

# Rischio stress: gli indicatori, la sindrome e la prevenzione

*Un documento in rete presenta linee guida e strumenti per la valutazione del rischio psico-sociale nel mondo del lavoro. Indicatori e fisiologia dello stress, distress e eustress, sindrome da stress, valutazione dei rischi e misure di prevenzione.*

Terni, 10 Feb ? Sicuramente il tema del **rischio stress lavoro correlato** è uno dei più ricorrenti in questi anni sul nostro giornale, tuttavia è sempre utile presentare nuovi materiali che permettono alle aziende e ai lavoratori di comprendere meglio cosa sia lo stress nei luoghi di lavoro.

Un intervento sul rischio stress - non aggiornato alle novità normative, ma utile alla definizione del fenomeno ? lo si può trovare sul [sito delle scuole della Provincia di Terni](#).

L'intervento, relativo ad seminario sullo stress lavoro correlato, si intitola "**Lavoro e salute: interventi integrati per la sicurezza. Linee Guida e strumenti per la valutazione del rischio psico-sociale**" ed è stato curato da Besant srl.

Pubblicità

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

Il seminario indica che le persone colpite da problemi di stress sul luogo di lavoro sono **sempre più numerose** a causa di:

- contratti di lavoro precari;
- precarietà del lavoro;
- aumento del carico di lavoro e del ritmo di lavoro;
- innovazioni apportate alla progettazione, all'organizzazione e alla gestione del lavoro;
- elevate pressioni emotive esercitate sui lavoratori;
- violenza e molestie di natura psicologica;
- scarso equilibrio tra lavoro e vita privata".

E gli **indicatori di stress** nelle persone possono essere:

- "**reazioni emotive** (irritabilità, ansia, disturbi del sonno, depressione, ipocondria, alienazione, spossatezza, problemi relazionali con la famiglia);
- **reazioni cognitive** (difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, scarsa propensione all'apprendimento di cose nuove, ridotta Indicatori di stress nelle persone capacità decisionale);
- **reazioni comportamentali** (abuso di sostanze stupefacenti, alcol o tabacco, comportamento distruttivo);
- **reazioni fisiologiche** (problemi alla schiena, indebolimento del sistema immunitario, ulcere peptiche, disturbi cardiaci, ipertensione)".

Inoltre lo stress sul lavoro può colpire: "chiunque, a qualsiasi livello; qualsiasi settore; aziende di ogni dimensione". E influisce: "sulla salute e la sicurezza delle singole persone, sulla salute delle imprese, sulla salute delle economie nazionali". Dunque lo stress "può **mettere in pericolo la sicurezza sul luogo di lavoro e contribuire all'insorgere di altri problemi di salute** legati all'attività lavorativa quali i disturbi muscoloscheletrici".

Senza dimenticare che lo stress incide anche in misura massiccia sul "risultato economico di un'organizzazione".

Lo stress ? il vocabolo è per la nostra lingua un apporto recente - rappresenta la "**pressione**" di eventi psicologici "che causano, nell'organismo, una reazione generale di adattamento agli stessi. L'adattamento può prendere varie forme, più funzionali o più disfunzionali, e si articola a vari livelli: cognitivi, emotivi, comportamentali, psicofisiologici". In particolare in **psicologia clinica** "si utilizza il termine generico stress per significare la dinamica di pressione ambientale/adattamento dell'organismo, specificando poi in **distress** lo stress 'negativo' e disadattativo, che può condurre anche a reazioni patologiche, ed in **eustress** lo

stress 'positivo', che deriva dall'attivazione ed energia che gli impegni derivanti dalle pressioni ambientali stimolano nel soggetto".

È evidente che un individuo se è assolutamente in grado di sostenere un'esposizione di breve durata alla tensione, "ha maggiori difficoltà a sostenere un'esposizione prolungata ad una pressione intensa"

E, con riferimento alla **fisiologia dello stress**, "una risposta maladattativa a un evento stressante può determinare l'insorgenza di un quadro patologico".

La **maladattatività** "può risultare di interesse clinico qualora consista in sintomi emotivi o comportamentali tali da causare sofferenza soggettiva e una significativa compromissione nel funzionamento sociale e lavorativo del soggetto". E le "caratteristiche di fragilità o rigidità del soggetto giocano un ruolo importante nel momento in cui egli deve produrre strategie per rispondere in modo adeguato a una modificazione dell'ambiente".

Una **sindrome da stress** presuppone una "sintomatologia preceduta da evento stressante identificabile, sia esso positivo o negativo, verificatosi nei tre mesi precedenti allo sviluppo della sintomatologia", "deve essere più intensa rispetto alle corrispettive reazioni normali e avere tendenza alla risoluzione spontanea entro un periodo di tempo definito (6 mesi)". La sindrome non deve tuttavia "rappresentare l'esacerbazione dei sintomi di un disturbo mentale di base, legato o meno all'evento stressante".

Rimandandovi alla lettura integrale del documento, passiamo ad alcune semplici indicazioni relative alla **valutazione dello stress lavoro correlato**.

Si indica che la valutazione del rischio psicosociale non è "bersagliare i lavoratori con batterie di test".

E comunque la **valutazione dei rischi da stress lavoro-correlato** non è:

- "stabilire dalla sola analisi della situazione lavorativa il grado di stress che essa può provocare";
- "la caccia al lavoratore stressato".

La valutazione del rischio è invece "la base per una gestione efficace dello stress legato all'attività lavorativa" e "richiede l'adozione degli stessi principi e processi di altri rischi occupazionali".

Concludiamo riprendendo dal seminario un utile elenco di **misure efficaci di prevenzione dello stress** legato all'attività lavorativa:

- ridurre al minimo i rischi fisici;
- consentire ai lavoratori di partecipare alle decisioni che hanno ripercussioni dirette su di loro;
- adattare i carichi di lavoro alle capacità e alle risorse di ciascun lavoratore;
- assegnare le mansioni in modo che il lavoro sia stimolante;
- definire con chiarezza i ruoli e le responsabilità di lavoro;
- offrire possibilità di interazione sociale;
- evitare ambiguità per quanto riguarda la sicurezza del posto di lavoro e le prospettive di sviluppo professionale".

Inoltre una **prassi di prevenzione dello stress** prevede di:

- "lasciare ai lavoratori il tempo necessario per eseguire le loro mansioni;
- fornire descrizioni chiare dell'attività da svolgere;
- gratificare i lavoratori che assicurano buone prestazioni (la produttività cresce di più nelle aziende dove i dipendenti sono coccolati);
- consentire ai lavoratori di presentare lamentele e considerare tali lamentele seriamente;
- permettere ai lavoratori di avere il controllo delle loro attività".

" Lavoro e salute: interventi integrati per la sicurezza. Linee Guida e strumenti per la valutazione del rischio psico-sociale", documento del seminario sullo stress lavoro correlato, curato da Besant srl e pubblicato sul sito delle scuole della Provincia di Terni (formato PDF, 920 kB).

RTM



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

---

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