

► Stress sul lavoro



Lo stress legato al lavoro è una situazione in cui i fattori del lavoro in interazione con il lavoratore cambiano la sua condizione psicologica o fisiologica fino a discostarla dal funzionamento normale. Esso è conseguenza di richieste inappropriate dell'ambiente di lavoro che sono incompatibili con le capacità dei dipendenti. Lo stress sul lavoro crea terreno fertile per ictus e infarto, distruggendo la salute mentale e accorciando la vita. Già dieci anni fa, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato lo stress sul lavoro epidemia a livello mondiale. Da allora, lo stress sul lavoro è aumentato ancora di più a causa della profonda crisi globale e della disoccupazione.

Tra i fattori che sono fonte di stress sul lavoro si possono distinguere: i fattori dell'ambiente di lavoro (condizioni fisiche di lavoro pericolose o quelle che vengono percepite come sgradevoli quali rumore, inquinamento dell'aria, condizioni ergonomiche di lavoro non adatte, sovraffollamento) e i fattori organizzativi psicosociali (le relazioni interpersonali, la divisione del lavoro, una comunicazione chiara e priva di ambiguità, l'atmosfera lavorativa e simili). Tali fattori non sono stati pienamente identificati, né sono stati stabiliti parametri di riferimento che potrebbero essere la base per interventi preventivi sul posto di lavoro.

Le fonti di stress professionale possono essere:

- interne: quelle che dipendono principalmente dai tratti individuali di personalità, dalle esperienze precedenti, dallo stile di lavoro, dal sistema di valori, dall'immagine che uno ha di se stesso. Si manifestano come aspettative non realistiche dal lavoro e da se stessi che vanno al di là della realtà lavorativa; la necessità di un controllo costante e completo della situazione; un eccessivo attaccamento al lavoro e il senso dell'individuo di avere tutta la responsabilità; l'identificazione con il lavoro in misura in cui diventa il principale o il solo obiettivo e significato della vita; l'unica

area di affermazione; la non delega di una parte del lavoro agli altri; la tenacia eccessiva, la rigidità e la testardaggine per raggiungere l'obiettivo ad ogni costo.

- esterne: quelle associate alle condizioni di lavoro, l'organizzazione del lavoro e derivanti dai rapporti con altre persone.

La sindrome da burnout è una delle conseguenze peggiori dell'esposizione a lungo termine allo stress professionale.

I segni più comuni sono: la sensazione di stanchezza fisica ed emotiva, la perdita del senso di valore personale, il negativismo legato a noi stessi e alle finalità del lavoro o all'organizzazione in cui si sta lavorando, la perdita di interesse per i colleghi, cinismo e insensibilità verso gli altri, un senso di impotenza e di disperazione, pessimismo con affermazioni del tipo: "In ogni caso non si può fare nulla", irritabilità e bassa tolleranza alla frustrazione, rabbia come sentimento frequente, ostilità, sospetto, rigidità e non adattamento, ritiro dalle relazioni sociali, conflitti frequenti e scoppi di aggressività, maggiore uso di alcol, tabacco, stimolanti e farmaci, assenteismo dal lavoro, sensazione di debolezza generale, frequente morbilità, ipersensibilità agli stimoli (suoni, odori, caldo e simili), difficoltà comunicativa, perdita di interesse sessuale e comparsa di problemi sessuali, sintomi fisici: mal di testa, mal di schiena, difficoltà respiratorie, disturbi del sonno e dell'alimentazione, disturbi gastrointestinali.

Cosa possiamo fare per evitare la sindrome da burnout ("burn out")?

- essere concentrati - concentrarsi sul lavoro, argomentare la propria opinione e dimostrare di aver ragione,
- imparare a dire di "NO" e a lavorare su come aumentare la consapevolezza di sé,
- se non è possibile cambiare lavoro, si può almeno cambiare atteggiamento - imparare a porre limiti e attenersi ad essi,

- evitare lavori in cui dobbiamo sempre sacrificarci per gli altri, a meno che non siamo bravi a ricevere aiuto dagli altri,
- non lasciare che il lavoro domini la nostra vita – il lavoro straordinario influenza negativamente la capacità di mantenere il lavoro per un periodo più lungo,
- trovare uno o due colleghi con cui possiamo parlare e condividere le nostre difficoltà,
- pianificare e organizzare ogni giornata,
- mantenere una vita sociale attiva e non rinunciare ai propri hobby.

► **PARTE INTEGRANTE DI UNA BUONA SALUTE MENTALE SONO LA GIOIA DI VIVERE E IL BUON UMORE, CHE SONO FAVOREVOLMENTE INFLUENZATI DALLE BUONE RELAZIONI IN FAMIGLIA, NEI LUOGHI DI LAVORO, A SCUOLA E NEL TEMPO LIBERO.**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

