

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 1146 di lunedì 20 dicembre 2004

Stress e lavoro

Un breve opuscolo per aiutare i lavoratori ad individuare le situazioni a rischio e imparare a fronteggiarle.

Publicità

L'attività lavorativa può essere causa di stress, ma non tutte le situazioni che sono nominate come tali in realtà lo sono. Un giornata faticosa non è sinonimo di giornata stressante. Lo stress si manifesta, ad esempio, in uno stato di tensione continua e sgradevole causata da un compito o da una richiesta a cui non si è in grado di rispondere.

Non è sempre facile tuttavia individuare le cause dello stress sul luogo di lavoro.

Per aiutare i lavoratori a identificare gli agenti stressanti e gli atteggiamenti per eliminarli, l'istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro Suva ha realizzato un breve opuscolo.

Situazioni di eccessivo stress non solo hanno conseguenze negative sulla salute del lavoratore, ma aumentano anche il rischio di infortunio; sotto pressione i movimenti diventano imprecisi, si tralasciano i controlli, la collaborazione perde d'efficacia.

Mediante cinque situazioni di lavoratori che si sentono stressati, il lettore viene aiutato comprendere quali siano quelle di stress dannoso e pericoloso.

Il lettore è invitato a fare una valutazione dei fattori di stress e sui loro effetti. La parte conclusiva dell'opuscolo suggerisce come eliminarli, anche mediante un programma antistress personale.

L'opuscolo è disponibile [qui](#).

www.puntosicuro.it