

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6030 di Martedì 03 marzo 2026

Stress lavoro correlato: definizioni, normativa e valutazione del rischio

Un intervento ad un convegno si sofferma sul rischio da stress lavoro correlato. Definizioni, stress positivo e negativo, meccanismi, fasi, categorie più a rischio, panorama legislativo, valutazione dei rischi e strumenti disponibili.

Caserta, 3 Mar ? In questi anni di continui cambiamenti, anche organizzativi, nel mondo del lavoro, l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ([EU-OSHA](#)) ha ricordato più volte che lo **stress**, l'**ansia** e la **depressione** costituiscono uno dei problemi di salute lavoro-correlato più comune per i lavoratori europei e di più difficile gestione.

Ad esempio, un'indagine europea tra le imprese sui rischi nuovi ed emergenti ([ESENER](#)) ha analizzato come vengono percepiti e gestiti i rischi psicosociali tra le imprese europee, e ha mostrato che tali rischi sono ritenuti più impegnativi e difficili da gestire rispetto ai tradizionali rischi in materia di salute e sicurezza.

A ricordarlo e a riportare l'attenzione sui **rischi psicosociali** e lo **stress lavoro correlato** (SLC) è il "**Piano Mirato di Prevenzione del rischio Stress Lavoro Correlato e di altri rischi Psicosociali**" avviato dalla [Regione Campania](#), in conformità con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025.

Un piano che ha avuto l'obiettivo di favorire il miglioramento continuo dell'approccio organizzativo di enti e aziende nella valutazione e gestione del rischio da stress lavoro-correlato e degli altri rischi psicosociali e di fornire assistenza e supporto alle aziende per implementare buone pratiche nella gestione di questi rischi.

Per parlarne ci soffermiamo oggi su un intervento ad un convegno organizzato dall' [ASL di Caserta](#) (il PMP regionale è stato recepito dall'ASL Caserta con Delibera n°1382 del 09 agosto 2024) dal titolo "**Un agire sistemico/partecipativo e metodologie efficaci per prevenire/contrastare il Rischio da Stress Lavoro Correlato e altri rischi Psicosociali**" (Caserta, 16-18 dicembre 2024).

L'intervento "**Lo Stress Lavoro Correlato: 'definizione, normativa. Metodologia INAIL di valutazione'**" ? a cura di Roberto Ucciario (Sovrintendente Sanitario Regionale - Inail Campania) e Maria De Rosa (Dirigente medico Inail, Specialista in Medicina del Lavoro) ? offre, infatti, diverse utili indicazioni per una corretta gestione di questo rischio.

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Lo stress lavoro correlato: definizioni e divisione in fasi
- Lo stress lavoro correlato: contenuti e categorie più a rischio
- Lo stress lavoro correlato: normativa e valutazione dei rischi

Lo stress lavoro correlato: definizioni e divisione in fasi

Roberto Ucciero e Maria De Rosa ricordano che lo **stress** "è una risposta 'naturale' dell'organismo che permette di affrontare situazioni percepite come problematiche o difficili allo scopo di ripristinare il normale equilibrio perturbato da fattori esogeni od endogeni". E possiamo parlare di:

- **stress positivo** (eustress): "non è una malattia, ma una modalità fisiologica di adattamento";
- **stress negativo** (distress): "quello che provoca grossi scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili".

Si indica poi che la risposta allo stress "è un insieme di reazioni a catena che coinvolgono innanzitutto il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario agendo di conseguenza su tutto l'organismo". E lo scopo questi cambiamenti "è uno solo: mettere l'individuo nella migliore 'condizione di combattimento o fuga'. Ovviamente questo meccanismo di risposta di stress riguarda tutti gli animali e serve egregiamente: senza stress non si sarebbe in grado di reagire efficacemente, si tratti di affrontare o fuggire una belva (situazione oggi più rara) o di fornire la risposta esatta a un esame (situazione più frequente)".

Dunque siamo di fronte ad un innato **meccanismo di adattamento** che "consente di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze". E in tale processo, come identificate dal neuroendocrinologo Hans Selye, si possono individuare **tre fasi** fondamentali:

- **fase di allarme**: "l'organismo mette in atto meccanismi di fronteggiamento fisici e mentali. Sintomi immediatamente percepiti dal soggetto: palpitazioni, dispnea, sudorazione, etc...";
- **fase di resistenza**: "modificazioni stabilizzate, ancora reversibili, messe in atto dall'organismo che tenta di combattere... per contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato";
- **fase di esaurimento**: "è caratterizzata dal crollo delle difese ed impossibilità di ulteriore adattamento agli stressors. Il soggetto può essere sopraffatto e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della struttura psichica e/o somatica".

Gli autori, che riportano un approfondimento sui sintomi, ricordano poi che lo **stress occupazionale o lavoro-correlato** "può essere definito come un insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore".

Lo stress lavoro correlato: contenuti e categorie più a rischio

Dunque, nell'ambito del mondo del lavoro, tale squilibrio "si può verificare quando il lavoratore non si sente in grado di corrispondere alle richieste lavorative".

Tuttavia ? continua l'intervento ? "non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro-correlato". Lo stress lavoro-correlato è quello causato da vari fattori propri del **contesto** (cultura organizzativa, ruolo

nell'organizzazione, sviluppo di carriera, autonomia decisionale/controllo, relazioni interpersonali sul lavoro, interfaccia famiglia/lavoro, ...) e del **contenuto del lavoro** (ambiente di lavoro e attrezzature, pianificazione dei compiti, carico/ritmi di lavoro, orario di lavoro, ...).

Inoltre lo stress lavorativo 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".

L'intervento, a titolo di esempio, riporta alcune delle **categorie professionali più interessate** dallo stress lavoro-correlato:

- **Medici**: sottoposti a forte responsabilità legate ad eventuali decisioni sbagliate che possono avere effetti anche gravi sulla salute delle persone;
- **Infermieri**: elevato rischio del fenomeno da Burn Out come causale eziologica di stress da lavoro correlato;
- **Polizia**: soprattutto il personale operativo esposto a rischi quotidiani di aggressione ed esposti a situazioni di disagio sociale con potenziale impatto psicologico molto significativo;
- **Assistenti Sociali**: anche in questa professione è elevato il rischio della sindrome da Burn Out, associata all'esposizione a fenomeni di disagio sociale e familiare; da cui la sensazione di sentirsi inefficaci;
- **Autotrasportatori**: stress legato a condizioni di lavoro particolarmente difficili, orari di lavoro, distanza da casa, responsabilità nel rispetto delle tempistiche (soprattutto per i privati).

Lo stress lavoro correlato: normativa e valutazione dei rischi

Gli autori ricordano brevemente anche il **panorama legislativo** connesso allo stress lavoro-correlato. Ad esempio con riferimento a:

- **Accordo quadro europeo 8 ottobre 2004**: "lo scopo dell'accordo è migliorare la consapevolezza e la comprensione dello stress da lavoro da parte dei datori di lavoro, dei lavoratori e dei loro rappresentanti, attirando la loro attenzione sui sintomi che possono indicare l'insorgenza di problemi di stress da lavoro. L'obiettivo di questo accordo è di offrire ai datori di lavoro e ai lavoratori un modello che consenta di individuare e di prevenire o gestire i problemi di stress da lavoro";
- **Accordo Interfederale del 09/06/2008** che recepisce l'accordo Quadro Europeo sullo stress nei luoghi di lavoro;
- **articolo 28** (oggetto della valutazione dei rischi) del D.Lgs. 81/2008, anche con riferimento alle modifiche operate D.Lgs 106/2009, ad esempio indicando che la valutazione dello stress lavoro correlato "è effettuata nel rispetto delle indicazioni elaborate dalla Commissione consultiva permanente per la salute e sicurezza sul lavoro, e il relativo obbligo decorre dalla elaborazione delle predette indicazioni a fare data dal 1° agosto 2010".

Si indica poi che nel novembre del 2010 "la Commissione consultiva permanente per la salute e la sicurezza sul lavoro ha elaborato le **indicazioni necessarie alla valutazione del rischio stress lavoro-correlato** individuando un percorso metodologico che rappresenta il livello minimo di attuazione di tale obbligo".

Rimandiamo alla lettura integrale delle slide dell'intervento che riporta anche alcune indicazioni del Ministero del lavoro e che sottolinea, infine, come il Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale dell'Inail abbia pubblicato "La metodologia per la valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato. Manuale ad uso delle aziende in attuazione del d.lgs. 81/2008 e s.m.i.", un documento che aggiorna un analogo manuale prodotto nel 2011 che nasce per supportare le aziende con una proposta metodologica per la **valutazione e gestione del rischio stress lavoro correlato** (SLC).

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

"Lo Stress Lavoro Correlato: 'definizione, normativa. Metodologia INAIL di valutazione'", a cura di Roberto Ucciero (Sovrintendente Sanitario Regionale - Inail Campania) e Maria De Rosa (Dirigente medico Inail, Specialista in Medicina del Lavoro), intervento al convegno "Un agire sistemico/partecipativo e metodologie efficaci per prevenire/contrastare il Rischio da Stress Lavoro Correlato e altri rischi Psicosociali" (Caserta, 16-18 dicembre 2024).



Licenza [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it