

# L'ABC dello stress: la resilienza e la promozione della salute

*Indicazioni sull'importanza della promozione della salute in azienda e sulla costruzione di un'adeguata resilienza. Come migliorare il benessere, la salute dei lavoratori e la resilienza emotiva dei lavoratori.*

Bilbao, 3 Ago ? Se lo **stress nel mondo del lavoro** può avere diverse conseguenze sulla salute e sul benessere fisico e mentale, in un'azienda, oltre a cercare di prevenirlo, è possibile contribuire ad evitare che arrivi ad avere conseguenze gravi sui lavoratori. Per farlo si può nell'aiutare i lavoratori a "**diventare più sani**" e "**resistere meglio agli effetti che lo stress può provocare**". Se fornire alle persone indicazioni su uno stile di vita sano non è obbligatorio, molti datori di lavoro hanno scoperto in questi anni che la promozione della salute può essere utile per la propria azienda.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0140] ?#>

A parlare in questi termini dell'importanza della **promozione della salute** e della **resilienza**, la capacità di un individuo di far fronte allo stress e alle avversità, è la "Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali", correlata alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress" promossa dall' Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. Una guida che in questi mesi ci ha permesso di comprendere meglio cosa significhi "stress lavoro correlato", di riflettere sugli effetti dello stress nell'azienda e sulle possibili misure di prevenzione.

La guida ? che si rivolge direttamente ai datori di lavoro - indica che la **resilienza** è "la capacità personale di far fronte a eventi avversi e di tornare alla vita normale, è la determinazione di resistere a qualcosa fino alla sua conclusione, anche a fronte di pressioni significative che spingono a fare qualcosa di diverso o a rinunciare".

Le persone con alti livelli di resilienza personale sono spesso quelle che ci sembrano avere fiducia in sé, una buona flessibilità, un'adeguata capacità di gestire il tempo, un buon controllo emotivo, buoni rapporti sociali e un approccio positivo al cambiamento. Aiutare i lavoratori a costruire la resilienza personale significa metterli in condizioni di affrontare meglio l'eventuale stress lavorativo. E la guida ricorda che, come per la questione più generica della promozione della salute, anche l'aumento della resilienza "è qualcosa che va oltre gli obblighi giuridici imposti ai datori di lavoro, però può offrire benefici in termini di **forza lavoro più efficace ed efficiente**".

Riguardo al miglioramento della salute e del benessere dei lavoratori, la guida sottolinea che se i lavoratori godono di una **buona salute mentale** sono più in grado di:

- "imparare cose nuove;
- sviluppare e sostenere buone relazioni e terminare quelle negative;
- affrontare meglio il cambiamento;
- gestire meglio le proprie emozioni".

E se i lavoratori sono maggiormente in grado di far fronte ai periodi di forte pressione se hanno buoni livelli di salute fisica e mentale, si possono aiutare i lavoratori a migliorare e/o adottare uno stile di vita sano. Nella guida sono presentate diverse aree su cui è possibile intervenire attraverso l'ambiente di lavoro:

- **mangiare sano:** "una dieta equilibrata è importante e aiuta a proteggere contro le malattie cardiache, una serie di tumori e il diabete. E anche importante per la nostra salute mentale". Ad esempio si possono; "incoraggiare i lavoratori a mantenere i livelli di zucchero nel sangue costanti facendo pause regolari ed evitando di saltare i pasti; ciò è positivo anche per le prestazioni; incoraggiare i lavoratori a fare scelte responsabili su ciò che mangiano attraverso la sensibilizzazione e offrendo opzioni sane"; "assicurarsi che ci sia una comoda fornitura di acqua potabile fresca. Offrire alternative senza caffeina a te, caffè, bibite, se è possibile, poiché troppa caffeina può causare ansia, nervosismo e depressione; fornire frutta fresca ai lavoratori anziché biscotti durante le riunioni";

- **attività fisica:** "essere fisicamente attivi è importante per una buona salute fisica e mentale. I lavoratori soggetti all'alta pressione sanguigna possono svolgere meno esercizio fisico di quanto avviene normalmente poiché sono troppo occupati o non hanno il tempo o l'energia. È proprio questo il momento in cui ne hanno più bisogno, proprio per far fronte alle pressioni che stanno affrontando. Incoraggiate i lavoratori a svolgere regolare esercizio fisico sensibilizzandoli sull'importanza dell'attività fisica. Prendete in considerazione di istituire gruppi di passeggiate o di corsa durante la pausa pranzo, iscrivete un team aziendale a una corsa di beneficenza, fate sport insieme o mettete a disposizione un deposito di biciclette";

- **bere responsabilmente:** "troppo alcol può avere conseguenze sulla salute fisica e mentale. Può anche rendere difficile mantenere un peso sano. Chi sperimenta elevati livelli di pressione può bere alcolici come metodo di compensazione poiché inizialmente può farli sentire più rilassati. Tuttavia l'alcol ha un effetto depressivo e può ridurre la concentrazione e la capacità di dormire; oppure aumentare l'ansia, peggiorando la situazione. È importante incoraggiare un approccio responsabile al consumo di alcolici; ci si può riuscire sensibilizzando l'importanza del bere responsabilmente, fornendo opuscoli, parlando con i lavoratori o eventualmente considerando colloqui di informazione e sensibilizzazione. Alcuni possono utilizzare anche il fumo e l'assunzione di droghe per aiutarsi a compensare; tali comportamenti devono essere scoraggiati".

Arriviamo infine al tema della **resilienza**.

Innanzitutto è importante "fare **pause regolari** durante il lavoro".

Spesso quando i lavoratori "sono sotto eccessiva pressione non fanno pause, ma ciò non significa che riusciranno a lavorare di più. Ci sono molte prove che collegano **maggior attenzione e migliori prestazioni pomeridiane se all'ora di pranzo si fa una pausa** (soprattutto se include prendere un po' d'aria fresca). È importante riconoscere la necessità di effettuare pause regolari (incoraggiando i lavoratori a fare pause periodiche nel corso della giornata lavorativa) e di prendere periodi di pausa dal lavoro (assicurandosi che i lavoratori utilizzino le ferie annuali)". E anche importante "prendere tempo per rilassarsi e staccare dal lavoro. Se i lavoratori non trovano il tempo per rilassarsi e recuperare ogni giorno, potrebbero gradualmente spossarsi e non avere più l'energia per compiere bene il proprio lavoro".

Nelle aziende è possibile "sensibilizzare sull'importanza del relax e incoraggiare i lavoratori a impegnarsi in hobby e attività che possono aiutarli".

Inoltre ci sono molti modi in cui si può **migliorare la resilienza di un lavoratore**.

Sicuramente alcuni aspetti di un buon ambiente di lavoro, da un punto di vista psicosociale, possono contribuire a costruire la resilienza.

Per esempio è possibile "fornire un adeguato supporto" per ridurre il rischio di stress e aiutare a costruire la resilienza. Inoltre "quando una persona si sente sottoutilizzata" è bene "offrirle opportunità di lavoro stimolanti e varie" per aiutarla a convivere meglio col suo lavoro.

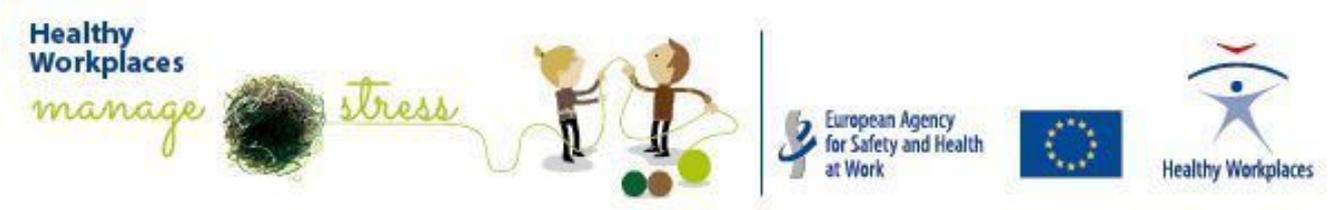
In definitiva è possibile aiutare a costruire la resilienza personale dei lavoratori "attraverso una gestione efficace dei rischi, ma anche incoraggiandoli ad adottare approcci diversi e a pensare alle cose in modo diverso. Inoltre può aiutare anche fornire risorse di auto-aiuto" e formazione, anche in tema di "gestione del tempo, sicurezza di sé e definizione degli obiettivi".

Campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress"

Versione online della "Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali"

Informazioni EU-OSHA sulla guida elettronica

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

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