



GRUPPO
IntesaSanpaolo

FisacInform@

**SPECIALE
SALUTE E
SICUREZZA**

A cura dei RLS FISAC/CGIL

LENTINI Orlando, MOSCHETTI Marziella e PAPPAIANNI Roberto

Numero 2 **L'ABC dello stress**

Iniziamo una serie di volantini dedicati esclusivamente allo stress da lavoro correlato.

In questo numero ci occuperemo dell'ABC dello stress:

Cos'è lo stress e come notare l'effetto del rischio stress sui lavoratori.

Il vocabolo è per la nostra lingua un apporto recente - rappresenta la "pressione" di eventi psicologici "che causano, nell'organismo, una reazione generale di adattamento agli stessi. L'adattamento può prendere varie forme, più o meno funzionali, e si articola a vari livelli: cognitivi, emotivi, comportamentali, psicofisiologici". Il termine generico stress viene utilizzato per significare la dinamica di pressione ambientale/adattamento dell'organismo, specificando poi in dis-stress lo stress 'negativo' e disadattativo, che può condurre anche a reazioni patologiche, ma non ripristina lo stato di equilibrio, ed in eu-stress lo stress 'positivo', che deriva dall'attivazione ed energia che gli impegni derivanti dalle pressioni ambientali stimolano nel soggetto".

È evidente che un individuo se è assolutamente in grado di sostenere un'esposizione di breve durata alla tensione, "ha maggiori difficoltà a sostenere un'esposizione prolungata ad una pressione intensa" e "una risposta mal adattativa a un evento stressante può determinare l'insorgenza di un quadro patologico".

Una sindrome da stress presuppone una "sintomatologia preceduta da evento stressante identificabile, sia esso positivo o negativo, "deve essere più intensa rispetto alle corrispettive reazioni normali e avere tendenza alla risoluzione spontanea entro un periodo di tempo definito (6 mesi)".

Lo stress si manifesta quando l'organismo deve rispondere a stimoli del mondo esterno e questa risposta consiste in un adattamento del comportamento e in un'attivazione dei sistemi biologici che permettono di affrontare e risolvere la situazione in modo tale da evitare possibili conseguenze negative e permettere di sviluppare forme di adattamento nel caso non sia possibile risolvere la situazione.

I sintomi più frequenti sono disturbi depressivi, ansiosi e il disturbo dell'adattamento di tipo cronico. La difficoltà nelle rilevazioni sta nel determinare quanto lo stress sia da attribuire solo all'ambiente lavorativo o anche alla sfera personale.

Ad oggi i maggiori rischi riguardano i soggetti compresi tra 35-44 anni, che è la fascia di età più esposta a stress per fattori di natura psicologica. Sono soprattutto le donne ad accusare sintomi da stress lavoro-correlato.

A carico del servizio sanitario sono i costi relativi allo stress lavoro-correlato per perdita di lavoro e costi sanitari nella Ue, stimati in circa 20 miliardi annui. La maggior parte di assenze per malattia, infatti, sembrano legate proprio ai fattori di disagio psicologico sul lavoro.

60% è la percentuale delle giornate lavorative perse in un anno per le conseguenze dello stress sul lavoro. Lavorare sotto una certa pressione può migliorare le prestazioni e dare soddisfazione quando si raggiungono obiettivi impegnativi. Al contrario, quando le richieste e la pressione diventano eccessive, causano stress.

Infatti anche se lo stress non è una malattia, si possono tuttavia notare i cambiamenti nel modo in cui i lavoratori si sentono e si comportano sul luogo di lavoro: è importante “riconoscere questi segnali presto perché, se prolungati, possono portare a problemi di salute fisica e mentale”.

Eventuali segnali della presenza di stress possono ad esempio essere:

- **la presenza di particolari reazioni emotive.** Un lavoratore “potrebbe mostrare cambiamenti emotivi, quali: irritabilità; ansia; umore instabile; introversione; stanchezza; problemi di relazione con i colleghi”;

- **la presenza di particolari reazioni cognitive.** Si potrebbe “notare che un lavoratore: ha difficoltà a concentrarsi; ha difficoltà a ricordare; ha difficoltà ad imparare cose nuove; ha difficoltà a prendere decisioni; mostra pensieri negativi”;

- **la presenza di particolari reazioni comportamentali.** Lo stress “può cambiare il modo in cui le persone si comportano. Alcuni effetti possono sembrare banali, altri molto gravi. Comincia a manifestare abitudini nervose come mangiarsi le unghie; aumenta comportamenti non salutari, come l’uso di alcol, tabacco o droghe; diventa più introverso; diventa disattento o negligente; mostra scarso rispetto delle scadenze; diventa violento o aggressivo”; inizia a trascurare il suo aspetto; sembra più incurante del suo lavoro al punto che la qualità ne risente, o inizia a trascurare le cose o a correre dei rischi per eseguire il lavoro più velocemente; tende a non rispettare le tempistiche, per esempio arrivando in ritardo al lavoro.

- **problemi di salute fisica e mentale.** L'esposizione prolungata “può portare a problemi di salute fisica e mentale. Può anche ridurre l'immunità naturale e rendere più suscettibili ad altri problemi di salute”.

Qualcuno potrebbe anche sembrare sempre stanco: “preoccuparsi dei problemi di lavoro può causare difficoltà nel dormire, nel riuscire ad addormentarsi o portare a svegliarsi durante la notte (o la mattina presto) e non essere in grado di tornare a dormire”.

Qualcuno può iniziare ad avere problemi relazionali con le persone intorno a lui, sia nel lavoro che nella vita privata.

Un altro segnale è quello relativo alle “persone che vanno a lavorare quando non stanno abbastanza bene per farlo. Questo fenomeno prende il nome di presenzialismo e può essere dovuto a un sentimento di pressione che induce ad andare a lavorare nonostante la sensazione di malessere. La pressione può essere ricondotta a un certo numero di diversi fattori, quali le pressioni legate alle tempistiche o al carico di lavoro, o ancora ad un senso di lealtà verso gli altri”.

È poi evidente che l'esposizione prolungata allo stress può contribuire a procurare gravi problemi di salute. Può contribuire “ad indurre o aggravare problemi di cuore attraverso l'alta pressione, aumentando così il rischio di infarto; può sopprimere il sistema immunitario rendendo la persona più suscettibile a malattie; anche alcuni problemi muscolo-scheletrici e del sistema riproduttivo possono essere legati allo stress; questi problemi di salute peggiorano le cose, sommandosi allo stress che la persona stava vivendo prima di ammalarsi”.

Questi problemi potrebbero concretizzarsi in frequenti assenze dal lavoro: un “aumento della durata o della frequenza delle assenze per malattia, oppure periodi di assenza ingiustificata”.

Nel prossimo numero ci occuperemo di quali sono le conseguenze dello stress dal punto di vista dell’azienda.

23 febbraio 2015

Marziella, Orlando e Roberto