PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 15 - numero 3064 di mercoledì 10 aprile 2013

Cosa s'intende per salute mentale nei luoghi di lavoro?

Alcuni suggerimenti per attuare misure volte a migliorare la promozione della salute mentale sul luogo di lavoro.

Secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità, la salute mentale è uno stato di benessere nel quale un individuo:
- è in grado di sfruttare le sue capacità;
- è in grado di far fronte al normale stress quotidiano;
- riesce a svolgere la propria attività lavorativa in maniera produttiva;
- è in grado di fornire un contributo alla propria comunità.

I lavoratori che godono di buona salute mentale hanno prestazioni migliori in ambito professionale.
Per problemi di salute mentale s'intendono quei disturbi che pregiudicano la capacità di un individuo di vivere la vita di tutti i giorni; questi disturbi possono colpire chiunque, indipendentemente dall'età e dalle condizioni di partenza.
Generalmente, i problemi più comuni sono depressione e ansia.
Molte persone preferiscono evitare di parlare dei propri sentimenti ma sarebbe bene, invece, dare ascolto alle proprie emozioni, comprenderle e condividerle, in modo da compiere i passi utili per promuovere una condizione di buona salute mentale e ridurre il livello di stress.

L'obiettivo principale è stabilire quali sono i fattori che mantengono e migliorano il benessere mentale. È importante sottolineare che la promozione della salute mentale, per essere pienamente efficace, deve prevedere una combinazione di gestione del rischio e di promozione della salute.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ELPS21] ?#>

Il fenomeno dell' assenteismo al lavoro e le denunce di malattia professionale a causa dello stress da lavoro e di problemi legati alla salute mentale sono in continuo aumento. In particolare, è stato stimato che la depressione sarà ben presto la principale causa di congedo per malattia in Europa.
Oltre al fenomeno dell'assenteismo, le conseguenze di una salute mentale compromessa sono state correlate a livelli ridotti di prestazione da parte dei dipendenti e alla minore produttività, ridotta motivazione ed elevato ricambio di personale.

I datori di lavoro sono obbligati a gestire tutti i tipi di rischio per la salute e la sicurezza dei lavoratori, compresi i rischi da stress lavoro correlato.

L'ambiente di lavoro e il modo attraverso cui il lavoro viene organizzato e gestito possono avere delle conseguenze sulla salute mentale dei lavoratori. Il lavoro può giovare alla salute mentale mediante un accresciuto senso di integrazione sociale, di stato e di identità e attraverso la garanzia di una struttura temporale. Tuttavia è stato riscontrato che sul posto di lavoro, d'altro canto, molti fattori di rischio psicosociale determinano un aumento del rischio di ansia, depressione ed esaurimento.

Di seguito alcuni suggerimenti per attuare misure volte a migliorare la promozione della salute mentale sul luogo di lavoro:
- adottare politiche in materia di salute mentale e di questioni ad essa correlate, quali la violenza e le molestie sul lavoro, oppure integrare le tematiche relative alla salute mentale nella politica generale di SSL all'interno dell'azienda;
- formare i dirigenti e preposti affinché possano riconoscere i sintomi dello stress nei dipendenti e siano in grado di trovare buone soluzioni volte a ridurlo

- condurre indagini utilizzando questionari anonimi, per identificare le preoccupazioni dei lavoratori sul posto di lavoro;
- valutare le misure ed i programmi attuati raccogliendo riscontri dai lavoratori;
- creare un portale web dedicato all'informazione per tutti i lavoratori in merito alle misure e ai programmi in atto nel luogo di lavoro volti al miglioramento del benessere mentale;
- corsi di formazione per i dipendenti su come affrontare situazioni stressanti;
- consulenza gratuita per tutti i dipendenti in merito a diverse problematiche di natura privata o relative alla vita lavorativa, preferibilmente disponibile durante l'orario lavorativo.

Ed ancora:
- organizzare eventi sociali per promuovere stili di vita salutari, come ad es. proiezioni di documentari al fine di informare i dipendenti in merito a tematiche correlate alla salute quali situazioni di vita stressanti, disabilità, violenza familiare ecc. Successivamente alla proiezione, dar luogo ad un dibattito interattivo con esperti alfine di discutere attivamente sulle questioni trattate nella pellicola;
- sostegno finanziario ai dipendenti che affrontano un periodo di crisi, come ad es. costi sanitari, spese odontoiatriche, spese funerarie per un familiare ecc.;
- creare profili professionali rispondenti alla persona: l'attività lavorativa può essere elaborata sulla base delle competenze specifiche di una persona anziché far corrispondere la persona a un profilo professionale già esistente.

Infine è importante garantire che gli interventi non affrontino solo fattori individuali ma anche fattori a livello organizzativo. Nell'ambito del processo di promozione della salute mentale è essenziale il coinvolgimento dei lavoratori e che siano tenute nella giusta considerazione le loro esigenze e il loro punto di vista in merito all' organizzazione del lavoro ed al luogo di lavoro.

Carmine Esposito
Ingegnere INAIL Milano
(Si precisa che le considerazioni esposte nel presente articolo sono frutto esclusivo del pensiero dell'autore ed il loro contenuto non impegna l'Istituto.)

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.
