PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 4 - numero 637 di martedì 08 ottobre 2002

Consigli pratici per affrontare lo stress lavorativo

Dall'Agenzia europea per la sicurezza sul lavoro una scheda informativa sul tema. Disponibile on line.

Come è noto, la settimana europea sulla sicurezza e la salute sul lavoro, che in Italia si svolgerà dal 21 al 28 ottobre 2002, è stata dedicata alla prevenzione dei rischi psicosociali legati al lavoro.

In questo contesto, l'Agenzia europea ha promosso una campagna informativa sullo stress legato all'attività lavorativa, rivolta non solo ai lavoratori e ai datori di lavoro, ma anche a coloro che indirettamente possono subire le conseguenze di situazioni di stress lavorativo, quali ad esempio i familiari di una persona stressata.

Di recente pubblicazione è una scheda informativa "Consigli pratici destinati ai lavoratori su come affrontare lo stress legato all'attività lavorativa e le sue cause", disponibile on line sul sito dell'Agenzia.

La scheda, con una serie di domande, individua le possibili cause dello stress sul luogo di lavoro, che non è una malattia, ma può causare problemi di salute mentale e fisica (come ad esempio depressione, esaurimento nervoso e cardiopatie) se si manifesta con intensità per periodi prolungati.

I datori di lavoro, che hanno l'obbligo di tutelare la salute dei lavoratori, devono individuare le cause dello stress legato all'attività lavorativa, valutare il rischio e adottare le misure preventive più opportune per prevenire le malattie sul lavoro.
"E' indispensabile tenere in evidenza ? sottolinea l'agenzia europea- che lo stress legato al lavoro è il sintomo di un problema organizzativo, non di una debolezza individuale"

Le domande illustrate sulla scheda possono aiutare i lavoratori, ma anche ai datori di lavoro, ad individuare i problemi che generano la situazione di stress.
Tra le quali: "Si ha la sensazione di dover lavorare di più per mantenere il proprio posto di lavoro o per essere promossi?", " Il lavoro assegnato è noioso?", "Il posto di lavoro è troppo rumoroso? La temperatura è adeguata? Come sono la ventilazione e l'illuminazione?", " E' possibile influire sul modo in cui si svolge il proprio lavoro?", "Com'è il rapporto con i colleghi, oppure con i subordinati, se si ricopre una posizione manageriale?", "Si è tenuti al corrente in merito ai cambiamenti nel posto di lavoro?", " Si è ben compreso quali sono le mansioni e le responsabilità affidate?", " Si viene apprezzati quando si fa un buon lavoro?", "Si ricevono dei commenti costruttivi oppure si ha la sensazione di ricevere solamente delle critiche?", " Si è incoraggiati a sviluppare le proprie abilità?".

Il lavoratore, per meglio affrontare lo stress legato all'attività lavorativa "deve collaborare con il datore di lavoro, con il superiore e con il sindacato, o con un qualsiasi altro rappresentante dei lavoratori."
A titolo esemplificativo sono riportati alcuni suggerimenti e spunti per trovare delle soluzioni per combattere lo stress sul lavoro.
Ad esempio è opportuno conferire con il proprio superiore se le responsabilità del proprio lavoro non sono ben definite; in alternativa può essere opportuno chiedere l'assegnazione di un posto di lavoro con un nuovo profilo.

L'Agenzia ricorda inoltre che migliorare lo stile di vita, ad esempio mangiando in modo più sano o ridurre il fumo, potrebbe essere di aiuto a prevenire o ridurre il danno subito a causa dello stress lavorativo.

Consigli pratici per affrontare lo stress lavorativo.