

# ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

**Βασίλειος Ν. Θεοδώρου\***

## Περίληψη

*Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο να φωτίσει πλευρές του στρες, επικεντρώνοντας στο επάγγελμα του αστυνομικού, ένα από τα πλέον στρεσογόνα. Μέσα από την επισκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας και τις εμπειρίες του συγγραφέα από τη συνεργασία του με την ΕΛ.ΑΣ. θα παρουσιαστούν οι στρεσογόνοι παράγοντες που επιδρούν στον Έλληνα αστυνομικό, οι επιπτώσεις τους και θα διατυπωθούν προτάσεις για τον έλεγχο και τη μείωση του στρες.*

## Εισαγωγή

Ο Έλληνας αστυνομικός, εκτός από τα γενικά εργασιακά προβλήματα που αντιμετωπίζει, όπως πολλοί άλλοι εργαζόμενοι, επιβαρύνεται επιπλέον, λόγω της φύσης της εργασίας του με μια σειρά από κρυφούς ή φανερούς κινδύνους. Το στρες είναι ένας από τους πιο επικίνδυνους γιατί εκτός των σοβαρών προβλημάτων που δημιουργεί, περνά, ιδίως στο αρχικό στάδιο, απαρατήρητο. Οξύνεται δε περισσότερο λόγω της έλλειψης ενημέρωσης και εκπαίδευσης των αστυνομικών στην αναγνώριση των συμπτωμάτων του και στις τεχνικές καταπολέμησής του.

Το στρες είναι μια σωματική, ψυχική και συναισθηματική αντίδραση σε καταστάσεις που προκαλούν φόβο, αβεβαιότητα, κίνδυνο, έξαψη, ερεθισμό, σύγχυση ή αλλαγή (Sewell, 1981). Αποτελεί μια απάντηση του οργανισμού σε ένα ερέθισμα και είναι μια κατάσταση στην οποία περιέρχεται ένας ζωντανός οργανισμός στην προσπάθειά του να αμυνθεί και να αυτορυθμιστεί (Theodorou, 1995).

Στον καθημερινό λόγο συχνά οι έννοιες του στρες και του άγχους ταυτίζονται. Η ταύιση αυτή όμως είναι λανθασμένη και δημιουργεί σύγχυση και στους ίδιους τους ειδικούς μερικές φορές. Ο Rollo May (1999:129) σπεύδει να ξεκαθαρίσει: «Άγχος είναι το πώς σχετίζεται το άτομο με το στρες, πώς το ερμηνεύει».

Οι υπερβολικές απαιτήσεις του στρες από τον οργανισμό, σωματικές ή ψυχολογικές, οδηγούν σε φυσιολογικές μεταβολές που αφορούν στη δραστηριοποίηση του συμπαθητικού και του άξονα υποθάλαμου – υπόφυσης – αδρεναλίνης. Στόχος είναι η διατήρηση της ομοιότητας του οργανισμού. Για την επίτευξη του στόχου γίνονται μεταβολές σε βασικές λειτουργίες, όπως η θερμοκρασία και η οξυγόνωση του εγκεφάλου, εις βάρος δευτερευόντων, όπως η χώνευση και η περιφερειακή θερμοκρασία.

Το στρες διαχωρίζεται ως προς την ένταση, σε υγιές ή σύνθετες, σε αυξημένο και ακραίο. Το αυξημένο στρες, απαιτεί τη δαπάνη μεγάλων αποθεμάτων δυνάμεων για τη διευθέτησή του. Στην

---

\* Ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής γνωσιακής συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης και επιστημονικός συνεργάτης της ΕΛ.ΑΣ.

περίπτωση αυτή το άτομο οδηγείται συνήθως σε σωματική ή ψυχική βλάβη με μακροχρόνιες ή μόνιμες επιπτώσεις.

Αυξημένο στρες συχνά είναι το εργασιακό στρες. Αποτελεί μια κατάσταση κατά την οποία ο εργαζόμενος εκλαμβάνει τις απαιτήσεις της εργασίας του ως υπερβολικές, σε σημείο που ξεπερνούν τις δυνατότητές του ή του προκαλούν υπερβολικό άγχος και ανησυχία. Σε κάθε περίπτωση επηρεάζουν αρνητικά τη συμπεριφορά ή/και την απόδοσή του (Jex et al, 1992).

Ο Hladky (1993) μέσα από μακροχρόνια μελέτη της σχέσης του εργασιακού ψυχολογικού στρες και των προβλημάτων υγείας καταλήγει στο ότι μερικά επαγγέλματα χαρακτηρίζονται από υψηλό κίνδυνο. Ενδεικτικά αναφέρει αυτά, του ελεγκτή εναέριας κυκλοφορίας, του αστυνομικού, του πυροσβέστη, του πιλότου, του εργαζόμενου σε ψυχιατρικές κλινικές, κ.λπ.

### **Το στρες στην αστυνομία**

Το έργο του αστυνομικού αφορά κυρίως στη διαδικασία επιβολής του νόμου και με αυτή την έννοια επιδρά άμεσα στο κοινωνικό σύνολο. Για το λόγο αυτό οι επιπτώσεις του στρες στην αστυνομία έχουν πολύπλευρη αρνητική επιρροή στον πολίτη.

Οι αστυνομικοί που εργάζονται κάτω από αυξημένο ή χρόνιο στρες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να διαπράξουν λάθη, να έχουν ατυχήματα ή να αντιδράσουν υπερβολικά εκθέτοντας τους ίδιους και την υπηρεσία ή ακόμα και να θέσουν σε κίνδυνο τη δημόσια ασφάλεια (McCraty et al, 1999).

Το στρες του αστυνομικού έχει συχνά μεγάλη διακύμανση. Εκτός από τους μόνιμους στρεσογόνους παράγοντες, υπάρχει και η πιθανότητα ξαφνικής κατακόρυφης αύξησης του στρες, ιδιαίτερα σε καταστάσεις που ενέχουν κίνδυνο ή ψυχολογική σύγκρουση. Το γεγονός αυτό δεν επιδέχεται εκ των προτέρων ελέγχου και συνυπάρχει με την ιδιαίτερη φύση της εργασίας.

Το ωράριο και οι βάρδιες, η ελλιπής εποπτεία, οι ελλείψεις στον εξοπλισμό και το σύστημα ανταμοιβής και τιμωρίας είναι προβλήματα που αντιμετωπίζουν και άλλα επαγγέλματα και λειτουργούν ως στρεσογόνοι παράγοντες. Το αστυνομικό προσωπικό αντιμετωπίζει όμως και ειδικά προβλήματα που πηγάζουν από τέσσερις παράγοντες (Territo and Vetter, 1981) που απορρέουν από τα χαρακτηριστικά και τις εφαρμοζόμενες πρακτικές: 1) της οργανωτικής δομής, 2) του συστήματος απονομής δικαιοσύνης, 3) του δημοσίου τομέα και τέλος 4) του ίδιου του αστυνομικού επαγγέλματος.

Το επάγγελμα του αστυνομικού αναγνωρίζεται διεθνώς από τα πλέον στρεσογόνα. Υπάρχουν πολλές καταγραφές για ειδικές στρεσογόνες καταστάσεις που υπάρχουν μόνο στο επάγγελμα του αστυνομικού. Μια από τις αντιπροσωπευτικότερες είναι αυτή του Sewell (1981) κατά την οποία είκοσι πέντε παράγοντες ταξινομούνται από τον πλέον στρεσογόνο προς το λιγότερο στρεσογόνο. Η διαβάθμιση έχει ως εξής:

- 1) Ο βίαιος θάνατος του άμεσου συνεργάτη εν υπηρεσία.
- 2) Η απόλυσή του.
- 3) Το να σκοτώσει κάποιον σε ώρα υπηρεσίας.
- 4) Το να πυροβολήσει κάποιον σε ώρα υπηρεσίας.
- 5) Η αυτοκτονία άλλου αστυνομικού ή κοντινού φίλου.
- 6) Ο βίαιος θάνατος άλλου αστυνομικού.
- 7) Ο φόνος που διέπραξε άλλος αστυνομικός.
- 8) Ο τραυματισμός από σφαίρες εν ώρα υπηρεσίας.

- 9) Ο τραυματισμός άλλου αστυνομικού εν ώρα υπηρεσίας.
- 10) Η διαθεσιμότητά του.
- 11) Η μη προαγωγή του.
- 12) Η καταδίωξη ένοπλου.
- 13) Τα περιστατικά που αφορούν βίαιο θάνατο παιδιού.
- 14) Η μακροχρόνια μετάθεση μακριά από την οικογένεια.
- 15) Η άμεση εμπλοκή σε επεισόδιο με πυροβολισμούς.
- 16) Η μείωση του μισθού του.
- 17) Το να γίνει μάρτυρας διαφθοράς αστυνομικού.
- 18) Το να δωροδοκηθεί.
- 19) Το να συμμετέχει σε κύκλωμα διαφθοράς.
- 20) Μια κατάσταση ομηρίας που προέκυψε από ματαίωση της αστυνομικής επέμβασης.
- 21) Τα περιστατικά με μη βίαιο θάνατο παιδιού.
- 22) Η προαγωγή μη ικανού αστυνομικού πριν από τον ίδιο.
- 23) Η ανάκρισή του από την υπηρεσία εσωτερικών υποθέσεων.
- 24) Τα περιστατικά με «οχυρωμένο» ύποπτο.
- 25) Μια κατάσταση ομηρίας μετά από ταραχές ή γενικευμένα επεισόδια.

Η διεθνής βιβλιογραφία συντείνει στο γεγονός ότι το ίδιο το σύστημα, η κοινή γνώμη και τα περιστατικά που αφορούν στην υπερβολική άσκηση βίας, σε πόνο ή θάνατο είναι βασικοί στρεσογόνοι παράγοντες, τους οποίους ο αστυνομικός πρέπει να μάθει να διαχειρίζεται. Στην αντίθετη περίπτωση θα παρουσιασθούν επιπλοκές που θα επηρεάσουν αρνητικά την επίδοσή του, εντός και εκτός εργασίας (Dantzker, 1986).

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι ως σημαντικοί στρεσογόνοι παράγοντες συνηπολογίζονται οι διαπροσωπικές σχέσεις, η επικοινωνία στον εργασιακό χώρο όπως επίσης και η τεταμένη ατμόσφαιρα μέσα στην οικογένεια του αστυνομικού (McCraty et al, 1999).

Το αυξημένο στρες οδηγεί και σε επιπτώσεις κοινωνικού χαρακτήρα. Η δυσκολία στη σύναψη κοινωνικών σχέσεων έξω από τους αστυνομικούς κύκλους, η δυσκολία στον προγραμματισμό κοινωνικών υποχρεώσεων, ο υψηλός αριθμός διαζυγίων, η ανάγκη για δεύτερη εργασία λόγω οικονομικών προβλημάτων κ.ά., δημιουργούν ένα φαύλο κύκλο που καταστρέφει το προσωπικό - κοινωνικό δίκτυο του αστυνομικού.

Αν σταθούμε ιδιαίτερα στο θέμα των διαζυγίων, θα δούμε ότι η οικογενειακή ζωή των αστυνομικών επηρεάζεται από το επάγγελμα σε μεγάλο βαθμό. Ο αστυνομικός βρίσκεται συνεχώς στη διάθεση της υπηρεσίας του και μπορεί να κληθεί ανά πάσα στιγμή. Παράλληλα πολλοί ατομικοί και κοινωνικοί παράγοντες επιδρούν στη σχέση του ζευγαριού.

Ενδεικτικά, προβλήματα που επηρεάζουν τις οικογενειακές σχέσεις αποτελούν, η αδυναμία προγραμματισμού οικογενειακών δραστηριοτήτων, το ότι συχνά φέρνουν δουλειά στο σπίτι ή «κουβαλούν» τα προβλήματα της δουλειάς, η συχνή διάθεση έλεγχου της οικογένειας από το χώρο της δουλειάς (τηλεφωνήματα, έλεγχος απουσίας των μελών της, κ.λπ.), η μειωμένη διάθεση να ασχοληθούν με την επίλυση οικογενειακών προβλημάτων μετά την ενασχόληση με τα προβλήματα των άλλων κατά την υπηρεσία. Παράλληλα με την κατάχρηση αλκοόλ, την ενδοοικογενειακή βία, την απιστία, αλλά και τις διαπροσωπικές διαφωνίες, τα παραπάνω οδηγούν συχνά στο διαζύγιο.

### Άλλες μορφές στρες στην αστυνομία

Το αυξημένο στρες μπορεί να οδηγήσει τον αστυνομικό στην **επαγγελματική εξουθένωση** (burnout) ή να τον κάνει ευάλωτο στο **Μετατραυματικό στρες** (Posttraumatic Stress Disorder - PTSD), όπως θα δούμε στη συνέχεια.

Οι αλληπάλληλες αποτυχημένες προσπάθειες του αστυνομικού να αντιμετωπίσει το εργασιακό στρες μπορούν να τον οδηγήσουν στην επαγγελματική εξουθένωση. Πρόκειται για μια κατάσταση που διαφέρει από το στρες. Οι Maslach & Jackson (1986) ορίζουν την επαγγελματική εξουθένωση ως ένα πολυδιάστατο ψυχολογικό σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης.

Συνήθως εμφανίζεται μετά από μακροχρόνια παραμονή σε ιδιαίτερα απαιτητικά εργασιακά περιβάλλοντα, τα οποία επιφέρουν συχνές απογοητεύσεις, ώπου σταδιακά οδηγούν σε απώλεια του ενδιαφέροντος για το αντικείμενο και στην κατάργηση των φιλοδοξιών των εργαζομένων (Pine and Aronson, 1998). Αυτά τα περιβάλλοντα αφορούν κυρίως σε υπηρεσίες που έχουν ως αντικείμενο τον άνθρωπο (κοινωνικοί λειπουργοί, δάσκαλοι, αστυνομικοί, νοσοκόμοι, κ.λπ.).

Η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται σε αισθήματα κενού και ψυχικής αποδυνάμωσης, με αποτέλεσμα την απώλεια της ενεργητικότητας και την αίσθηση μιας μόνιμης κούρασης. Η αποπροσωποποίηση συνδέεται με την απώλεια του ιδεαλισμού για την εργασία και έχει αρνητική επίδραση στους εξυπηρετούμενους.

Τέλος η μειωμένη αυτοεκπλήρωση αναφέρεται στη διάθεση να αποποιείται ο εργαζόμενος τις ευθύνες και τις ικανότητές του για επιτυχή διεκπεραίωση της εργασίας του (Sears et al, 2000).

Η επαγγελματική εξουθένωση συνδυάζεται, ως σύνδρομο, με ψυχοσωματικά και σωματικά προβλήματα (διαταραχές ύπνου και διατροφής, πονοκεφάλους, στομαχικά έλκη και καρδιακές ασθένειες), με συναισθηματικά συμπτώματα (κατάθλιψη, φοβίες, επιθετικότητα), με νομικά συμπτώματα (χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα αποτυχίας, δυσκολίες συγκέντρωσης), με αρνητικές μορφές συμπεριφοράς (μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, καφέ, νικοτίνης), με διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις (απομάκρυνση, απομόνωση), καθώς και με αλλαγή επαγγέλματος, με μειωμένη παραγωγικότητα και με άλλες αρνητικές στάσεις απέναντι στην εργασία (Δεμερούτη, 2001).

Το μετατραυματικό στρες είναι μια άλλη μορφή στρες από την οποία κινδυνεύει ο αστυνομικός. Οφείλεται κυρίως στη φύση της εργασίας του (έκθεση σε ψυχοτραυματικά γεγονότα) και στο χρόνιο στρες, που τον καθιστά ευάλωτο στο ψυχολογικό τραύμα. Το μετατραυματικό στρες είναι η αποτυχημένη προσπάθεια ανάνηψης από το ψυχολογικό τραύμα. Έχει τρία βασικά χαρακτηριστικά, την επαναβίωση της εμπειρίας, το μούδιασμα και την υπερδιέγερση.

Ο Green (1990), προτείνει επτά βασικές κατηγορίες τραυματικών στρεσογόνων καταστάσεων που περιγράφουν διαφορετικούς τύπους τραυματικών γεγονότων (Van der Kolk, 1996).

1. Απειλή κατά της ζωής ή της σωματικής ακεραιότητας
2. Σοβαρές σωματικές βλάβες ή τραυματισμοί
3. Πρόθεση για πρόκληση σωματικών βλαβών ή τραυματισμών
4. Έκθεση στο μη φυσιολογικό
5. Μαρτυρία ή είδηση για άσκηση βίας σε αγαπημένο πρόσωπο
6. Επίγνωση ότι εκτίθεται σε επιβλαβείς παράγοντες
7. Πρόκληση θανάτου ή σοβαρών βλαβών σε άλλο άτομο

Το μετατραυματικό στρες έχει συνδεθεί με γεγονότα όπως ο πόλεμος, η αιχμαλωσία, τα βασανιστήρια, οι φυσικές ή τεχνητές καταστροφές και η εθνοκάθαρση.

Ωστόσο και οι καταστάσεις που δεν περιλαμβάνουν τόσο έντονο στρες μπορούν να λειτουργήσουν σε κάποιους ως απειλή, ενώ σε άλλους ως πρόκληση (Shalev, 1992).

### Η κατάσταση στην Ελληνική Αστυνομία

Στην Ελλάδα δεν έχει ερευνηθεί ακόμα το θέμα του στρες των αστυνομικών. Μέσα από το περιοδικό «Νέα Αστυνομία» που εκδίδει η Πανελλήνια Ομοσπονδία Αστυνομικών Υπαλλήλων (Π.Ο.ΑΣ.Υ.) και την εφημερίδα «Σύγχρονη Αστυνομία» που εκδίδει η Ένωση Αστυνομικών Υπαλλήλων Αττικής (Ε.Α.Υ.Α.) μπορεί κανείς να διαπιστώσει μια σειρά από στρεσογόνους παράγοντες, στα αιτήματα προς την ιεραρχία που αναφέρουν οι ίδιοι οι αστυνομικοί και αφορούν στα εξής:

- 1) Διασφάλιση των οικογενειών των πεσόντων αστυνομικών εν ώρα υπηρεσίας (Νέα Αστυνομία, 2001:16).
- 2) Νομικό πλαίσιο χρήσης όπλων (Νέα Αστυνομία, 2001:17 και Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:7).
- 3) Αναδιάρθρωση υπηρεσιών (Νέα Αστυνομία, 2001:17, Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:6 και Νέα Αστυνομία, 2002:5).
- 4) Έλλειψη προσωπικού και βαθμοφόρων (Νέα Αστυνομία, 2002:4).
- 5) Σύστημα κρίσεων και προαγωγών (Νέα Αστυνομία, 2001:17).
- 6) Πειθαρχικό δίκαιο (Νέα Αστυνομία, 2001:17).
- 7) Μεταθέσεις - αποσπάσεις (Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:6).
- 8) Μισθολογικά - συνταξιοδοτικά προβλήματα (Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:6 και Νέα Αστυνομία, 2001:17).
- 9) Απασχόληση αστυνομικών σε ξένο προς την υπηρεσία έργο (Νέα Αστυνομία, 2001:17 και Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:7).
- 10) Συνεχής αύξηση γραφικών υπηρεσιών με παράλληλη μείωση του προσωπικού που τις διεκπεραιώνει (Νέα Αστυνομία, τ. 20:5).
- 11) Ωράριο εργασίας (Νέα Αστυνομία, 2001:16 και Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:7).
- 12) Νυκτερινή απασχόληση (Νέα Αστυνομία, 2001:17 και Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:7).
- 13) Υπερεργασία χωρίς επιπλέον αμοιβή (Νέα Αστυνομία, 2002:4).
- 14) Συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας (Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:5 και Νέα Αστυνομία, 2002:5).
- 15) Συνθήκες κράτησης των κρατουμένων σε πολλές αστυνομικές υπηρεσίες (Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:5).
- 16) Υλικοτεχνική υποδομή (Σύγχρονη Αστυνομία, 2001:6).

Πολλά από τα παραπάνω αιτήματα βρίσκονται στην πορεία επίλυσης ή σε διάλογο με την ιεραρχία, ενώ άλλα παραμένουν. Η ύπαρξη των αιτημάτων αυτών επιβεβαιώνει μια ψυχοπιεστική πραγματικότητα, η οποία αποτυπώνεται και στα συμπεράσματα του 7ου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ομοσπονδίας Αξιωματικών της Αστυνομίας - Π.Ο. ΑΞ.ΙΑ. (Αστυνομική Επιθεώρηση, 2002:82). Σε αυτά παρουσιάζεται μια αναλυτικότερη καταγραφή των προβλημάτων σε δύο άξονες, τα οικονομικά και τα θεσμικά προβλήματα. Αν και πολλά θέματα είναι κοινά δεν θα παρουσιάσουμε τη σχετική καταγραφή, διότι είναι έξω από τους σκοπούς της παρούσης επισκόπησης.

Διαπιστώνουμε ότι τα παραπάνω αιτήματα ταξινομούνται κατά Territo και Vetter (1981) με έμφαση στα προβλήματα από την οργανωτική δομή και από τα χαρακτηριστικά του δημοσίου τομέα. Γεγονός που ενισχύεται και από διάφορες έρευνες, ότι δηλαδή οι αστυνομικοί δέχονται μεγάλη πίεση από προβλήματα που αφορούν την οργανωτική δομή της υπηρεσίας και το «κλίμα»

που υπάρχει στο εργασιακό τους περιβάλλον (Kirkcaldy et al, 1995). Ιδιαίτερα στη χώρα μας, όπου η ανάγκη δημιουργίας μιας νέας φυσιογνωμίας της αστυνομίας περνά μέσα από ένα μεταβατικό στάδιο, κατά το οποίο «είναι ξεκάθαρο ότι το πρότυπο της ΕΛ.ΑΣ. είναι μη καθορισμένο» (Παπακωνσταντής, 2001:23).

Παραδόξως στην παραπάνω καταγραφή δεν υπάρχει κανένα αίτημα που να αφορά στην προληπτική ψυχική υγιεινή και στην ανάπτυξη στρατηγικών και τεχνικών καταπολέμησης του στρες και των μορφών με τις οποίες εκδηλώνεται. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι δεν έχουν κατανοηθεί όλες οι διαστάσεις των σοβαρών επιπτώσεων του στρες στο επάγγελμα του αστυνομικού.

### **Οι επιπτώσεις του στρες στον αστυνομικό**

Το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και σε προβλήματα συμπεριφοράς.

Ενδεικτικά θα αναφερθούμε στα προβλήματα υγείας που αποδεδειγμένα προκαλεί το στρες και αφορούν ειδικότερα το καρδιοαναπνευστικό σύστημα (ισχαιμική προσβολή, έμφραγμα του μυοκαρδίου, άσθμα, ιδιοπαθή υπέρταση), το γαστροεντερικό (γαστρίτιδα, έλκος στομάχου, έλκος δωδεκαδάκτυλου, ελκώδης κολίτιδα, ευερέθιστο έντερο) και τις ασθένειες του ΚΝΣ (νευρώσεις, ψυχώσεις). Επίσης σε προβλήματα όπως κεφαλαλγίες, τριχόπτωση, στοματικές και δερματικές παθήσεις, μυϊκές συσπάσεις ή νευρικά τικ, ευερέθιστη κύστη, αμνηρόρροια, πρόωρη εκσπερμάτωση ή ανικανότητα (Smith, 1987).

Ο αστυνομικός, όπως μας λένε σχετικές έρευνες έχει διπλάσια πιθανότητα από το γενικό πληθυσμό να προσβληθεί από ασθένειες του καρδιοαναπνευστικού και να πεθάνει πρόωρα εξαιτίας τους (McCraty et al, 1999).

Η κατάχρηση αλκοόλ και καπνού, άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές, η κατάθλιψη και η υψηλή αυτοκτονικότητα καταγράφονται παγκοσμίως ως τα πλέον διαδεδομένα αποτελέσματα του χρόνιου στρες των αστυνομικών.

Ενδεικτική είναι η έρευνα του πανεπιστημίου του South Wales στην Αυστραλία για την υγεία των αστυνομικών κατά την οποία διερευνήθηκε ο τρόπος ζωής 852 απόμων με τα παρακάτω ευρήματα: Περίπου οι μισοί άνδρες (48%) και πλέον του ενός τρίτου των γυναικών (40%) έκαναν υπερβολική χρήση αλκοόλ, ιδιαίτερα οι νεότεροι. Το 27% των ανδρών και το 32% των γυναικών ανέφεραν ότι κάπνιζαν. Οι μισοί περίπου (άνδρες 46% και γυναίκες 47%) πίστευαν ότι είναι υπέρβαροι. Το 21% των ανδρών και το 24% των γυναικών ανέφεραν ότι δεν γυμνάζονται. Τέλος το 12% των ανδρών και το 15% των γυναικών ανέφεραν μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα στρες (Richmond, 1998).

Η κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί συχνά μια λανθασμένη στρατηγική καταπολέμησης του στρες. Οι Territo και Vetter (1981) αναφέρουν ένα 25% των αστυνομικών έχει σοβαρά προβλήματα με το αλκοόλ.

Ο αστυνομικός έχει εξίμισι φορές περισσότερες πιθανότητες από το γενικό πληθυσμό να αποπειραθεί να αυτοκτονήσει, όπως καταλήγει αριθμός ερευνών για την αύξηση των αυτοκτονιών των αστυνομικών από το 1930 στις ΗΠΑ (Dantzer, 1986).

Οι παραπάνω συμπεριφορές οδηγούν το αστυνομικό προσωπικό σε αρνητική εργασιακή επίδοση, σε αδυναμία λήψης αποφάσεων, σε αλληπάλληλες απουσίες από την εργασία, σε ασθένειες και πρόωρη συνταξιοδότηση (Le Doux and McCaslin, 1981).

### Τι πρέπει να γίνει

Η αντιμετώπιση του στρες πρέπει να βασίζεται σε πολυεπίπεδες μακροπρόθεσμες και βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις. Οι μακροπρόθεσμες παρεμβάσεις αφορούν κυρίως σε δομικές αλλαγές στην αστυνομία και στον επανακαθορισμό του ρόλου της. Βραχυπρόθεσμα θα μπορούσαν να υλοποιηθούν δράσεις όπως:

- Η ατομική ψυχολογική συμβουλευτική και υποστήριξη των αστυνομικών και των οικογενειών τους.
- Να δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στην πρόληψη μέσα από ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης στην αναγνώριση και διαχείριση του στρες. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να αφορούν στη σωματική υγεία και ευεξία, στη συναισθηματική ευεξία, στην εκμάθηση δεξιοτήτων για τις διαπροσωπικές σχέσεις και την ενεργητική επίλυση προβλημάτων, στην εργασιακή επίδοση και αποτελεσματικότητα, στο «κλίμα» στο χώρο εργασίας, στις οικογενειακές σχέσεις, κ.ά.
- Η συστηματική διερεύνηση των διαστάσεων του προβλήματος με ποιοποσοτικές μεθόδους.
- Η αξιοποίηση ενός συστήματος ηθικών αμοιβών για την επιβράβευση της αποτελεσματικότητας και των υπηρεσιακών επιτυχιών.
- Η δημιουργία σύγχρονης υπηρεσιακής νοοτροπίας και συμπεριφοράς, και κώδικα δεοντολογίας.

### Συμπέρασμα

Το πρόβλημα που περιγράψαμε είναι σύνθετο και η προσέγγισή του πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα ιδιαίτερα δομικά χαρακτηριστικά της αστυνομίας (π.χ. τον ημιστρατιωτικό χαρακτήρα της, κ.ά.). Ωστόσο είναι απαραίτητη η συστηματική καταγραφή, η διερεύνηση και κυρίως η σύγχρονη και τολμηρή αντιμετώπιση των αιτίων.

Το στρες αποτελεί ένα παράγοντα που μπορεί, αν δεν ελεγχθεί, να υπονομεύσει σταδιακά την αποτελεσματικότητα των αστυνομικών υπηρεσιών. Για να είναι όμως αποτελεσματικές οι όποιες παρεμβάσεις κατά του στρες στην αστυνομία θα πρέπει οι στρεσογόνοι παράγοντες στο συγκεκριμένο εργασιακό περιβάλλον να τροποποιηθούν (Murphy, 1996).

Η προβληματική του στρες θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στο σχεδιασμό πολιτικών, ιδιαίτερα στην προσπάθεια για την αναδιάρθρωση των αστυνομικών υπηρεσιών που βρίσκεται σε εξέλιξη.

Ας μην ξεχνάμε ότι όταν οι εργαζόμενοι υποφέρουν από στρες «νοσεί» και ο ίδιος ο θεσμός.

### Βιβλιογραφία

- Dantzker M.L. (1986), "A view of police stress". *Journal of Police and Criminal Psychology*, 2(1): 36-43.
- Δεμερούτη Ε. (2001), "Επαγγελματική εξουθένωση: ορισμός και σχέση της με τις εργασιακές συνθήκες σε διάφορους επαγγελματικούς τομείς". Στο: Βασιλάκη και συν. (2001). *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Green L.B. (1990), "Defining Trauma: Terminology and generic stressor dimensions". *Journal of Applied Social Psychology*, 20: 1632-1642.
- Hladky A. (1993), Stres, zatez a zdravi. Psychologie v ekonomicke praxi. Univerzita Karlova, 3-4: 83-86.

- Jex S.M., Beehr T.A., Roberts C.K. (1992), "The meaning of occupational stress items to survey respondents". *Journal of Applied Psychology*, 77(5), 623-628.
- Kirkcaldy B., Cooper C.L., Ruffalo P. (1995), "Work stress and health in a sample of U.S. police". *Psychological Reports* April 76(2): 700-7002.
- Le Doux J.C., McCaslin Jr. H.H. (1981), "Designing a Training Response to Stress". *FBI Law Enforcement Bulletin*. Washington, DC: Office of Congressional and Public Affairs, vol. 50: 11-12.
- McCraty R., Atkinson M., Tomasino D., Sundram J. (1999), *Impact of the HeartMath Self-Management Skills Program on Physiological and Psychological Stress I Police Officers*, report, HeartMath Research Center, Boulder Creek, CA.
- Maslach C., Jackson S.E. (1986), *The Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd edition), Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press.
- Murphy L.R. (1996), "Stress management in work settings: a critical review of the health effects". *American Journal of Health Promotion*, 11, 112-135.
- Pine A., Aronson E. (1988), *Carrier Burnout: Causes and Cure*. New York: Free Press.
- Sears S.F., Urizar G.G., Evans G.D., (2000), "Examining a Stress-Coping Model of Burnout and Depression in Extension Agents". *Journal of Occupational Health Psychology* 5(1), 56-62.
- Richmond R.L., Wodak A., Kehoe L., Heather N. (1998), "How healthy are the police? A survey of life-style factor". *Addiction*, November, 93(11): 1792-1737.
- Sewell J.D. (1981), "Police Stress". *FBI Law Enforcement Bulletin*. Washington, DC: Office of Congressional and Public Affairs, vol. 50: 7-9.
- Shalev A.Y. (1992), "Posttraumatic Stress Disorder among injured survivors of a terrorist attack: Predictive value of early intrusion and avoidance symptoms". *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180, 505-509.
- Smith T. & all (1987), *Family Medical Guide*. London: Dorling Kindersley.
- Territo L., Vetter H.J. (1981), "Stress and Police Personnel". *Journal of Police Science and Administration*. Gaithersburg, MD: IACP, inq., vol. 9(2): 196-206.
- Theodorou Vasilis (1995), *Adaptace jako pracovne psychologicky problem*. Thesis. Praha: Univerzita Karlova.
- Van der Kolk (1996), *Traumatic Stress - The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: The Gilford Press.
- "Τώρα θυμήθηκαν τις κινητοποιήσεις" (2001), *Σύγχρονη Αστυνομία*, Νοέμβριος, φ. 55: 6-7.
- May R. (1999), *Το νόημα του άγχους*. Κozάνη: Θεραπευτήριο Ν. Σπινάρη.
- Νέα Αστυνομία* (2001), "Δεν υποχωρούμε αν δεν δικαιωθούμε", Νοέμβριος - Δεκέμβριος, 16: 16-17.
- Νέα Αστυνομία* (2002), "Μπορούμε να εργασθούμε για μια καλύτερη αστυνομία, αλλά...", Ιούλιος - Αύγουστος, 20: 4-5.
- Παπακωνσταντίνης Γ. (2001), "Ναι στην επανίδρυση της Αστυνομίας". *Νέα Αστυνομία*, Μάρτιος - Απρίλιος, 12: 22-23.
- Σύγχρονη Αστυνομία* (2001), "Έρευνα για τις συνθήκες υγιεινής", Νοέμβριος, φ. 55:8.