με τους άνδρες (Mahmood et al., 2023).

### **6.3 Σωματική υγεία**

Εκτός από την ψυχική υγεία και την επαγγελματική εξουθένωση, σημαντικές ενδέχεται να είναι οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID - 19 και των συνθηκών που επικράτησαν κατά τη διάρκειά της στη σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας. Ωστόσο, σε πρακτικό επίπεδο, παρατηρούνται αρκετά κενά στην υπάρχουσα επιστημονική βιβλιογραφία ως προς την κατανόηση της επίδρασης της πανδημίας COVID - 19 στο εργατικό δυναμικό της φροντίδας υγείας, ιδίως σε επίπεδο σωματικής υγείας (Gwon et al., 2023).

Αρχικά, σύμφωνα με τα υπάρχοντα ευρήματα των πρόσφατων μελετών, σημαντική φαίνεται πως ήταν η επίπτωση της πανδημίας στη σωματική υγεία των

επαγγελματιών υγείας, και οι επιπτώσεις αυτές περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, την έκθεση στον ιό, τα περιορισμένα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας, καθώς τις βλάβες του δέρματος λόγω του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού και της εξάντλησης (Harris et al., 2023).

Ο κίνδυνος μόλυνσης με τον ιό SARS-CoV-2 αποτέλεσε ορόσημο στην επίπτωση της πανδημίας στην υγεία των επαγγελματιών υγείας, αφού η διαρκής επαφή των τελευταίων με μολυσμένους ασθενείς κατέστησε σχεδόν αναπόφευκτη τη μόλυνσή τους με τον ιό, και ακολούθως, με τις δυσάρεστες συνέπειες της μόλυνσης που σημειώνονται και στο γενικό πληθυσμό. Μεταξύ επαγγελματιών υγείας που μολύνθηκαν με COVID - 19, παρόλο που η κινητοποίηση για συνέχιση της εργασίας και η ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας μειώθηκαν, μόνο ένα άτομο από το δείγμα εγκατέλειψε την εργασία του, ενώ σε σωματικό επίπεδο, δεν υπήρξαν σοβαρά συμπτώματα που παρέμειναν μετά τη μόλυνση και η περίοδος επιστροφής στην εργασία ήταν σχετικά μικρή (Kameyama et al., 2023). Επιπλέον, δε φάνηκαν να διαφέρουν στατιστικά σημαντικά σε συχνότητα οι διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που είχαν ιστορικό COVID - 19 και των επαγγελματιών υγείας που δεν είχαν ιστορικό COVID - 19 (Ateş and Yakut, 2023). Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι ο αριθμός των ατόμων που είχαν προβλήματα στην περιοχή της μέσης ήταν σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με ιστορικό COVID - 19, ενώ στην ομάδα αυτή των επαγγελματιών υγείας, παρατηρήθηκε και σημαντικά μικρότερη διάρκεια ύπνου (Ateş and Yakut, 2023).

Ως εκ τούτου, μεταξύ επαγγελματιών υγείας, το ιστορικό COVID - 19 φαίνεται να επιδρά σημαντικά στην εμφάνιση προβλημάτων στη μέση και στη διάρκεια του ύπνου (Ateş and Yakut, 2023). Οι διαταραχές ύπνου φάνηκαν να αποτελούν ένα συχνό πρόβλημα σωματικής υγείας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, ανεξάρτητα από το εάν είχαν μολυνθεί με τον ιό ή όχι. Συγκεκριμένα, το 70,2% των νοσηλευτών είχαν πτωχή ποιότητα ύπνου (Cho et al., 2023), σε άλλο δείγμα επαγγελματιών υγείας, ο επιπολασμός της αϋπνίας ανερχόταν στο 19,08% (Yang et al., 2023), ενώ ιδίως κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> κύματος της πανδημίας, το 32% των επαγγελματιών υγείας παρουσίασε αυξημένα προβλήματα ύπνου (van Doesum et al., 2023).

Η χρήση ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού για εκτεταμένες χρονικές περιόδους είναι ιδιαίτερα ανησυχητική λόγω της πιθανότητας δερματολογικής αντίδρασης. Πράγματι, έχουν σημειωθεί αρκετές αναφορές, κυρίως νοσηλευτών, για σχετιζόμενες με τον προστατευτικό εξοπλισμό δερματολογικές αλλοιώσεις (Ünver et al., 2022), και έχει παρατηρηθεί ένα πολύ μικρό ποσοστό (0,02%) δερματολογικών προβλημάτων που οδήγησαν σε απώλεια εργασιακών ημερών μεταξύ επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Santoro et al., 2021). Το πρόβλημα αυτό θα μπορούσε να ενταθεί ακόμα περισσότερο μεταξύ των χειρουργών, οι οποίοι αναγκαστικά έκαναν χρήση όλων των απαραίτητων μέτρων προστασίας των ασθενών τους κατά την πανδημία. Ωστόσο, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, ο επιπρόσθετος προστατευτικός εξοπλισμός που απαιτείται και επιβάλλεται κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 δε φάνηκε να επηρεάζει τη σωματική και ψυχική απόδοση των χειρουργών, ούτε να επιδεινώνει την ασφάλεια και τα αποτελέσματα υγείας των ασθενών που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση (Kolb et al., 2023).

Τέλος, ένα σημαντικό σωματικό πρόβλημα που έχει διακριθεί μεταξύ των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 ήταν η σωματική κόπωση. Υψηλά επίπεδα συμπτωμάτων κόπωσης βίωσαν οι περισσότεροι νοσηλευτές (περίπου το 60%) (Chen et al., 2023; Cho et al., 2023), και ο βαθμός κόπωσης συσχετίστηκε σημαντικά με τη βαθμολογία της συνειδητής προσοχής (Chen et al., 2023). Παράλληλα, η παρουσία συμπτωμάτων κόπωσης μεταξύ του ιατρικού προσωπικού φάνηκε πως επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο, τα έτη εργασίας, την κατάσταση γονιμότητας, την οικογενειακή κατάσταση, την υδρόρροια, την προσαρμογή στις διατροφικές συνήθειες και τις βαθμολογίες συνειδητής προσοχής (MAAS) (Chen et al., 2023). Η επίδραση της ηλικίας στην εμφάνιση της κόπωσης επιβεβαιώνεται και από τη μελέτη των Cho et al. (2023), ενώ τα συμπτώματα χρόνιας κόπωσης συσχετίστηκαν σημαντικά με τις συσσωρευμένες ημέρες φροντίδας (Hwang et al., 2023).

Τέλος, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να βιώσουν διάφορα άλλα σωματικά συμπτώματα λόγω των ακραίων και επικίνδυνων συνθηκών εργασίας που βιώνουν, τα οποία έχουν συσχετιστεί με τις συσσωρευμένες ημέρες φροντίδας και το μέσο αριθμό των ωρών επαφής με τους ασθενείς με νόσο COVID - 19 ανά ημέρα (Hwang et al., 2023).

## 6.4 Επαγγελματική εξουθένωση, σωματική υγεία και ψυχική υγεία

Όπως είναι σαφές από τις πρόσφατες πρωτογενείς μελέτες, οι επαγγελματίες υγείας, όπως οι νοσηλευτές και οι ιατροί, επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από ένα μεγάλο αριθμό στρεσογόνων παραγόντων στο εργασιακό τους περιβάλλον, και στο πλαίσιο αυτό, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ανάπτυξη διαταραχών σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως είναι η διαταραχή άγχους και η κατάθλιψη (Yin et al., 2023). Οι διαταραχές άγχους και κατάθλιψης μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική υγεία, αλλά και να επηρεάσουν την εργασιακή ζωή του επαγγελματία υγείας, μειώνοντας την απόδοσή του και την παραγωγικότητά του στην εργασία, αυξάνοντας την πιθανότητα κάποιου λάθους, και μειώνοντας τη διαθεσιμότητα του ανθρώπινου δυναμικού υγείας (Yin et al., 2023).

Πολλές μελέτες έχουν δείξει την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ της ψυχικής υγείας και της σωματικής υγείας (Liu et al., 2021; Wu et al., 2021; Yin et al., 2023). Η σωματική υγεία σχετίζεται με την ψυχική υγεία επειδή η καλή σωματική υγεία οδηγεί σε καλύτερα ατομικά συναισθήματα σε μακροπρόθεσμο επίπεδο, και αντίστροφα (Liu et al., 2021; Wu et al., 2021; Yin et al., 2023). Συγκεκριμένα, μεταξύ νοσηλευτών, βασικοί παράγοντες που φάνηκαν ότι επηρεάζουν σημαντικά την εμφάνιση σωματικής κόπωσης ήταν η κατάθλιψη, το άγχος, το εργασιακό στρες και οι διαταραχές ύπνου (Cho et al., 2023). Η σύνδεση μεταξύ της σωματικής κόπωσης και της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, έχει υποστηριχθεί από πολυάριθμες μελέτες (Brown et al., 2023; Cho et al., 2023; Yin et al., 2023).

Επίσης σημαντική είναι η σύνδεση της επαγγελματικής εξουθένωσης με την ψυχική και τη σωματική υγεία των ατόμων. Αρχικά, η συχνότητα εμφάνισης της επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν πιο υψηλή μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που εμφάνισαν συμπτώματα χρόνιας κόπωσης ύστερα από το ξέσπασμα της πανδημίας COVID - 19, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες, μεταξύ των επαγγελματιών υγείας με αυξημένα επίπεδα στρες και μεταξύ των ατόμων με σωματικά συμπτώματα ύστερα από το ξέσπασμα της πανδημίας (Hwang et al., 2023). Επιπλέον, παρατηρήθηκε ένας βαθμός αλληλοεπικάλυψης μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και των υπόλοιπων

μέτρων αρνητικής ψυχικής κατάστασης, με κυριότερα το άγχος και την κατάθλιψη (Fiabane et al., 2023; Yang et al., 2023). Τα υψηλά επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης τείνουν να αυξάνουν τον κίνδυνο της επαγγελματικής εξουθένωσης (Fiabane et al., 2023; Izdebski et al., 2023), ενώ η επαγγελματική εξουθένωση παρουσίασε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το αρνητικό στυλ διαχείρισης και με το άγχος (Fiabane et al., 2023; Yang et al., 2023). Μάλιστα, το άγχος και η κατάθλιψη σχετίζονται σημαντικά και θετικά με όλους τους τύπους επαγγελματικής εξουθένωσης (προσωπική εξουθένωση, σχετιζόμενη με την εργασία εξουθένωση, σχετιζόμενη με τους πελάτες εξουθένωση), ακόμα και ύστερα από προσαρμογή στους διάφορους δημογραφικούς και εργασιακούς παράγοντες (Zheng et al., 2023). Τέλος, ο κίνδυνος για ψυχική αποστασιοποίηση, μία από τις τρεις βασικές συνιστώσες της επαγγελματικής εξουθένωσης, φάνηκε να εξαρτάται και συγκεκριμένα, να αυξάνεται, από την ύπαρξη υποκειμένου χρόνιου νοσήματος των επαγγελματιών υγείας (Choi et al., 2023).

## 6.5 Σύνοψη

Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω, παρατηρήθηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας βίωσαν σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική και στη σωματική υγεία, αλλά και στην επαγγελματική εξουθένωση, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Όταν, μάλιστα, εξετάστηκαν 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές της πανδημίας COVID - 19 κατά τη διάρκεια μίας περιόδου 14 μηνών στην Ιταλία, παρατηρήθηκαν ότι υπήρξαν υποκλινικά επίπεδα ψυχιατρικών συμπτωμάτων, τα οποία παρέμειναν ως επί το πλείστον αμετάβλητα σε βάθος χρόνου, με εξαίρεση τα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, το θυμό, την κατάθλιψη και το στρες, τα οποία σημείωσαν μία αύξηση με την πάροδο του χρόνου (Perego et al., 2023). Σε άλλη μελέτη που εξέτασε επίσης την ψυχική δυσφορία των επαγγελματιών υγείας σε 2 διαφορετικές χρονικές στιγμές της πανδημίας, παρατηρήθηκε ότι τα ποσοστά των συμπτωμάτων μέτριας έως υψηλής σοβαρότητας μειώθηκαν από τη 1<sup>η</sup> χρονική στιγμή μέτρησης στη 2<sup>η</sup> χρονική στιγμή μέτρησης, ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό των επαγγελματιών υγείας ανέφεραν συμπτώματα δυσφορίας και στις δύο χρονικές στιγμές.

Έτσι, παρόλο που η επίπτωση της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική υγεία, στη σωματική υγεία και στην επαγγελματική ποιότητα ζωής των επαγγελματιών υγείας μπορεί να διαφέρει σημαντικά ανάλογα με το στάδιο της πανδημίας (Perego et al., 2023), οι αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας στην υγεία των επαγγελματιών υγείας είναι αξιοσημείωτες και ιδιαίτερα συχνές σε όλες τις περιόδους της πανδημίας, ακόμα και ύστερα από την πάροδο 3 ετών.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι ακόμα και όταν τα επίπεδα συμπτωμάτων διαταραχών ψυχικής υγείας είναι υποκλινικά, η δυσφορία των επαγγελματιών υγείας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας υγείας, το ποσοστό των ιατρικών λαθών και την ικανοποίηση των ασθενών (Perego et al., 2023). Ως εκ τούτου, οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να υποστούν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 (Costa et al., 2023) και οι παρεμβάσεις απαιτούνται για όλους τους επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια μίας πανδημίας, ακόμα και για εκείνους που δεν έχουν εκδηλώσει ακόμα κλινικά σημαντικά συμπτώματα διαταραχών ψυχικής υγείας.

## **6.6 Διαχείριση / Αντιμετώπιση επιπτώσεων στην ψυχική υγεία, στη σωματική υγεία και στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας**

Συνολικά, οι επαγγελματίες υγείας που εργάστηκαν και εξακολουθούν να εργάζονται σκληρά για τον έλεγχο της πανδημίας COVID - 19 βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης και διάφορων προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας. Για το λόγο αυτό, κρίνονται αναγκαίες διάφορες παρεμβάσεις και αποτελεσματικές στρατηγικές μείωσης των επιπτώσεων της πανδημίας στην υγεία των επαγγελματιών υγείας, αλλά και βελτίωσης της ικανότητας και του στυλ διαχείρισης του στρες και του άγχους τους (Elsayed et al., 2023; Yang et al., 2023). Οι προκλήσεις και το στρες που βιώνουν οι νοσηλευτές κατά τη διάρκεια της πανδημίας πρέπει να αντιμετωπιστούν μέσω κατάλληλων οργανωσιακών πολιτικών που θα μειώσουν το φόρτο εργασίας και τις διακοπές της ροής της εργασίας (Johnson and Rainbow, 2023).

Δεδομένου του υψηλού επιπολασμού διαταραχών ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, η ψυχολογική υποστήριξη είναι επίσης αναγκαία για τους επαγγελματίες υγείας, είτε για την αντιμετώπιση των ήδη υπαρχόντων προβλημάτων ψυχικής υγείας ή εξουθένωσης είτε για την πρόληψή τους (Al Zarooni et al., 2023). Οι επαγγελματίες υγείας με στρες, άγχος και κατάθλιψη παρουσιάζουν λιγότερη αυτοπεποίθηση να θεραπεύσουν τους ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση και υψηλότερη ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Muhamad et al., 2023). Η ανάγκη ψυχολογικής υποστήριξης επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι οι επαγγελματίες υγείας που είναι περισσότερο δυσαρεστημένοι με την πρόσβαση στην ψυχολογική υποστήριξη στον εργασιακό χώρο τείνουν να είναι και περισσότερο ευάλωτοι απέναντι στην ανάπτυξης επαγγελματικής εξουθένωσης (Zheng et al., 2023). Ωστόσο, σε πρακτικό επίπεδο, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μόνο το 7% των συμμετεχόντων προχώρησαν σε χρήση διάφορων ειδών ψυχολογικής υποστήριξης, παρά την υψηλή ψυχολογική πίεση που αναμφισβήτητα δέχθηκαν στον εργασιακό τους χώρο (Izdebski et al., 2023).

Τέλος, θα ήταν ιδιαίτερα σημαντικές και χρήσιμες διάφορες αποτελεσματικές πρακτικές που θα αποσκοπούν στην προετοιμασία των επαγγελματιών υγείας για περιόδους πανδημιών και άλλων κρίσεων και στην πρόληψη του υψηλού φόρτου εργασίας και των κρίσιμων συνθηκών που επικρατούν κατά τη διάρκεια μίας κρίσης. Με αυτόν τον τρόπο, θα είναι δυνατή για τους επαγγελματίες υγείας η παροχή των υπηρεσιών υγείας χωρίς εξαιρετικά υψηλή πίεση και χωρίς αυξημένο στρες στον εργασιακό τους χώρο (Mahmood et al., 2023). Με την ύπαρξη ειδικής προετοιμασίας, αλλά και την ειδική εκπαίδευση ύστερα από το ξέσπασμα κάποιας κρίσης, όπως είναι η πανδημία, μπορούν να επιτευχθούν σαφώς καλύτερα αποτελέσματα υγείας στους ασθενείς, υψηλότερη ποιότητα φροντίδας υγείας και χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας. Η ανάγκη αυτή για ειδική εκπαίδευση και προετοιμασία των επαγγελματιών υγείας διαφαίνεται και από το γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης πανδημίας, οι επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση για την COVID - 19 παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης από εκείνους που δεν είχαν λάβει ειδική εκπαίδευση (Mahmood et al., 2023).

Με την εφαρμογή διάφορων αποτελεσματικών πρακτικών ενίσχυσης της γνώσης, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αντοχής και της ψυχολογίας των

επαγγελματιών υγείας, αναμένεται να ενισχυθεί η συναισθηματική και σωματική ευημερία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και να αυξηθούν τα επίπεδα της εργασιακής ικανοποίησης της συγκεκριμένης κατηγορίας εργαζομένων (Novilla et al., 2023).

## 6.6 Σημασία μελέτης & Περιορισμοί

Η διασφάλιση της ψυχολογικής και σωματικής ασφάλειας των επαγγελματιών υγείας, η μείωση των επιπέδων στρες, η αύξηση της ψυχολογικής υποστήριξης και η ανάπτυξη μίας στρατηγικής πρωτοβουλιών είναι εξαιρετικά μεγάλης σημασίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19. Εάν το υφιστάμενο στρες δε διαχειριστεί κατάλληλα, θα προκύψουν σοβαρά ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα στους επαγγελματίες υγείας, τα οποία θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ιατρικά λάθη και να επηρεάσουν σημαντικά την ασφάλεια των ασθενών (Yildirim and Çiriş Yıldız, 2022). Ως εκ τούτου, ο μετριασμός των επιβλαβών επιπτώσεων της πανδημίας COVID - 19 στην ψυχική και σωματική υγεία αποτελεί μία διεθνή προτεραιότητα δημόσιας υγείας (Elsayed et al., 2023).

Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα μελέτη κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική διότι επιχείρησε να συγκεντρώσει τα πιο πρόσφατα ευρήματα των πρωτογενών μελετών που αφορούσαν στις επιπτώσεις της πανδημίας COVID - 19 στη σωματική υγεία, στην ψυχική υγεία και στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας. Ο εντοπισμός των πιο συχνών και πιο σοβαρών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας σήμερα λόγω της πανδημίας είναι πολύ σημαντικός διότι θα μπορούσε να καθοδηγήσει τυχόν μελλοντικές παρεμβάσεις ως προς τα προβλήματα που θα πρέπει να εστιάσουν (Gwon et al., 2023). Ιδίως σε επίπεδο σωματικής υγείας, οι επιπτώσεις της πανδημίας στους επαγγελματίες υγείας έχουν εξεταστεί ελάχιστα, τόσο από τις πρωτογενείς όσο και από τις δευτερογενείς μελέτες, επομένως, η παρούσα έρευνα είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς επιχείρησε να συγκεντρώσει και να παρουσιάσει και όλα πρόσφατα ευρήματα για τη σωματική υγεία, εκτός από την ψυχική υγεία και την επαγγελματική εξουθένωση.

Παράλληλα, δεδομένου ότι παρατηρήθηκε μία σημαντική αύξηση της συναισθηματικής δυσφορίας των επαγγελματιών υγείας κατά την εξέλιξη της



πανδημίας COVID - 19, ο προσδιορισμός των παραγόντων εκείνων που συνδέονται με τη συναισθηματική αυτή δυσφορία είναι εξαιρετικά σημαντικός για τη μείωση των επιπέδων της δυσφορίας αυτής και όλων των επιπτώσεων που έχει θέσει η πανδημία στην ψυχική και σωματικής τους υγείας (Brown et al., 2023). Ο προσδιορισμός των βασικών παραγόντων που σχετίζονται με το εκάστοτε πρόβλημα σωματικής ή ψυχικής υγείας και η κατανόηση του τρόπου επιρροής των διάφορων αυτών παραγόντων στην ανάπτυξη συγκεκριμένων προβλημάτων ψυχικής ή / και σωματικής υγείας μπορεί να βελτιώσει τη γνώση σχετικά με την επιπρόσθετη επιμόρφωση και υποστήριξη που πρέπει να παραχθούν στους επαγγελματίες υγείας σήμερα (Gwon et al., 2023). Έτσι, κάθε παρέμβαση θα μπορούσε να εστιάσει σε συγκεκριμένες ομάδες ατόμων ή να επιχειρήσει τη διόρθωση συγκεκριμένων παραγόντων ή καταστάσεων, προκειμένου να αποτρέψει ή να εξαλείψει την επίπτωσή του στην υγεία των επαγγελματιών υγείας.

Παρά την υψηλή αξία της παρούσας μελέτης, στην τελευταία παρατηρούνται και ορισμένοι περιορισμοί. Αρχικά, για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στη σωματική υγεία, στην ψυχική υγεία και στην επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας, θα ήταν καλύτερη η συγκέντρωση και ανάλυση όλων των πρωτογενών μελετών που δημοσιεύθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19, κάτι, ωστόσο, που είναι πρακτικά αδύνατο για κάθε μελέτη, δεδομένου του εξαιρετικά μεγάλου όγκου δημοσιεύσεων που έχουν σημειωθεί κατά τα τελευταία αυτά 3 έτη. Άλλος περιορισμός της παρούσας μελέτης μπορεί να θεωρηθεί ότι υπάρχουν και άλλα μέτρα ψυχικής υγείας και ποιότητας επαγγελματικής ζωής, όπως η εργασιακή ικανοποίηση και η κόπωση συμπόνιας, τα οποία δεν εξετάστηκαν στα πλαίσια της παρούσας μελέτης, αλλά θα μπορούσα να αναδείξουν σημαντικά προβλήματα που δημιούργησε η νέα πραγματικότητα που έθεσε η πανδημία COVID - 19. Ως εκ τούτου, στο μέλλον, συνιστάται η διεξαγωγή περισσότερων συστηματικών ανασκοπήσεων, καθεμία από τις οποίες θα εστιάσει σε μία διαφορετική, μεμονωμένη μεταβλητή της σωματικής υγείας, της ψυχικής υγείας ή της ποιότητας της επαγγελματικής ζωής, για την οποία θα συγκεντρώσει, θα αναλύσει και θα συγκρίνει όλα τα υπάρχοντα ευρήματα των πρωτογενών μελετών που έχουν δημοσιευθεί από την αρχή της πανδημίας COVID - 19 μέχρι και σήμερα.

## Βιβλιογραφία

Adams, J. G. and Walls, R. M. (2020) ‘Supporting the Health Care Workforce During the COVID-19 Global Epidemic.’ *JAMA*, 323(15) pp. 1439–1440.

Akten, I. M., Yıldırım, T. B. and Diğın, F. (2023) ‘Examining the burnout levels of healthcare employees and related factors during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study.’ *Work (Reading, Mass.)*, April.

Al Zarooni, A. A. R., Alghfeli, A. K., Alremeithi, H. M., Almadhaani, R. A. and Alketbi, L. B. (2023) ‘Impact of COVID-19 on depression and anxiety among healthcare professionals in Abu Dhabi.’ *PloS One*, 18(3) p. e0282198.

Alfonsi, V., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Couyoumdjian, A., Rosiello, F., Sandroni, C., Corsi, R., Pietrantonio, F. and De Gennaro, L. (2023) ‘Healthcare Workers after Two Years of COVID-19: The Consequences of the Pandemic on Psychological Health and Sleep among Nurses and Physicians.’ *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2) p. 1410.

Al-Tawfiq, J. A. and Temsah, M.-H. (2023) ‘Perspective on the challenges of COVID-19 facing healthcare workers.’ *Infection*, 51(2) pp. 541–544.

Ateş, R. and Yakut, H. (2023) ‘Investigation of musculoskeletal disorders, physical activity level, sleep quality, and fatigue in health professionals with and without a history of COVID-19.’ *Work (Reading, Mass.)*, 74(4) pp. 1277–1287.

Ayaslıer, A. A., Albayrak, B., Çelik, E., Özdemir, Ö., Özgür, Ö., Kırımlı, E., Kayı, İ. and Sakarya, S. (2023) ‘Burnout in primary healthcare physicians and nurses in Turkey during COVID-19 pandemic.’ *Primary Health Care Research & Development*, 24, January, p. e4.

Azizkhani, R., Azimi Meibody, A., Sadeghi, A., Meibody-Tabar, G., Flechon-Meibody, F., Ataei, B. and Kouhestani, S. (2023) ‘Quality of Professional Life and Its Association with Emotional Well-Being among COVID-19 Physicians and Nurses.’ *Advanced Biomedical Research*, 12 p. 1.

Briciu, V., Leucuta, D.-C., Tókés, G. E. and Colcear, D. (2023) 'Burnout, Depression, and Job Stress Factors in Healthcare Workers of a Romanian COVID-19 Dedicated Hospital, after Two Pandemic Years.' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5) p. 4118.

Brown, I. D. (1994) 'Driver Fatigue.' *Human Factors*. SAGE Publications Inc, 36(2) pp. 298–314.

Brown, R., Da Rosa, P., Pravecsek, B. and Carson, P. (2023) 'Factors associated with changes in nurses' emotional distress during the COVID-19 pandemic.' *Applied nursing research: ANR*, 69, February, p. 151659.

Busch, I. M., Moretti, F., Mazzi, M., Wu, A. W. and Rimondini, M. (2021) 'What We Have Learned from Two Decades of Epidemics and Pandemics: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Psychological Burden of Frontline Healthcare Workers.' *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3) pp. 178–190.

Caldwell, J. A., Caldwell, J. L., Thompson, L. A. and Lieberman, H. R. (2019) 'Fatigue and its management in the workplace.' *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 96, January, pp. 272–289.

Carlotto, M. S. and Palazzo, L. dos S. (2006) '[Factors associated with burnout's syndrome: an epidemiological study of teachers].' *Cadernos De Saude Publica*, 22(5) pp. 1017–1026.

Carvalho, C., Querido, M., Pereira, C. C. and Santos, J. (2021) 'Biological risk assessment: A challenge for occupational safety and health practitioners during the COVID-19 (SARS-CoV-2) pandemic.' *Work (Reading, Mass.)*, 69(1) pp. 3–13.

Chen, J., Liu, X., Wang, D., Jin, Y., He, M., Ma, Y., Zhao, X., Song, S., Zhang, L., Xiang, X., Yang, L., Song, J., Bai, T. and Hou, X. (2021) 'Risk factors for depression and anxiety in healthcare workers deployed during the COVID-19 outbreak in China.' *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(1) pp. 47–55.

Chen, J.-Q., Zhang, X.-Q., Shen, J.-H., Guo, Y.-F., Lei, G.-F., Tong, L., Wang, H. and Li, D.-H. (2023) 'The Relationship Between Mindfulness, Fatigue, and Perceived Symptoms Among Frontline Nurses Who Performed Nucleic Acid Sample Collection

During the COVID-19 in China: A Cross-Sectional Study.’ *Psychology Research and Behavior Management*, 16 pp. 1165–1180.

Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., Yeo, L. L. L., Ahmad, A., Ahmed Khan, F., Napoleon Shanmugam, G., Sharma, A. K., Komalkumar, R. N., Meenakshi, P. V., Shah, K., Patel, B., Chan, B. P. L., Sunny, S., Chandra, B., Ong, J. J. Y., Paliwal, P. R., Wong, L. Y. H., Sagayanathan, R., Chen, J. T., Ying Ng, A. Y., Teoh, H. L., Tsivgoulis, G., Ho, C. S., Ho, R. C. and Sharma, V. K. (2020) ‘A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak.’ *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, August, pp. 559–565.

Chirico, F., Afolabi, A., Ilesanmi, O., Nucera, G., Ferrari, G., Sacco, A., Szarpak, Ł., Crescenzo, P., Magnavita, N. and Leiter, M. (2021) ‘Prevalence, risk factors and prevention of burnout syndrome among healthcare workers: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses.’ *Journal of Health and Social Sciences*, 6, December, pp. 465–491.

Cho, O.-H., Yoon, J. and Kim, M. (2023) ‘Influencing factors of fatigue among public health nurses during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study.’ *Public Health Nursing (Boston, Mass.)*, 40(1) pp. 80–89.

Choi, Y. E., Lee, S. H., Kim, Y. J., Lee, J. G., Yi, Y. H., Tak, Y. J., Kim, G. L., Ra, Y. J., Lee, S. Y., Cho, Y. H., Park, E. J., Lee, Y. I., Choi, J. I., Lee, S. R., Kwon, R. J., Son, S. M., Lee, Y. J. and Kang, M. J. (2023) ‘Burnout in healthcare workers in COVID-19-dedicated hospitals.’ *Journal of Public Health (Oxford, England)*, April, p. fdad038.

Chua, S. E., Cheung, V., Cheung, C., McAlonan, G. M., Wong, J. W. S., Cheung, E. P. T., Chan, M. T. Y., Wong, M. M. C., Tang, S. W., Choy, K. M., Wong, M. K., Chu, C. M. and Tsang, K. W. T. (2004) ‘Psychological effects of the SARS outbreak in Hong Kong on high-risk health care workers.’ *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 49(6) pp. 391–393.

Costa, A., Caldas de Almeida, T., Fialho, M., Rasga, C., Martiniano, H., Santos, O., Virgolino, A., Vicente, A. M. and Heitor, M. J. (2023) ‘Mental Health of Healthcare

Professionals: Two Years of the COVID-19 Pandemic in Portugal.’ *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4) p. 3131.

Cucinotta, D. and Vanelli, M. (2020) ‘WHO Declares COVID-19 a Pandemic.’ *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 91(1) pp. 157–160.

Davey, S. L., Lee, B. J., Robbins, T., Randeve, H. and Thake, C. D. (2021) ‘Heat stress and PPE during COVID-19: impact on healthcare workers’ performance, safety and well-being in NHS settings.’ *The Journal of Hospital Infection*, 108, February, pp. 185–188.

Deng, D. and Naslund, J. A. (2020) ‘Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Frontline Health Workers in Low- and Middle-Income Countries.’ *Harvard Public Health Review (Cambridge, Mass.)*, 28 p. <http://harvardpublichealthreview.org/wp-content/uploads/2020/10/Deng-and-Naslund-2020-28.pdf>.

Divino, F., Maruotti, A., Farcomeni, A., Jona-Lasinio, G., Lovison, G. and Ciccozzi, M. (2022) ‘On the severity of COVID-19 infections in 2021 in Italy.’ *Journal of Medical Virology*, 94(4) pp. 1281–1283.

van Doesum, T. J., Shields-Zeeman, L. S., Leone, S. S., van Meijel, B., Jabbarian, L. J. and van Bon-Martens, M. (2023) ‘Impact of the COVID-19 pandemic on working conditions and mental well-being of mental health professionals in the Netherlands: a cross-sectional study.’ *BMJ open*, 13(4) p. e062242.

Dufour, M.-M., Bergeron, N., Rabasa, A., Guay, S. and Geoffrion, S. (2021) ‘Assessment of Psychological Distress in Health-care Workers during and after the First Wave of COVID-19: A Canadian Longitudinal Study: Évaluation de la Détresse Psychologique Chez Les Travailleurs de la Santé Durant et Après la Première Vague de la COVID-19: une étude longitudinale canadienne.’ *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 66(9) pp. 807–814.

Dye, T. D., Alcantara, L., Siddiqi, S., Barbosu, M., Sharma, S., Panko, T. and Pressman, E. (2020) ‘Risk of COVID-19-related bullying, harassment and stigma among healthcare workers: an analytical cross-sectional global study.’ *BMJ open*, 10(12) p. e046620.

El Dabbah, N. A. and Elhadi, Y. A. M. (2023) ‘High levels of burnout among health professionals treating COVID-19 patients in two Nile basin countries with limited resources.’ *Scientific Reports*, 13(1) p. 6455.

Elbay, R. Y., Kurtulmuş, A., Arpacioğlu, S. and Karadere, E. (2020) ‘Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics.’ *Psychiatry Research*, 290, August, p. 113130.

Elsayed, M. E. G., El-Abasiri, R. A., Marzo, R. R., Dardeer, K. T., Kamal, M. A., Abdelaziz, H., Soliman, S. B. and Htay, M. N. N. (2023) ‘Mental health, risk perception, and coping strategies among healthcare workers in Egypt during the COVID-19 pandemic.’ *PloS One*, 18(2) p. e0282264.

Fathuse, N., Hlongwana, K. W. and Ginindza, T. G. (2023) ‘“Why Am I Even Here If I Can’t Save the Patients?”: The Frontline Healthcare Workers’ Experience of Burnout during COVID-19 Pandemic in Mthatha, South Africa.’ *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8) p. 5451.

Ferry, A. V., Wereski, R., Strachan, F. E. and Mills, N. L. (2021) ‘Predictors of UK healthcare worker burnout during the COVID-19 pandemic.’ *QJM: monthly journal of the Association of Physicians*, 114(6) pp. 374–380.

Fiabane, E., Margheritti, S., Aiello, E. N., Magnone, S., Miglioretti, M., Gabanelli, P. and Giorgi, I. (2023) ‘Prevalence and determinants of Italian physicians’ burnout in the “post-COVID-19” era.’ *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 96(3) pp. 377–387.

Galanis, P., Vraka, I., Fragkou, D., Bilali, A. and Kaitelidou, D. (2021) ‘Seroprevalence of SARS-CoV-2 antibodies and associated factors in healthcare workers: a systematic review and meta-analysis.’ *The Journal of Hospital Infection*, 108, February, pp. 120–134.

García-Tudela, Á., Simonelli-Muñoz, A. J., Rivera-Caravaca, J. M., Fortea, M. I., Simón-Sánchez, L., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Jiménez-Rodríguez, D. and Gallego-Gómez, J. I. (2022) ‘Stress in Emergency Healthcare Professionals: The Stress Factors and Manifestations Scale.’ *International Journal of*

*Environmental Research and Public Health*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 19(7) p. 4342.

Gray, K., Dorney, P., Hoffman, L. and Crawford, A. (2021) 'Nurses' pandemic lives: A mixed-methods study of experiences during COVID-19.' *Applied Nursing Research*, 60, August, p. 151437.

Gwon, S. H., Thongpriwan, V., Kett, P. and Cho, Y. (2023) 'Public health nurses' perceptions and experiences of emergency preparedness, responsiveness, and burnout during the COVID-19 pandemic.' *Public Health Nursing (Boston, Mass.)*, 40(1) pp. 124–134.

Harris, M. L., McLeod, A. and Titler, M. G. (2023) 'Health Experiences of Nurses during the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study.' *Western Journal of Nursing Research*, 45(5) pp. 443–454.

Huge, J. T. (2022) 'ERUDITE JOURNAL OF MUSIC AND PERFORMING ARTS (EJMPA), VOL.3 NO.1 JANUARY 2022, UNITED STATES.'

Hwang, S., Kwon, K. T., Lee, S. H., Kim, S.-W., Chang, H.-H., Kim, Yoonjung, Bae, S., Cheong, H. S., Park, S. Y., Kim, B., Lee, S., Park, J., Heo, S. T., Oh, W. S., Kim, Yeonjae, Park, K.-H., Kang, C. K., Oh, N., Lim, S. J., Yun, S., Son, J. W., Ryoo, H. W., Chung, U. S., Lee, Ju-Yeon, Park, H. Y., Shin, J.-Y., Bae, S.-G. and Lee, Ji-Yeon (2023) 'Correlates of burnout among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in South Korea.' *Scientific Reports*, 13(1) p. 3360.

Izdebski, Z., Kozakiewicz, A., Białorudzki, M., Dec-Pietrowska, J. and Mazur, J. (2023) 'Occupational Burnout in Healthcare Workers, Stress and Other Symptoms of Work Overload during the COVID-19 Pandemic in Poland.' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3) p. 2428.

Jaber, M. J., AlBashaireh, A. M., AlShatarat, M. H., Alqudah, O. M., Du Preez, S. E., AlGhamdi, K. S., AlTmaizy, H. M. and Abo Dawass, M. A. (2022) 'Stress, Depression, Anxiety, and Burnout among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Cross-sectional Study in a Tertiary Centre.' *The Open Nursing Journal*, 16(1).

Johnson, E. and Rainbow, J. (2023) 'Exploration of Lived Experiences and Measurement of Burnout Among US Clinical Research Nurses.' *The Journal of Nursing Administration*, 53(5) pp. 251–258.

Kalantar, J., Khedri, L., Nikbakht, A. and Motvalian, M. (2013) 'Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Students.' *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(3).

Kameyama, K., Mizutani, K., Miyake, Y., Iwase, T., Mizutani, Y., Yamada, M., Ito, Y., Ishihara, S. and Deguchi, T. (2023) 'Evaluation of physical and psychological status of health care workers infected with COVID-19 during a hospital outbreak in Japan.' *Journal of Infection and Chemotherapy: Official Journal of the Japan Society of Chemotherapy*, 29(2) pp. 126–130.

Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K. and Ilic, D. (2015) 'Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses.' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(1) pp. 652–666.

Kolb, J. P., Hättich, A., Strahl, A., Rolvien, T., Hennigs, J. K., Barg, A., Frosch, K.-H., Hartel, M. J. and Schlickewei, C. (2023) 'Does the COVID-19 personal protective equipment impair the surgeon's performance?' *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 143(4) pp. 1989–1997.

Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. and Christensen, K. B. (2005) 'The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout.' *Work & Stress*. Routledge, 19(3) pp. 192–207.

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z. and Hu, S. (2020) 'Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019.' *JAMA network open*, 3(3) p. e203976.

Lall, M. D., Gaeta, T. J., Chung, A. S., Dehon, E., Malcolm, W., Ross, A., Way, D. P., Weichenthal, L. and Himelfarb, N. T. (2019) 'Assessment of Physician Well-being, Part One: Burnout and Other Negative States.' *The Western Journal of Emergency Medicine*, 20(2) pp. 278–290.



Li, J.-Y., Sun, R., Tao, W. and Lee, Y. (2021) 'Employee coping with organizational change in the face of a pandemic: The role of transparent internal communication.' *Public Relations Review*, 47(1) p. 101984.

Liu, X., Cao, H., Zhu, H., Zhang, H., Niu, K., Tang, N., Cui, Z., Pan, L., Yao, C., Gao, Q., Wang, Z., Sun, J., He, H., Guo, M., Guo, C., Liu, K., Peng, H., Peng, W., Sun, Y., Xie, Y., Li, B., Shan, G. and Zhang, L. (2021) 'Association of chronic diseases with depression, anxiety and stress in Chinese general population: The CHCN-BTH cohort study.' *Journal of Affective Disorders*, 282, March, pp. 1278–1287.

Mahgoub, I. M., Abdelrahman, A., Abdallah, T. A., Mohamed Ahmed, K. A. H., Omer, M. E. A., Abdelrahman, E. and Salih, Z. M. A. (2021) 'Psychological effects of the COVID-19 pandemic: Perceived stress, anxiety, work–family imbalance, and coping strategies among healthcare professionals in Khartoum state hospitals, Sudan, 2021.' *Brain and Behavior*, 11(8) p. e2318.

Mahmood, N. M. A., Khadka, S., Saleem, M., Alkamel, M. A. A. M., Khudhiere, M. M. S. S., Prasad Panta, P., Jabar Adnan, M. A. and Yadav, G. K. (2023) 'Psychological effect of COVID-19 pandemic on healthcare professionals of Yemen and coping strategies.' *The Libyan Journal of Medicine*, 18(1) p. 2184297.

Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C. and Chan, V. L. (2009) 'Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors.' *General Hospital Psychiatry*, 31(4) pp. 318–326.

Manookian, A., Dehghan Nayeri, N. and Shahmari, M. (2022) 'Physical problems of prolonged use of personal protective equipment during the COVID-19 pandemic: A scoping review.' *Nursing Forum*, 57(5) pp. 874–884.

Marć, M., Bartosiewicz, A., Burzyńska, J., Chmiel, Z. and Januszewicz, P. (2019) 'A nursing shortage - a prospect of global and local policies.' *International Nursing Review*, 66(1) pp. 9–16.

Marsollier, R. G. (2019) 'An analysis on burnout-engagement model in public employees.' *Psicogente*, 22(41) pp. 272–289.

Martin, B., Kaminski-Ozturk, N., O'Hara, C. and Smiley, R. (2023) 'Examining the Impact of the COVID-19 Pandemic on Burnout and Stress Among U.S. Nurses.' *Journal of Nursing Regulation*, 14(1) pp. 4–12.

Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981) 'The measurement of experienced burnout.' *Journal of Organizational Behavior*, 2(2) pp. 99–113.

Maslach, C. and Leiter, M. P. (2016) 'Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry.' *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2) pp. 103–111.

Min, A., Min, H. and Hong, H. C. (2019) 'Work schedule characteristics and fatigue among rotating shift nurses in hospital setting: An integrative review.' *Journal of Nursing Management*, 27(5) pp. 884–895.

Mishra, B., Mehta, S. C., Sinha, N. D., Shukla, S. K., Ahmed, N. and Kawatra, A. (2011) 'Evaluation of Work Place Stress in Health University Workers: A Study from Rural India.' *Indian Journal of Community Medicine*, 36(1) p. 39.

Moya-Salazar, J., Buitrón, L. A., Goicochea, E. A., Salazar, C. R., Moya-Salazar, B. and Contreras-Pulache, H. (2023) 'The Age of Young Nurses Is a Predictor of Burnout Syndrome during the Care of Patients with COVID-19.' *Nursing Reports (Pavia, Italy)*, 13(2) pp. 721–730.

Muhamad, N. A., Subhas, N., Mustapha, N., Abdullah, N., Muhamad Rasat, M. A., Ab Ghani, R. M., Tahir, F. A., Ishak, A. N. I., Sivasubramaniam, V., Hassan, A., Goh, W. W. L., Teng, K. L., Abdul Manan, A. I., Mokhtar, R., Baljit Singh, A. K. and Ng, K. S. (2023) 'METER (Mental health emergency response) program: Findings of psychological impact status and factors associated with depression, anxiety and stress among healthcare workers in public hospital in Malaysia during the COVID-19 pandemic.' *PLOS global public health*, 3(4) p. e0001823.

Naidoo, S., Van Wyk, J., Higgins-Opitz, S. and Moodley, K. (2014) 'An evaluation of stress in medical students at a South African university.' *South African Family Practice*. Taylor & Francis, 56(5) pp. 258–262.

Narita, Z., Okubo, R., Sasaki, Y., Takeda, K., Takao, M., Komaki, H., Oi, H., Mizoue, T., Miyama, T. and Kim, Y. (2023) 'COVID-19-related discrimination, PTSD symptoms, and psychological distress in healthcare workers.' *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1) pp. 139–146.

Novilla, M. L. B., Moxley, V. B. A., Hanson, C. L., Redelfs, A. H., Glenn, J., Donoso Naranjo, P. G., Smith, J. M. S., Novilla, L. K. B., Stone, S. and Lafitaga, R. (2023) 'COVID-19 and Psychosocial Well-Being: Did COVID-19 Worsen U.S. Frontline Healthcare Workers' Burnout, Anxiety, and Depression?' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5) p. 4414.

Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Kleisiaris, C. F., Fradelos, E. C., Tsaloglidou, A. and Damigos, D. (2017) 'Anxiety and Depression in Staff of Mental Units: The Role of Burnout.' In Vlamos, P. (ed.) *GeNeDis 2016*. Cham: Springer International Publishing (Advances in Experimental Medicine and Biology), pp. 185–197.

Perego, G., Cugnata, F., Brombin, C., Milano, F., Mazzetti, M., Taranto, P., Preti, E., Di Pierro, R., De Panfilis, C., Madeddu, F. and Di Mattei, V. E. (2023) 'Analysis of healthcare workers' mental health during the COVID-19 pandemic: Evidence from a Three-Wave Longitudinal Study.' *Journal of Health Psychology*, April, p. 13591053231168040.

Roslan, N. S., Yusoff, M. S. B., Razak, A. A. and Morgan, K. (2021) 'Burnout Prevalence and Its Associated Factors among Malaysian Healthcare Workers during COVID-19 Pandemic: An Embedded Mixed-Method Study.' *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(1) p. 90.

Saadati, N., Afshari, P., Boostani, H., Beheshtinasab, M., Abedi, P. and Maraghi, E. (2021) 'Health anxiety and related factors among pregnant women during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study from Iran.' *BMC Psychiatry*, 21(1) p. 95.

Sabetian, G., Moghadami, M., Hashemizadeh Fard Haghghi, L., Shahriarirad, R., Fallahi, M. J., Asmari, N. and Moeini, Y. S. (2021) 'COVID-19 infection among healthcare workers: a cross-sectional study in southwest Iran.' *Virology Journal*, 18(1) p. 58.

Salari, N., Khazaie, H., Hosseinian-Far, A., Khaledi-Paveh, B., Kazemina, M., Mohammadi, M., Shohaimi, S., Daneshkhah, A. and Eskandari, S. (2020) 'The prevalence of stress, anxiety and depression within front-line healthcare workers caring for COVID-19 patients: a systematic review and meta-regression.' *Human Resources for Health*, 18(1) p. 100.

Santoro, P. E., Borrelli, I., Gualano, M. R., Proietti, I., Skroza, N., Rossi, M. F., Amantea, C., Daniele, A., Ricciardi, W., Potenza, C. and Moscato, U. (2021) 'The Dermatological Effects and Occupational Impacts of Personal Protective Equipment on a Large Sample of Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic.' *Frontiers in Public Health*, 9 p. 815415.

Sasaki, N., Asaoka, H., Kuroda, R., Tsuno, K., Imamura, K. and Kawakami, N. (2021) 'Sustained poor mental health among healthcare workers in COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of the four-wave panel survey over 8 months in Japan.' *Journal of Occupational Health*, 63(1) p. e12227.

Schwid, S. R. and Covington, M. (2002) 'Fatigue in multiple sclerosis: Current understanding and future directions,' 39(2).

Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., West, C. P., Sloan, J. and Oreskovich, M. R. (2012) 'Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population.' *Archives of Internal Medicine*, 172(18) pp. 1377–1385.

*Staff Burn-Out - Freudenberg - 1974 - Journal of Social Issues - Wiley Online Library* (n.d.). [Online] [Accessed on 29th April 2023], <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

Štěpánek, L., Nakládalová, M., Janošíková, M., Ulbrichtová, R., Švihrová, V., Hudečková, H., Sovová, E., Sova, M. and Vévoda, J. (2023) 'Prevalence of Burnout in Healthcare Workers of Tertiary-Care Hospitals during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Survey from Two Central European Countries.' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4) p. 3720.

Stimpfel, A. W., Ghazal, L., Goldsamt, L. A., Zhanay, J. and Dickson, V. V. (2022) 'Original Research: Losing the Art and Failing the Science of Nursing: The Experiences of Nurses Working During the COVID-19 Pandemic.' *The American Journal of Nursing*, 122(4) pp. 22–29.

Tan, Y. Q., Wang, Z., Yap, Q. V., Chan, Y. H., Ho, R. C., Hamid, A. R. A. H., Landaluze-Olavarría, A., Pellino, G., Gauhar, V., Chand, M., Wroclawski, M. L., Hameed, B. Z., Ling, S. K.-K., Sengupta, S., Gallo, G., Chiu, P. K.-F., Tanidir, Y., Tallada, M. P. V., Garcia, B. N., Colleoni, R., Abiddin, Z. A. Z., Campi, R., Esperto, F., Carrion, D., Elterman, D., Chung, A. S. J., Ng, A. C. F., Moschini, M., Rivas, J. G., Mayol, J., Teoh, J. Y.-C., Chiong, E., and SoMe4Surgery working group Collaborators (2023) 'Psychological Health of Surgeons in a Time of COVID-19: A Global Survey.' *Annals of Surgery*, 277(1) pp. 50–56.

Tran, B. X., Ha, G. H., Nguyen, L. H., Vu, G. T., Hoang, M. T., Le, H. T., Latkin, C. A., Ho, C. S. H. and Ho, R. C. M. (2020) 'Studies of Novel Coronavirus Disease 19 (COVID-19) Pandemic: A Global Analysis of Literature.' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11) p. 4095.

Tung, T.-H., Yang, Y.-P., Zhang, M.-X., Chen, H.-X. and Pan, S.-J. (2023) 'Evaluation of Coronavirus Disease 2019 Burnout Syndrome Among Healthcare Workers in Taizhou, China.' *International Journal of Public Health*, 68 p. 1605539.

Ünver, S., Yildirim, M. and Cansu Yeni Gün, S. (2022) 'Personal protective equipment related skin changes among nurses working in pandemic intensive care unit: A qualitative study.' *Journal of Tissue Viability*, 31(2) pp. 221–230.

Varvogli, L. and Darviri, C. (2011) 'Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health.' *HEALTH SCIENCE JOURNAL*, 5(2).

Vilagut, G., Forero, C. G., Barbaglia, G. and Alonso, J. (2016) 'Screening for Depression in the General Population with the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D): A Systematic Review with Meta-Analysis.' *PloS One*, 11(5) p. e0155431.

Wadhawan, P., Sran, S. and Vats, P. (2021) 'Gender Differences in the Level of Anxiety of Young Adults During COVID-19,' 9, March, pp. 2349–3429.

Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J. and Wang, X. (2021) 'Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis.' *Journal of Affective Disorders*, 281, February, pp. 91–98.

Yang, C., Wang, X., Zhang, X., Liu, W. and Wang, C. (2023) 'Burnout and associative emotional status and coping style of healthcare workers in COVID-19 epidemic control: A cross-sectional study.' *Frontiers in Public Health*, 11 p. 1079383.

Yin, T., Lu, Y., Xiong, W., Yu, C., Yin, D. and He, H. (2023) 'Occupational Risk Factors for Physical and Mental Health in Primary Healthcare Providers: A National Cross-Sectional Survey from 62 Urban Communities in China.' *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16 pp. 751–762.

Yıldırım, D. and Çiriş Yıldız, C. (2022) 'The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress, Work-Related Strain, and Psychological Well-being During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial.' *Holistic Nursing Practice*, 36(3) pp. 156–165.

Zhan, Y.-X., Zhao, S.-Y., Yuan, J., Liu, H., Liu, Y.-F., Gui, L.-L., Zheng, H., Zhou, Y.-M., Qiu, L.-H., Chen, J.-H., Yu, J.-H. and Li, S.-Y. (2020) 'Prevalence and Influencing Factors on Fatigue of First-line Nurses Combating with COVID-19 in China: A Descriptive Cross-Sectional Study.' *Current Medical Science*, 40(4) pp. 625–635.

Zheng, Y., Tang, P. K., Lin, G., Liu, J., Hu, H., Wu, A. M. S. and Ung, C. O. L. (2023) 'Burnout among healthcare providers: Its prevalence and association with anxiety and depression during the COVID-19 pandemic in Macao, China.' *PloS One*, 18(3) p. e0283239.