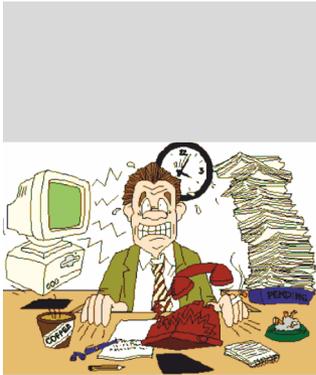


## Stress da lavoro correlato



### Organizzazione del lavoro Fattori psicologici Condizioni di lavoro difficili

#### Esempi:

- Lavoro ripetitivo
- Stress da pubblico
- Lavoro notturno
- Mancanza informazione e formazione

Una delle frasi che si sente più spesso dire “che stress”, ma se dovessimo domandare cos’è sicuramente la risposta sarebbe ardua e certamente variegata a secondo di chi la dice. Allora cos’è lo stress? Una malattia?

*Il NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health) definisce lo stress come un insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifestano quando si verifica una discrepanza tra le richieste di prestazione di lavoro non commisurate alle capacità, alle risorse o esigenze del lavoratore.*

Lo stress connesso al lavoro può influire negativamente sulle condizioni di salute e provocare persino infortuni.

Possiamo quindi dire che la persona stressata si trova in uno stato che si manifesta con sensazioni di malessere diffuso, disfunzioni fisiche, psicologiche o sociali (difficoltà di rapporto con le altre persone nel contesto lavorativo) ed è conseguenza del fatto che le persone non si sentono più in grado di far fronte anche alle normali richieste o alle aspettative nei loro confronti.

Ogni individuo è capace di reagire alle pressioni nel breve termine e queste, in molti casi possono essere considerate anche positive, per lo sviluppo dell’individuo stesso.

Ma di fronte a un’esposizione prolungata si possono avvertire grosse difficoltà di reazione, soprattutto se consideriamo che le persone reagiscono in modo diverso a situazioni simili ed una stessa persona può, in momenti diversi della propria vita, reagire in maniera differente.

*Lo stress non è una malattia*, almeno non nel senso più comune del termine, ma l’esposizione prolungata a situazioni definibili “stressanti”, da parte di un individuo, può ridurre l’efficienza sul lavoro e causare seri problemi di salute. Le mani-

festazioni di stress sul lavoro non vanno necessariamente considerate causate dal lavoro stesso, in quanto possono concorrervi anche situazioni esterne al luogo di lavoro che sommate a quelle sul lavoro possono aggravare la situazione. Lo stress da lavoro può essere causato da vari fattori quali il contenuto e l'organizzazione della mansione, l'ambiente di lavoro, una comunicazione "povera", tra i diversi soggetti presenti nell'ambiente lavorativo, ecc. In questo momento a noi serve indagare gli aspetti negativi dello stress, al fine di poter assumere comportamenti virtuosi e utili anche al fine della prevenzione.

## I sintomi che segnalano una situazione di stress

**I disturbi comportamentali e emozionali danno luogo a una vasta gamma di disordini tra cui per esempio:**

→ Abuso di sostanze alcoliche, tabagismo, turbe del comportamento alimentare (ipo o iperalimentazione).

**Reazioni affettive - emotive, per esempio:**

→ Scarsa concentrazione, calo di rendimento, facilità a dimenticare, impoverimento del senso di autostima, aumento del senso di impotenza, chiusura posturale o altre alterazioni posturali.

**Tra i disturbi psicofisiologici e biologici che si riscontrano con maggiore frequenza si possono ricordare:**

- Disturbi del sonno, anomalie cardiovascolari (responsabili vari ormoni, in particolare l'adrenalina);
- Dispnea: la frequenza del respiro aumenta per fornire l'ossigeno necessario al cuore, al cervello, e ai muscoli in attività;
- Iperensione arteriosa;
- Iperidrosi: la sudorazione aumenta per eliminare le sostanze tossiche prodotte dall'organismo e per abbassare la temperatura corporea;
- Disturbi della digestione, gastriti: le secrezioni digestive vengono ridotte poiché l'attività dell'apparato digerente non è essenziale per contrastare lo stress;
- Tensione muscolare generalizzata;
- Modificazione del quadro biologico con effetti immunodepressivi;
- Affaticamento mentale, cefalea, modificazione dell'umore, depressione e ansia, dipendenza da farmaci;
- Tristezza, irritabilità, rabbia e depressione.

## Fattori che possono essere la causa dello stress

È opportuno conoscere i più comuni fattori di stress fisico e organizzativo correlato al lavoro, di seguito un elenco che ha il mero scopo esemplificativo e non esaustivo.

Tali fattori possono essere soggettivamente avvertiti come stressanti ed essere potenzialmente dannosi soprattutto se in sinergia con altri i fattori psicosociali. È determinato *in primis* da uno squilibrio tra la percezione delle proprie capacità

### Fattori ambientali:

- ➔ **Rumore**, vibrazioni, temperature elevate o basse;
- ➔ **Trasporto di carichi** pesanti, posture scomode o stancanti;
- ➔ **Affidabilità**, idoneità e manutenzione delle attrezzature di lavoro;
- ➔ **Orari di lavoro**, turnazione, orari troppo lunghi o imprevedibili, lavoro notturno, monotonia o frammentarietà, incertezza, mancanza di attenzioni, lavoro ripetitivo, carico di lavoro e di responsabilità eccessivo, rapporto conflittuale con colleghi e superiori.

Lo stress, potenzialmente, può colpire in qualunque luogo di lavoro e qualunque lavoratore può esserne colpito, a prescindere dalla dimensione dell'azienda, dal campo di attività, dal tipo di contratto o di rapporto di lavoro.

## Come fare la valutazione del rischio da stress

La valutazione deve essere il risultato finale di un percorso che contenga il pieno coinvolgimento della Direzione Aziendale, opportune azioni di comunicazione e informazione, l'acquisizione di specifiche competenze da parte del RSPP e del medico competente e la loro partecipazione attiva insieme a quella del RLS, nonché la formazione di lavoratori, dirigenti e preposti, la consultazione dei lavoratori, la valutazione del rischio e l'adozione di misure collettive, la verifica dei cambiamenti ottenuti e la gestione di singoli casi ed il monitoraggio nel tempo.

Il metodo di valutazione da utilizzare deve prevedere sia elementi oggettivi e verificabili, sia elementi soggettivi relativi alla percezione da parte del gruppo dei lavoratori dell'organizzazione aziendale.

### Gli **Elementi oggettivi** contribuiscono alla **Definizione del rischio**:

La valutazione degli indicatori oggettivi deve permettere di avere la definizione del rischio basso/medio/alto presente in azienda o di una parte di essa, o di un gruppo omogeneo.

Gli **Elementi soggettivi** permettono di **Evidenziare un rischio significativo**:

La valutazione della percezione dello stress dei lavoratori viene introdotta solo nei casi in cui la valutazione degli indicatori oggettivi determini un'evidenza di rischio medio o alto.

La valutazione del rischio stress lavoro-correlato è una valutazione sull'organizzazione del lavoro e non sul livello di stress positivo o negativo dei singoli lavoratori o sui tratti di personalità.

Le aziende sono obbligatoriamente tenute a utilizzare la metodologia messa a punto dalla Commissione consultiva permanente (in realtà si tratta della metodologia inglese). La si trova su "linee guida INAIL valutazione stress lavoro correlato".

**per  
saperne  
di più**

#### **VALUTAZIONE STRESS LAVORO CORRELATO**

si possono reperire informazioni e scaricare il Manuale nella pagina web dell'INAIL al seguente link:

<http://85.18.194.67/focusstresslavorocorrelato/>