PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1749 di lunedì 09 luglio 2007

Prevenire lo stress nel lavoro notturno

Alcune misure per aiutare i lavoratori a superare i disagi derivanti dai turni notturni.

Pubblicità

Alterazioni dei riti biologici, difficoltà nei rapporti familiari, maggiore affaticamento, isolamento; sono solo alcuni dei problemi che possono contribuire al creare stress tra i turnisti e coloro che lavorano di notte.

L'argomento è affrontato in un recente articolo pubblicato sul numero di luglio di "PdE", rivista di psicologia applicata all'emergenza, alla sicurezza e all'ambiente.
L'autore approfondisce il tema dello stress connesso al lavoro notturno in relazione ai ritmi biologici, ai rapporti familiari e alle mansioni svolte e individua misure di contrasto al disagio derivante dai turni notturni.
E' importante infatti che siano messe in atto a livello personale, organizzativo e sociale strategie per far fronte a tali situazioni.

Misure personali. Tra le strategie che possono essere adottate dal lavoratore sono segnalate:
-non saltare il sonno, ma usare bene il riposo compensativo, cercando di dormire in condizioni il più vicine possibile a quelle notturne (buio, silenzio, lunghezza del riposo, ecc.);
-evitare di guardare la TV che spesso eccita l'attenzione;
-non assumere cibi o liquidi troppo abbondanti dopo il turno notturno e prima del riposo;
-non cercare sollievo e forza nell'uso di alcool, fumo o stimolanti: dopo un iniziale momento di euforia hanno effetti negativi sulle risorse personali;
-mantenersi in buone condizioni fisiche;
-studiare delle forme di rilassamento prima del sonno: ciò può essere
- nel caso non si riesca a dormire per le troppe preoccupazioni può essere utile scriverle su di un foglio di carta. Questo aiuta a chiarire il senso delle preoccupazioni, a "fissare i problemi" e a darsi un tempo per la loro soluzione;
-mantenere e/o recuperare il più possibile le routine quotidiane;
-cercare di mantenere buone relazioni sociali.

Misure organizzative. A livello organizzativo si possono pensare alcune soluzioni utili:
-la lunghezza dei turni può utilmente essere dalle 6 alle 8 ore, in quanto è la soluzione che prevede la minor alterazione del ritmo sonno-veglia;
-il tipo di turnazione migliore è quella "oraria" (ad esempio: due turni di mattina, due turni di pomeriggio, un turno di notte). Essa si adatta meglio alle esigenze fisiologiche della persone;
-ridurre il numero di notti consecutive di turno al fine di limitare il deficit di sonno di cui si è parlato sopra;
-avere dei turni regolari al fine di organizzare al meglio le relazioni familiari e sociali.

Misure sociali. "Se alcuni cittadini devono fare dei turni notturni, - afferma l'autore - anche la società deve farsene carico a diversi livelli:
-predisporre delle misure idonee a diminuire la rumorosità ambientale;
-sviluppare un pensiero sociale che permetta alle stesse famiglie dei lavoratori in turno di conoscere le condizioni e i problemi che possono incontrare. Per esempio, conoscere alcune delle situazioni presentate in questo scritto può essere di utilità ai familiari per comprendere la "normalità" di queste reazioni. "

Il testo integrale dell'articolo è richiedibile **qui**.



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.