

# **Nuove tecnologie, nuove sfide: tutelare la salute mentale sul lavoro**

*Le tecnologie digitali stanno trasformando i luoghi di lavoro, portando a nuovi rischi psicosociali. L'introduzione di robotica, intelligenza artificiale e piattaforme digitali migliora la produttività e l'efficienza, ma solleva sfide per la salute mentale*

*Ospitiamo oggi un editoriale esclusivo del Direttore Esecutivo di Eu-Osha, William Cockburn, sul tema: "Nuove tecnologie, nuove sfide: salvaguardare la salute mentale sul lavoro". Questo editoriale, che trovate in allegato in originale lingua inglese, descrive come le tecnologie digitali esponono i lavoratori a rischi psicosociali.*

## **Nuove tecnologie, nuove sfide: tutelare la salute mentale sul lavoro**

*Poiché le tecnologie digitali continuano a trasformare i luoghi di lavoro, l'attenzione si concentra sempre di più su come questi cambiamenti influenzano il benessere dei lavoratori, inclusi i potenziali rischi psicosociali nuovi o aumentati. L'integrazione di tecnologie come robotica avanzata, sistemi intelligenti digitali, piattaforme digitali di lavoro o intelligenza artificiale stanno rimodellando gli ambienti di lavoro e le organizzazioni. Sebbene questi progressi possano migliorare la produttività e l'efficienza, portano anche sfide significative per la salute mentale, richiedendo una revisione completa dei loro effetti sulla sicurezza e salute sul lavoro (SSL).*

## **Impatto positivo della digitalizzazione sulla salute mentale**

La digitalizzazione offre diversi potenziali benefici per la salute mentale dei lavoratori. Ad esempio, le tecnologie per il lavoro a distanza offrono maggiore autonomia e flessibilità, contribuendo a un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata per molti lavoratori. I sistemi digitali intelligenti, come una fascia per monitorare il rischio di affaticamento, un orologio per identificare i livelli di esposizione eccessiva alle vibrazioni, e solette intelligenti per la protezione dei lavoratori solitari, possono supportare proattivamente la gestione dei rischi per la salute monitorando le condizioni ambientali e l'affaticamento dei lavoratori, riducendo lo stress associato a compiti ad alto rischio. Allo stesso modo, l'automazione dei compiti ripetitivi e monotoni tramite robotica e IA consente ai lavoratori di concentrarsi su attività più stimolanti, come diagnosi e piani di trattamento nel settore medico o supporto individuale agli studenti nel settore educativo, migliorando la soddisfazione lavorativa e riducendo il burnout.

Tuttavia, questi benefici devono essere bilanciati con le preoccupazioni sollevate dalla Campagna Healthy Workplaces (HWC) 2023-2025, che si basa su ricerche approfondite su come rendere il lavoro sicuro e sano nell'era digitale.

# Come le tecnologie digitali espongono i lavoratori a rischi psicosociali

La digitalizzazione sta influenzando i rischi psicosociali sul posto di lavoro in molteplici aree, come evidenziato nelle diverse aree prioritarie presentate come parte dell'attuale HWC.

L'aumento del lavoro da remoto e ibrido è stato accompagnato da diversi problemi. La mancanza di interazione faccia a faccia ostacola le relazioni sociali, può portare a sentimenti di isolamento professionale e può comportare una mancanza di supporto sociale. La connettività costante abilitata dagli strumenti digitali può offuscare i confini tra lavoro e vita personale, contribuendo a un cattivo equilibrio tra lavoro e vita privata.

Le piattaforme di lavoro digitali, che abbinano i lavoratori ai lavori tramite algoritmi, offrono flessibilità ma generano anche rischi psicosociali. La gestione algoritmica aumenta la precarietà del lavoro, riduce l'autonomia dei lavoratori e amplifica la pressione sulle prestazioni. Ad esempio, i lavoratori autonomi spesso affrontano carichi di lavoro imprevedibili, scarsa sicurezza del posto di lavoro e protezione inadeguata secondo le attuali normative OSH.

L'introduzione diffusa di robotica avanzata e l'automazione dei compiti hanno suscitato timori di insicurezza lavorativa, poiché i lavoratori temono di essere sostituiti dalle macchine, alimentando ansia ed esaurimento emotivo.

Sebbene i sistemi che gestiscono i lavoratori tramite IA consentano di ottimizzare la pianificazione del lavoro e migliorare l'efficienza, il loro utilizzo nel monitoraggio dei lavoratori può portare a una sorveglianza eccessiva, pressione sulle prestazioni, riduzione dell'autonomia e mancanza di fiducia sul posto di lavoro.

L'opacità delle decisioni dell'IA, in particolare nella gestione delle prestazioni e dei compiti, può favorire un senso di ingiustizia e sfiducia, minando il benessere mentale. L'implementazione dell'IA per la gestione dei lavoratori aumenta spesso il carico cognitivo e lo stress, in particolare quando i lavoratori si adattano a nuovi processi automatizzati e affrontano un monitoraggio continuo delle prestazioni, con gravi ripercussioni sulla salute mentale. La domanda derivante dalla sorveglianza digitale continua e dalla gestione algoritmica è indicata come una delle cause principali di insoddisfazione lavorativa e declino della salute mentale.

## Misure preventive: applicare il principio STOP

Le considerazioni relative alla sicurezza e alla salute dovrebbero essere integrate fin dalla fase di progettazione delle tecnologie digitali e dei processi, e non solo nella fase di implementazione. I fattori psicosociali svolgono un ruolo cruciale nell'utilizzo delle tecnologie digitali sul lavoro, e si dovrebbe prestare particolare attenzione al loro impatto sulla salute mentale dei lavoratori, nonché all'implementazione di misure preventive adeguate. Per affrontare i rischi, è essenziale una strategia preventiva basata sul principio STOP. Questa gerarchia di prevenzione comprende le seguenti azioni:

- **Sostituzione:** dove possibile, i processi digitali dannosi sono sostituiti da alternative più sicure. Ad esempio, invece della sorveglianza continua, si possono utilizzare sistemi intelligenti che promuovono la collaborazione e il feedback

anziché il monitoraggio.

- **Misure protettive tecniche:** i datori di lavoro possono implementare sistemi di monitoraggio rispettosi della privacy, IA adattiva che gestisce i carichi di lavoro per ridurre lo sforzo cognitivo e sensori intelligenti dell'Internet of Things per mantenere condizioni lavorative ottimali, proteggendo la salute mentale dei lavoratori.
- **Misure protettive organizzative:** i datori di lavoro stabiliscono confini chiari sugli orari di lavoro per prevenire il sovraccarico e dichiarano chiaramente il diritto alla disconnessione, forniscono formazione per facilitare la transizione verso le nuove tecnologie e favoriscono un ambiente di lavoro di supporto che riduce l'insicurezza lavorativa e promuove la fiducia.
- **Misure protettive personali:** vengono introdotte misure personali, tra cui dispositivi di protezione individuale intelligenti, accesso al supporto per la salute mentale e strumenti che incoraggiano la consapevolezza e la cura di sé, per supportare ulteriormente i lavoratori nella gestione dello stress.

Formazione, sviluppo delle competenze e iniziative di sensibilizzazione devono essere progettati e implementati per promuovere l'uso sicuro e corretto delle tecnologie digitali. Questi sforzi devono riguardare in egual misura i lavoratori, le imprese e i progettisti e sviluppatori di tali tecnologie, affrontando il loro impatto sulla sicurezza e salute sul posto di lavoro.

## Strategie per valutare e gestire i fattori di rischio

Una parte fondamentale della soluzione consiste anche nel fatto che i datori di lavoro conducano valutazioni regolari dei rischi che affrontano specificamente i rischi psicosociali legati alla digitalizzazione. Queste valutazioni dovrebbero coprire le tecnologie digitali e il modo in cui interagiscono con l'organizzazione del lavoro. È cruciale concentrarsi sull'identificazione dei fattori di rischio stress associati all'uso delle tecnologie, come l'aumento del carico di lavoro, la sorveglianza o la mancanza di autonomia, e lavorare per mitigarli. Le politiche di prevenzione e gestione dei rischi devono essere incentrate sull'essere umano e garantire il coinvolgimento dei lavoratori fin dalla fase di progettazione delle tecnologie. Promuovere un ambiente di lavoro di supporto che incoraggia la comunicazione aperta, fornire supporto per la salute mentale e promuovere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata è anche cruciale per mantenere il benessere dei lavoratori nei luoghi di lavoro digitalizzati.

## Il futuro della salute mentale sul posto di lavoro: HWC 2026-28

La prossima Campagna Healthy Workplaces (HWC) 2026-28 si concentrerà sulla salute mentale e la digitalizzazione come tema centrale. Mentre le linee tra lavoro umano e digitale si sfumano, la campagna offre un'opportunità cruciale per sensibilizzare e affrontare i rischi psicosociali legati all'uso crescente della tecnologia sul posto di lavoro. Le politiche future devono considerare sia le opportunità che le sfide portate dalla digitalizzazione per garantire che i luoghi di lavoro rimangano sicuri, inclusivi e di supporto per tutti i lavoratori.

*"È giunto il momento per tutte le parti interessate - datori di lavoro, responsabilità delle politiche e lavoratori - di collaborare per affrontare i rischi psicosociali derivanti dalla digitalizzazione. Lavorando insieme, possiamo sfruttare il pieno potenziale della rivoluzione digitale per creare ambienti di lavoro più sicuri, sani e sostenibili per tutti." EU-OSHA Executive Director William Cockburn*

## Fatti e cifre

- Il 46% dei lavoratori segnala una forte pressione temporale o un sovraccarico del carico di lavoro a causa degli strumenti digitali
- Il 44% dei lavoratori afferma che le tecnologie digitali contribuiscono all'isolamento sul lavoro (OSH Pulse, 2022).
- Il 27% dei lavoratori che utilizzano regolarmente dispositivi digitali riporta tassi più elevati di stress e problemi di salute

- Nell'indagine OSH Pulse, il 37% dei lavoratori che utilizzano tecnologie digitali sul lavoro segnala di aver sperimentato un affaticamento generale, con il 27% che cita stress, ansia o depressione (OSH Pulse, 2022)
- Un lavoratore su tre ha affermato che l'uso di dispositivi digitali ha aumentato il proprio carico di lavoro e il 19% ha notato una riduzione dell'autonomia (OSH Pulse, 2022).

[Eu-Osha - New technologies, new challenges: safeguarding mental health at work \(pdf\)](#)



Licenza [Creative Commons](#)

---

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