PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 2031 di venerdì 17 ottobre 2008

Stress: che cosa posso fare? Come ridurre la tensione?

Disponibili on line alcuni documenti su rischi psicosociali e stress: un opuscolo per preposti, dirigenti e datori di lavoro e un bollettino informativo per i lavoratori. Indicazioni per valutare gli effetti dello stress e cercare le soluzioni.

Pubblicità

Per mantenere alta l'attenzione sui rischi psicosociali nei luoghi di lavoro, il secondo problema sanitario in ambito lavorativo segnalato più di frequente in Europa, continuiamo a presentare materiali utili a lavoratori e aziende per rilevare e per provenire i problemi e le conseguenze legate allo stress.
In un precedente articolo abbiamo presentato una lista di controllo e un cortometraggio prodotto da Suva, azienda svizzera nel campo dell'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni.
Sempre sul portale di Suva si possono trovare altri materiali validi e applicabili, con poche differenze, anche alle problematiche e alle normative italiane.
È il caso, ad esempio, di due documenti informativi, un breve opuscolo per preposti, dirigenti e datori di lavoro e un più corposo bollettino per i lavoratori.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Nel primo di questi documenti, intitolato "**Stress come causa d'infortunio. Come prevenirlo?**", Suva ricorda che lo stress è uno dei problemi più gravi per chi lavora e "incide in modo negativo non solo sul benessere e sull'efficienza fisica, bensì aumenta anche il rischio d'infortunio e danneggia la salute".
Se "non siamo certo in grado di rimuovere lo stress conseguente alla dura concorrenza mondiale", possiamo tuttavia eliminare agenti stressanti come una cattiva organizzazione dei processi lavorativi o le difficoltà di comunicazione.
Attuando queste misure "si potranno ridurre le assenze dovute a infortunio o le ore perse a causa di errori umani, si riuscirà a diminuire le tensioni in seno ai gruppi e perciò ad evitare costi inutili".

L'opuscolo contiene una breve lista di sintomi di stress tra i lavoratori per comprendere quale sia il clima di lavoro nella propria azienda.
Ma cosa può fare il dirigente per ridurre lo stress nell'azienda? Intanto **analizzare le condizioni di lavoro** identificando i principali fattori di stress (ad esempio usando la lista di controllo "Stress"). Poi **formare i lavoratori** e insieme a loro **cercare le soluzioni** più idonee.

Nel più corposo documento dedicato ai lavoratori, dal titolo "**Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei!**", si affronta in modo semplice ma ricco di informazioni il fenomeno "stress", inteso come una "condizione di tensione dannosa e pericolosa" per la nostra salute.
Si può essere stressati "quando la sera non riusciamo più a rilassarci, quando ci sentiamo la testa continuamente nel pallone, quando ci sembra di soffocare per gli impegni e le cose che ancora dobbiamo fare oppure quando lavoriamo con eccessiva frenesia".
In questa situazione "i movimenti diventano imprecisi, si tralasciano i controlli, la collaborazione perde d'efficacia e così aumenta il rischio d'infortunio".

Per meglio comprendere cosa sia lo stress la pubblicazione presenta alcuni racconti di vita lavorativa. In quali di questi emergono vere e proprie situazioni stressanti? E come lo stress può essere dannoso e pericoloso?
Dopo aver definito cosa si intenda per stress, sono elencati i **fattori di stress** o "**stressori**", sia in ambito lavorativo (carico di lavoro eccessivo, incarichi troppo difficili o non chiari,...) e privato (conflittualità in famiglia, problemi economici,...).
Per ciascuno di essi il lavoratore è invitato a indicarne la presenza o l'assenza.
Stessa cosa per gli **effetti dello stress** (mancanza di concentrazione, lavoro frenetico, disturbi,...). Quali effetti di stress si manifestano nel lavoratore?
Inoltre "il modo con cui noi sopportiamo gli stressori dipende da altri fattori che ci aiutano a reagire in modo più pacato e a sopportare meglio le tensioni", le **risorse**.
Di quali risorse può disporre un lavoratore e quali mancano sul luogo di lavoro? C'è collaborazione? È informato sui rischi dello stress? Il lavoro è bene organizzato?

Dopo aver compilato le tre tabelle, il documento indica che per ridurre la tensione è necessario:
- "eliminare gli agenti stressanti o comunque cercare di ridurli a un livello tale da sopportarli senza difficoltà;
- sviluppare o rafforzare le risorse".

Il documento ricorda che nei "casi d'emergenza" si è rivelato utile:
- "**fermarsi e riflettere**: se si rende conto che lavora male, in modo impreciso, se vede che reagisce in modo esagerato allora si fermi subito. Tenga i piedi ben aderenti al suolo, rilassi le braccia e le spalle lasciandole penzolare e respiri profondamente per tre volte. Ed ora rifletta: che cosa posso fare? Come posso dare un taglio a questa situazione concitata? A chi posso chiedere aiuto? Posso rimandare questa attività a più tardi? Che cosa succede se non finisco il lavoro? Le conseguenze saranno veramente gravi?";
- "**parlarne**: provi a domandarsi se non può dire di 'no'. Lei ha tutti i diritti di farlo se Le sembra che si pretenda troppo da Lei";
- "**prevenire**: che cosa può fare perché non si ripeta più la situazione di stress negativo? Che cosa deve modificare a livello di organizzazione? A chi può chiedere consiglio?"

Successivamente il documento riporta suggerimenti utili sia per **eliminare i fattori di stress** che per **alimentare le risorse**.
Ad esempio "prima di iniziare il lavoro è utile fare un breve intervallo per pianificare bene il lavoro", magari fissando le priorità ed elencando, in ordine di importanza, le mansioni e i compiti da svolgere.
Infine sono indicati semplici esercizi fisici che possono ridurre lo stress, **esercizi di rilassamento** che devono essere svolti ogni giorno, possibilmente alla stessa ora.

Opuscolo "Stress come causa d'infortunio. Come prevenirlo? Informazioni per i superiori", Suva (formato PDF, 99 kB).
Documento informativo "Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei!", Suva (formato PDF, 380 kB).
Affisso/manifesto "Stress? 'Chi va piano, va sano' e ha più successo", Suva (formato PDF, 122 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it