

Lo stress è un fattore sempre negativo?

L'accezione comunemente negativa del termine 'stress' non è corretta. Lo stress di per sé consiste nella **risposta**, sia di comportamento che organica, che il nostro organismo attua davanti a **qualsiasi sollecitazione**, per meglio **adattarsi** ad essa. Come tale, lo stress può considerarsi un evento **'positivo'**. Diventa **'negativo'** quando, per il suo perdurare e per l'impossibilità di essere pareggiato da eventi positivi, richiede al nostro organismo anche un **alto consumo energetico** capace di instaurare un **logorio** progressivo fino alla rottura delle nostre difese psico-fisiche.



Lo stress 'negativo' (distress), come tutte le malattie, non conosce razze, ruoli, sesso o età, ed è tanto più invasivo quanto più l'essere umano è vulnerabile e si discosta dal preservare con particolare cura quell'unità psicofisica di cui è composto dalla nascita fino al compimento della sua vita. Il rispetto di tale unità, in se stessi e negli altri, contribuisce a costruire gli equilibri funzionali alla vita lavorativa, alla vita aziendale e a quella di relazione.

Come si possono prevenire le patologie 'stress collegate'?

1. Attraverso strategie aziendali che ne impediscano l'insorgenza quali:

- ottimizzazione degli ambienti e dell'orario di lavoro;
- promozione di una cultura dell'impresa che favorisca il rispetto della dignità umana e scoraggi ogni forma di violenza psicologica;
- attuazione di condizioni di lavoro trasparenti;
- adozione di misure che favoriscano la partecipazione e la condivisione degli obiettivi dell'impresa da parte dei lavoratori;
- attivazione di un processo continuo di informazione e scambio a due vie (dal basso verso l'alto e viceversa);
- valorizzazione delle risorse umane, attraverso percorsi di formazione adeguati;
- progettazione di compiti lavorativi 'a misura d'uomo';
- informazione e formazione sullo stress.

2. Attraverso una diagnosi precoce: è importante che rileviate in voi, direttamente o indirettamente, quei sintomi fisici, comportamentali e psico-emozionali responsabili di un evidente cambiamento da una condizione psicofisica normale. Tali informazioni debbono essere trasferite immediatamente al medico competente.

3. Attraverso l'adozione di protocolli per la riabilitazione supportati da competenze sanitarie specifiche.

È importante notare che un adeguato investimento nella prevenzione favorirà anche l'impresa in termini di minore assenteismo, minor numero di infortuni, di errori, ecc., a vantaggio di una migliore qualità dei beni o dei servizi erogati e di una buona immagine dell'azienda stessa.



ISPESL

Focal point italiano
Via Alessandria, 220/e
00198 Roma, Italia
Tel.: +39 06 44250648
+39 06 44251017
Fax: +39 06 44250972
Sito web: www.ispesl.it



Agenzia europea
per la sicurezza
e la salute sul lavoro

Gran Via 33
E-48009 Bilbao, Spain
Tel.: +34 944 794360
Fax: +34 944 794383
E-mail: information@osha.eu.int
Sito web: osha.eu.int

■ ISPESL ■ Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Lavorare con stress?



Guida essenziale per **conoscere**, **riconoscere** e **prevenire** lo stress negativo in ambiente lavorativo

Pubblicazione realizzata a cura del Dipartimento Documentazione, Informazione e Formazione dell'ISPESL; cofinanziata dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro.

Consulenza e direzione scientifica del Dr. Pietro Lasalvia, Unità Operativa di Psicoimmunologia, Università 'La Sapienza' di Roma.

Design: Chiara Caproni, immagini&immagine, Roma
Illustrazioni: Alberto Ruggieri
Stampa: Tipolitografia Ranieri&C., Roma

Negli ultimi venti anni, il progresso tecnologico ha compiuto un'accelerazione esponenziale. La **'parola chiave'** di questi anni è stata sicuramente: **'velocità'**. Questa velocità ha prodotto un effetto cascata in ogni ambito dell'attività umana, accelerandone tutti i ritmi (da quelli biologici a quelli produttivi). L'essere umano contemporaneo deve non solo **adattarsi** alle condizioni geografiche ed ambientali che lo circondano e alle regole di comportamento che sostengono la società in cui è nato, ma anche alle trasformazioni sempre più frequenti dell'ambiente ecologico, psicosociale e lavorativo. Questo **sovraccarico** di richieste ha generato un progressivo **aumento delle cause di stress e delle patologie correlate** ad esso. Il proposito di questo opuscolo è quello di **informare** e **sensibilizzare** il lavoratore sulle problematiche derivanti dall'**impatto dei fattori psicosociali con il 'sistema lavoro'** rappresentato dal datore di lavoro, dai responsabili dei servizi di sicurezza, dai lavoratori e dall'ambiente di lavoro, allo scopo di **prevenire**, con un intervento il più tempestivo possibile l'insorgere di patologie stress-correlate sul luogo di lavoro.



Quali sono gli stimoli che possono generare stress negativo nell'ambiente di lavoro?

- Vi affidano da un giorno all'altro incarichi inferiori alla vostra qualifica o estranei alle vostre competenze;
- non viene data alcuna risposta a vostre richieste verbali o scritte;
- vi sentite sorvegliati nei minimi dettagli: orari di entrata e uscita, telefonate, tempo passato alla fotocopiatrice o alla macchinetta del caffè;
- vi rimproverano eccessivamente per delle piccole cose;



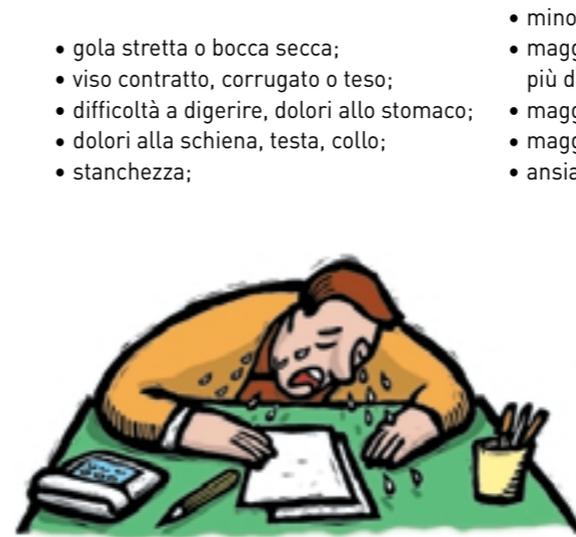
- superiori o colleghi vi provocano per indurvi a reagire in modo incontrollato;
- quando entrate in una stanza, la conversazione generale di colpo si interrompe;
- i litigi o i dissidi con i colleghi sono più frequenti del solito;
- improvvisamente spariscono o si "rompono", senza che vengano sostituiti, strumenti di lavoro come telefoni, computer, lampadine;
- vi mettono vicino un accanito fumatore sapendo quanto odiate il fumo;
- venite tagliati fuori da notizie e comunicazioni importanti per il lavoro;



- girano pettegolezzi infondati sul vostro conto;
- venite esclusi da feste aziendali o altre attività sociali;
- vi prendono in giro per l'aspetto fisico o l'abbigliamento;
- tutte le vostre proposte di lavoro vengono rifiutate;
- siete retribuito meno di altri che hanno incarichi inferiori;



- il clima di gruppo è ostile, le comunicazioni interpersonali interrotte e strumentalizzanti e la soddisfazione individuale sempre più ridotta;
- ci sono ambiguità di ruolo;
- sussistono condizioni materiali di lavoro negative: rumore, vibrazioni, vapori e sostanze pericolose (polveri, gas); temperature elevate o basse; trasporto di carichi pesanti; posture scomode o stancanti; non affidabilità, non idoneità e scarsa manutenzione delle attrezzature di lavoro;
- siete sottoposti a turni e/o orari troppo lunghi o imprevedibili;



- il vostro carico di lavoro è eccessivo o ridotto;
- c'è monotonia o frammentarietà del lavoro;
- c'è incertezza;
- esiste mancanza di attenzioni;
- avete problemi seri in famiglia o in privato.

...e quali segni e sintomi sono da tenere in considerazione?

- gola stretta o bocca secca;
- viso contratto, corrugato o teso;
- difficoltà a digerire, dolori allo stomaco;
- dolori alla schiena, testa, collo;
- stanchezza;

- mascelle serrate;
- grande sudorazione, soprattutto alle mani;
- battiti veloci e/o irregolari del cuore;
- rigidità, tensioni e tremori muscolari;
- respirazione corta, a scatti, limitata, rapida;
- lineamenti tirati, occhiaie;
- diarrea, crampi intestinali, stitichezza;
- sensazione di mancanza di tempo;
- movimenti accelerati, irrequietezza;
- minore pazienza e maggiore irritabilità;
- maggiore distrazione e memoria più debole;
- maggiore aggressività;
- maggiore confusione;
- ansia e preoccupazione;



- maggiore pessimismo;
- crisi di pianto frequenti;
- senso di solitudine e di isolamento;
- sentirsi la testa sempre piena di pensieri;
- disturbi del sonno;
- senso di fastidio e di tormento;
- cattivo controllo delle proprie reazioni, dell'umore e del comportamento;
- frequenti atti maldestri (inciampare, fare gaffes, perdere cose, ecc.);
- scoramento, depressione, abbattimento.



Se notate la maggior parte di tali sintomi da più di un mese ed addirittura aumentano nel tempo di numero e di intensità senza alcuna giustificazione di patologie organiche dovete comunicarli tempestivamente al personale competente.