PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4136 di Martedì 05 dicembre 2017

Rischio stress: le strategie per gestire lo stress a livello individuale

Un intervento si sofferma sulle strategie per gestire lo stress lavorativo a livello individuale. Dare il giusto peso alle situazioni, le abilità assertive, la cura di sé, le relazioni sociali e l'organizzazione del tempo e dello spazio.

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

Trieste, 05 Dic ? Abbiamo più volte ricordato in questi anni, anche con riferimento alle guide e ai documenti prodotti dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro per la passata campagna europea " Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress", come lo stress nel mondo del lavoro sia correlato ad uno squilibrio tra le richieste lavorative e le risorse fisiche e mentali che si hanno a disposizione per fronteggiarle.

Ma quali **strategie** possiamo mettere in pratica a livello individuale, partendo da questa concezione dello stress lavoro-correlato, per gestire lo stress?

Per rispondere a questa domanda presentiamo oggi un contributo raccolto nel volume " Dalla prevenzione alla gestione dello stress lavoro correlato", curato da Giorgio Sclip (RSPP, membro del Focal Point per l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ? Università degli Studi di Trieste), edito da EUT Edizioni Università di Trieste. Volume che, presentato al seminario "**Dalla prevenzione alla gestione dello stress lavoro-correlato. Strumenti di valutazione e buone pratiche**" (13 marzo 2017, Trieste), riporta i materiali della giornata di studi "**Sicurezzaccessibile**" che si è svolta, sempre a Trieste, nel mese di ottobre 2015.

In "**Strategie per gestire lo stress lavorativo a livello individuale**", a cura della D.essa Micaela Crisma (psicologa, ARDISS - Agenzia della Regione Friuli Venezia Giulia per il diritto agli studi superiori), si ribadisce che lo stress, "secondo uno dei modelli più influenti in letteratura, deriva da una **discrepanza tra le richieste che vengono poste all'organismo dall'ambiente e le risorse che la persona possiede per farvi fronte** (Lazarus e Falkman 1984)". E se lo stress deriva dunque da un'interazione tra individuo e ambiente, una situazione "non è stressante allo stesso modo per tutti, ma molto dipende da quanto la persona sente di avere le risorse sufficienti per affrontarla".

Dopo aver ricordato che in realtà lo stress "di per sé non è sempre negativo" e che una "quota minima di stress rende la vita più interessante", in realtà lo stress percepito "dipende molto dalla sensazione di avere o meno le risorse per affrontare la situazione".

Più precisamente ? continua il contributo di Micaela Crisma - secondo il modello di Lazarus e Falkman, in ogni situazione si attuano **due valutazioni**: "nel momento in cui lo stimolo si presenta, la persona effettua una valutazione primaria dalla quale evince se ciò che sta accadendo è rilevante o no per se stessa. Se lo stimolo è irrilevante, viene ignorato. Se invece è ritenuto rilevante, si effettua la valutazione secondaria. Riconosciuto il possibile danno, pericolo o minaccia derivante dallo stimolo, in questa seconda fase la persona valuta come affrontare la situazione e se ha le risorse per farlo e di conseguenza si può produrre stress psicologico".

In particolare le situazioni possono essere affrontate con:

- strategie che mirano a trovare una soluzione al problema;

- strategie che regolano le proprie emozioni.

E se in genere "sono preferibili le prime", queste "non sempre sono attuabili".

Il contributo, che vi invitiamo a leggere integralmente, si sofferma brevemente su alcune **strategie che** "**possiamo applicare a livello individuale per gestire meglio lo stress lavorativo**". Tuttavia si sottolinea anche che se lo stress lavorativo deriva da fattori di tipo organizzativo o sociale, "non è possibile pensare di risolvere il disagio unicamente con interventi individuali". Ad esempio vi sono aspetti ? ad esempio in relazione a fenomeni come il mobbing, le molestie sessuali sul posto di lavoro, la scarsa sicurezza e l'incertezza del posto di lavoro - che "devono essere gestiti a livello organizzativo, con azioni responsabili da parte della dirigenza".

Le **strategie individuali** "sono invece utili quando lo stress deriva principalmente da modalità errate, distorte o controproducenti di affrontare il lavoro e la vita". E queste piccole strategie possono "essere d'aiuto comunque, se non altro per alleviare l'impatto di ciò che stiamo vivendo".

Riprendiamo, in modo sintetico, alcune delle strategie individuali descritte.

Imparare a dare il giusto peso alle situazioni evitando pensieri ed emozioni che acuiscono lo stress

Si indica che "spesso siamo noi stessi a fomentare lo stress". E se "il nostro linguaggio interno, il discorso che continuamente facciamo con noi stessi, ha delle potenti implicazioni sui nostri vissuti e sul comportamento", dobbiamo fare attenzione ai pensieri "che contengono le parole 'sempre, impossibile, intollerabile' o a tutte le frasi che iniziano con 'devo, dovrei...'". Sono spesso locuzioni che "enfatizzano o assolutizzano la realtà, aumentando il disagio".

In questo senso una locuzione come "*devo fare degli straordinari, è intollerabile!*" diventerà "*devo fare degli straordinari, mi secca molto, non mi piace per niente, non sono d'accordo, ecc*.": "il significato alla fine è lo stesso ma trasmette una maggiore sensazione di controllo".

Si segnala poi che a volte il problema "è più serio e condiziona l'intero modo di vivere". Ci sono ad esempio "convinzioni profonde apparentemente innocue ma profondamente dannose, come l'idea di dover piacere a tutti, di non potersi permettere neanche un errore (perfezionismo), di dover fare sempre meglio degli altri. Sono spesso eredità che ci portiamo dietro dall'infanzia o da esperienze passate, ma che condizionano pesantemente il presente. A volte è necessario l'aiuto di un terapeuta per liberarsene, ma tutti possiamo fare qualcosa di utile provando intanto a vedere se ne siamo schiavi".

Se le emozioni negative "naturalmente acuiscono lo stress", "non è ignorandole o evitandole del tutto che possiamo liberarcene. Il primo passo è invece proprio quello di riconoscerle dentro di sé e decidere se agire di conseguenza o metterle da parte. Ad esempio, molte persone sono convinte che se si arrabbiano per forza diventano aggressive, come se ci fosso un passaggio immediato all'azione. In realtà, se noi riconosciamo fin dall'inizio di essere arrabbiati, possiamo sempre decidere come agire dopo a seconda della situazione. In un caso potremo decidere di dissimulare la rabbia perché inopportuna, in un altro la

manifesteremo solo con lo sguardo o con una risposta secca, in un altro magari faremo una critica aperta alla persona che ci ha fatto arrabbiare. Il riconoscimento dell'emozione permette un maggiore controllo e previene l'aggressività". E ? continua Micaela Crisma ? se "sono stressato invece dall'idea di fare errori, la miglior cosa da fare è individuarli e affrontarli uno per uno, alla fine sembreranno meno pericolosi e più gestibili".

Migliorare le abilità assertive

L'assertività è un "insieme di abilità complesse, comunicative ma anche affettive, che permette di esprimere ciò che pensiamo e desideriamo nel rispetto dei sentimenti altrui. La persona assertiva riesce a dire ciò che pensa e prova e solitamente ha più successo nell'ottenere ciò che vuole, mantenendo buone relazioni sociali. Non stupisce che le persone assertive siano più resilienti anche in situazioni stressanti". Se, ad esempio, ci accorgiamo di "avere difficoltà a dire di no, e quindi tendiamo a sovraccaricarci anche di compiti che non ci spettano, di non riuscire a chiedere, e perciò non siamo in grado di delegare anche quando potremmo; se accettiamo male le critiche costruttive e abbiamo difficoltà nelle relazioni interpersonali, dovremmo pensare a sviluppare l'assertività".

La cura di sé

Generalmente la persona stressata "non si prende cura di sé e non riesce a difendere il proprio tempo libero. Ciò può portare a vari rischi per la salute (nei casi più gravi osserviamo disturbi alimentari, del sonno, abuso di alcolici, fumo, psicofarmaci, sostanze). Alcuni piccoli gesti di cura di sé possono migliorare notevolmente la qualità di vita. Ad esempio imparare a rilassarsi con tecniche di meditazione. Curare l'alimentazione e, soprattutto, dedicare un po' di tempo, almeno 2-3 volte a settimana, all'attività sportiva, di qualunque genere purché permetta di fare esercizio fisico e produrre così le preziose endorfine, degli oppiacei naturali che danno sensazione di benessere".

Il supporto nelle relazioni sociali

Il contributo sottolinea che "le relazioni sociali sono un prezioso supporto, ma spesso per la persona stressata diventano un bacino di sfogo, con degli effetti boomerang. Quindi attenzione a non usare le uscite con gli amici puntualmente per sfogare lo stress accumulato. Gli amici possono ascoltare e capire, ma in misura limitata. Se abusiamo della loro disponibilità e pazienza, e considerando che tutti più o meno abbiamo pene e stress da sopportare, finiremo per rimanere soli". E se siamo stressati, "cerchiamo di vivere pienamente il momento positivo con la persona amica o con il/la compagno/a senza travolgerlo/a con i nostri problemi. Dedichiamo dei momenti circoscritti allo sfogo e alla discussione dei problemi". Se poi ci ritroviamo a "discutere solo dei problemi", è bene cercare piuttosto "l'aiuto di un professionista".

Organizzare il nostro tempo e lo spazio

Se abbiamo troppe cose da fare, dobbiamo imparare a "scegliere delle priorità". "Se ci è difficile organizzarci durante la giornata, facciamo un piano, in cui indicheremo però non solo tutte le attività da fare, ma anche dei momenti 'obbligati' di pausa gratificante. La persona stressata quasi sempre ignora questi bisogni, con il risultato che è sempre più frustrata, esaurita, meno motivata e quindi più stanca. Paradossalmente fare una cosa in più, ma gratificante (ad esempio mezz'ora di sport, passeggiata, hobby) porta via in parte la stanchezza e rende più leggera la giornata. Se siamo oberati da cose da fare e viviamo in uno spazio disordinato, ci sentiremo sempre più stressati".

Infine, conclude il contributo della D.essa Micaela Crisma, "se dobbiamo affrontare un problema complicato, possiamo apprendere delle tecniche di problem solving, ricordando che il passo più difficile spesso non è progettare il piano da portare a termine, ma fare un lavoro approfondito di brainstorming, lasciando affiorare liberamente tutte le soluzioni possibili, anche le

più incredibili, per dare spazio alla creatività e all'emotività". E molte volte la soluzione migliore "non ci viene in mente perché le blocchiamo la strada con le nostre paure e difese".

RTM

Scarica il documentom da cui è tratto l'articolo:

" Dalla prevenzione alla gestione dello stress lavoro correlato", Sicurezza accessibile - Giornata di studi - Trieste, 20 ottobre 2015, volume curato da di Giorgio Sclip (RSPP, membro del Focal Point per l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ? Università degli Studi di Trieste), edito da EUT Edizioni Università di Trieste, presentato al seminario "Dalla prevenzione alla gestione dello stress lavoro-correlato. Strumenti di valutazione e buone pratiche" (formato PDF, 7.58 MB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it