

Stress lavoro-correlato

(GUIDA ESSENZIALE PER RICONOSCERE E PREVENIRE LO STRESS NEGATIVO IN AMBITO LAVORATIVO)

Negli ultimi venti anni, il progresso tecnologico ha compiuto un'accelerazione esponenziale, la parola chiave di questi anni è 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 paragrafo 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 macchina del caffè;
- vi rimproverano eccessivamente per le piccolezze;
- 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 tagliato 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: rumori, vibrazioni, vapori e sostanze pericolose (polveri, gas, ecc.); 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 stimoli 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.

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 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 perseverare 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 impediscono 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 misura che favoriscono la partecipazione e la condivisione degli obiettivi dell'impresa da parte dei lavoratori;
- attivazione di un processo continuo di informazione e scambio a due vi (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 supporti 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 a di una buona immagine dell'azienda stessa.

Per ricevuta il LAVORATORE:

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

MINISTERO DELLA SALUTE

ISPESL

Focal point italiano

Via Alessandria, 220/e - 00198 Roma, Italia

Tel: 06/44250648 -06/44251017 - Fax: 06/44250972

Sito Web: www.ispesl.it