

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 26 - numero 5691 di Venerdì 13 settembre 2024**

# **Ambienti di lavoro e salute mentale: come supportare i lavoratori?**

*Un documento presenta gli orientamenti dell'Agenzia Eu-Osha su come sostenere le persone con problemi di salute mentale nei luoghi di lavoro. Gli obiettivi della pubblicazione, gli ambienti sani e le politiche aziendali.*

Bilbao, 13 Set ? Come ricordato dalla Commissione europea, con riferimento all' approccio globale dell'Unione europea alla salute mentale, le preoccupazioni, le inquietudini e i sentimenti di depressione dovuti prima agli effetti devastanti della pandemia, poi alle problematiche connesse alle guerre ai confini europei, ai cambiamenti climatici, alla disoccupazione, all'aumento del costo della vita e alle pressioni della sfera digitale e dei social media "hanno tutti **esacerbato i già scarsi livelli di salute mentale**, in particolare nei bambini e giovani".

E la necessità di intervenire, come Unione europea, è stata sottolineata in una indagine Eurobarometro sulla salute mentale (ottobre 2023), "dalla quale è emerso che il **46% degli intervistati** ha sofferto di problemi emotivi o psicosociali, come la depressione o l'ansia, negli ultimi dodici mesi".

Intervento che deve necessariamente riguardare anche il mondo del lavoro, sia perché in questo ambito è possibile supportare i lavoratori con problemi di salute mentale, sia perché il lavoro stesso può avere un impatto su questi aspetti della salute visto che lo "stress, la depressione o l'ansia" è ormai il secondo tipo di problema di salute legato al lavoro nell'UE, con più del 40% di lavoratori che dichiara di dover affrontare fattori di rischio per il proprio benessere mentale sul lavoro.

A ricordarlo, e a fornire utili informazioni in materia, è un nuovo documento prodotto dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( EU-OSHA). In "**Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems**" (*Orientamenti per i luoghi di lavoro su come sostenere le persone con problemi di salute mentale*) - curato da Marianna Virtanen, Kirsi Honkalampi, Petri Karkkola, Maija Korhonen (University of Eastern Finland) e Sarah Copsey (European Agency for Safety and Health at Work - EU-OSHA) ? si sottolinea, tra le altre cose, che i problemi di salute mentale dovrebbero essere trattati alla stessa stregua dei problemi di salute fisica. Ed è importante prevenire tutti quei rischi professionali che potrebbero avere ripercussioni sulla salute mentale e sul benessere dei lavoratori.

## Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems



Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

Nel presentare il documento l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- [Il lavoro e la salute mentale: gli obiettivi della nuova pubblicazione](#)
- [Il lavoro e la salute mentale: ambienti sani e politiche aziendali](#)
- [L'indice del documento EU-OSHA](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[ELSK\_PL039] ?#>

## Il lavoro e la salute mentale: gli obiettivi della nuova pubblicazione

Il documento segnala che un lavoro di qualità fa bene alla salute e che la maggior parte delle persone che hanno problemi di salute mentale desiderano lavorare. E sebbene questi problemi di salute siano spesso oggetto di stigmatizzazione, queste persone dovrebbero poter continuare a lavorare o ritornare al lavoro con successo se ricevono il giusto sostegno e le giuste agevolazioni.

Si ricorda poi che i datori di lavoro hanno anche l'obbligo di prevenire e gestire i rischi professionali. E sappiamo che l'esposizione a [fattori di rischio psicosociale](#) legati al lavoro può portare a stress, ansia e depressione.

In particolare, tra i fattori di rischio psicosociale si annoverano le elevate richieste lavorative, il basso controllo sul lavoro, la mancanza di supporto, le relazioni non ottimali, la scarsa chiarezza dei ruoli e la cattiva gestione degli eventuali cambiamenti.

In questo senso il documento si propone di condividere informazioni pratiche su come aiutare le persone affette da problemi di salute mentale a rimanere al lavoro o a tornare al lavoro dopo un'assenza per malattia. Fornisce poi esempi di aggiustamenti sul posto di lavoro, consigli specifici (ad esempio sulla prevenzione del suicidio o su come affrontare questi temi) e anche suggerimenti per le micro e piccole imprese.

## Il lavoro e la salute mentale: ambienti sani e politiche aziendali

Si sottolinea che la creazione di un **ambiente di lavoro sano dal punto di vista mentale** comprende:

1. prevenire i fattori di rischio psicosociale legati al lavoro e promuovere la salute mentale;
2. sostenere i gruppi che possono essere più esposti a fattori di rischio psicosociale;
3. sostenere il ritorno al lavoro e il proseguimento dell'attività lavorativa di coloro che hanno un problema di salute mentale".

Il documento ? che sostiene l'approccio globale della Commissione europea alla salute mentale, la Strategia della Commissione per i diritti delle persone con disabilità e il relativo Pacchetto per l'occupazione delle persone con disabilità - si concentra in particolare punto 3).

Si ricorda poi che i luoghi di lavoro e le organizzazioni/aziende dovrebbero avere politiche scritte sulla salute mentale e sul ritorno al lavoro. E una apposita **politica aziendale** deve affrontare le questioni relative alla salute mentale in modo completo e stabilire le procedure e le pratiche da utilizzare sul luogo di lavoro per prevenire i problemi di salute mentale.

Gli **obiettivi** generali possono essere:

- adottare misure preventive per eliminare i rischi psicosociali per tutti i lavoratori;
- promuovere una buona salute mentale; sostenere i lavoratori nell'affrontare lo stress lavorativo;
- incoraggiare un intervento precoce per qualsiasi stress lavorativo o problema di salute mentale;
- sostenere i lavoratori che hanno un problema di salute mentale, anche apportando ragionevoli adeguamenti per consentire alle persone con problemi di salute mentale di lavorare e fornendo piani efficaci di riabilitazione e di ritorno al lavoro.

## L'indice del documento EU-OSHA

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento "**Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems**" e ne riportiamo l'indice.

### 1 Introduction

## **2 Creating a supportive setting for mental health**

2.1 Workplace mental health policy

2.2 Workplace strategies to support a mental health policy

2.3 Interventions to support workers experiencing a mental health problem

2.4 Addressing mental health-related stigma and promoting open conversations

2.5 Understanding the law ? don't discriminate, provide accommodations, and assess and prevent work-related risks

2.6 Preventing work-related psychosocial risks

2.7 Creating inclusive workplaces

## **3 Return to work and making accommodations**

3.1 Steps in the return-to-work process

3.2 Involving the worker

3.3 Implementing work accommodations and follow-up

3.4 Digital technologies, mental health and work accommodations

3.5 Occupational health services and risk assessment

3.6 Offering support services

3.7 Getting external support

3.8 Employing someone with a serious mental health condition

3.9 Checking everything is in place

## **4 Conclusion**

### **Appendices**

Appendix A - Suicide prevention

Appendix B - Speaking to a worker about their mental health and supporting return to work

Appendix C - Speaking to my employer about my mental health

Appendix D - Types of accommodations

Appendix E - Case examples of accommodations

Appendix F - Return to work following work-related stress, burnout and post-traumatic stress disorder

Appendix G - Advice for MSEs

Appendix H - Advice for the self-employed

Appendix I - Resources for workplace practices:

- General workplace mental health and return-to-work support
- Small and medium-sized enterprises (SMEs)
- Self-employed
- Workplace accessibility and accommodations
- Workplace accessibility and accommodations ? assistive technologies
- Talking to your employee/employer about a mental health problem
- Depression and burnout
- Psychosocial risks and work stress
- Trauma and PTSD
- Sleep and recovery
- Chronic pain
- Eating disorders
- Severe mental health conditions
- Suicide
- Substance abuse

List of Tables and Boxes

RTM

*Scarica i documenti da cui è tratto l'articolo:*

[Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, "Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems", a cura di Marianna Virtanen, Kirsi Honkalampi, Petri Karkkola, Maija Korhonen \(University of Eastern Finland\) e Sarah Copsey \(European Agency for Safety and Health at Work - EU-OSHA\), edizione 2024.](#)



Licenza [Creative Commons](#)

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)