

Stress lavoro correlato: depressione, alterazione dell'umore e disturbi d'ansia

Un dossier prodotto dall'Associazione #girolevitespezate si sofferma sullo stress lavoro correlato. Focus sulla depressione, sugli attacchi di panico, sulle alterazioni o disturbi dell'umore e sui disturbi d'ansia.

Roma, DATA ? Come più volte ricordato dal nostro giornale o dai documenti presentati in materia di **rischi psicosociali**, lo stress lavoro correlato può avere diverse conseguenze sulla nostra salute psicofisica e anche sulla nostra sicurezza.

Torniamo a parlarne soffermandoci specialmente su vari **sintomi/disturbi lavoro correlati** con riferimento al contenuto di un **dossier** pubblicato sul sito dedicato alla documentazione dell'Associazione di Promozione Sociale "**#girolevitespezate**", un'associazione che vuole "promuovere il cambiamento di concezione della salute e della sicurezza con metodi innovativi e capaci di incidere stabilmente nella cultura delle persone".

Abbiamo già presentato il dossier ? dal titolo " Stress lavoro correlato e tecnostress. L'impatto sulla salute" e a cura di Paolo Baroncini ? parlando dello stress lavoro correlato, dei fattori stressogeni e fattori facilitatori, della risposta di adattamento e reazione di difesa.

Riprendiamo oggi a sfogliare il dossier parlando dei vari possibili disturbi e con riferimento ai seguenti argomenti:

- L'impatto dello stress lavoro correlato: la depressione
- L'impatto dello stress lavoro correlato: le alterazioni o disturbi dell'umore
- L'impatto dello stress lavoro correlato: i disturbi d'ansia

Pubblicità

L'impatto dello stress lavoro correlato: la depressione

Riguardo ai sintomi/disturbi lavoro correlati più conosciuti si indica che, dal punto di vista fisiologico, è opportuno ricordare il **cortisolo**, definito anche "**ormone dello stress**" perché, appunto, è "rilasciato nel flusso sanguigno quando gli individui si trovano sotto stress". Ciò provoca ? continua il dossier ? "un aumento dei livelli di respirazione ed una maggiore frequenza cardiaca. I livelli cronici di stress possono causare una moltitudine di problemi di sonno, digestivi, cardiovascolari e

immunitari". E i livelli di stress prolungati "possono anche aumentare la probabilità, in generale, di sviluppare malattie cardiache, pressione alta e diabete e, per lo specifico, seguono tabelle indicative".

Il dossier si sofferma poi su diverse possibili reazioni/risposte ad un ambiente lavorativo stressante, ad esempio con riferimento a:

- **Depressione**
- **Alterazioni o disturbi dell'umore**
- **Disturbi d'ansia**
- **Disturbi psicosomatici**

Ad esempio, riguardo alla **depressione**, si indica che la maggior parte dei soggetti depressi "non arriva ad avere intenzioni autolesioniste o sintomi particolarmente gravi, ma lamenta sintomi che spesso non vengono facilmente associati alla depressione stessa", per esempio:

- **Stanchezza cronica**, "che può anche essere definita 'sindrome da fatica cronica' o 'encefalomielite mialgica'. Chi è colpito da questa sindrome si sente esaurito e stanchissimo; cosa che rende difficile dedicarsi alle normali attività e, anche se si dorme o ci si riposa, la stanchezza non scompare. Il paziente manifesta anche almeno quattro dei seguenti sintomi: malessere per più di 24 ore dopo l'attività fisica, dolore muscolare, problemi di memoria, mal di testa, dolore a diverse articolazioni, disturbi del sonno, gola infiammata e dolorante, dolore ai linfonodi. Non esiste cura per guarire, l'obiettivo è quindi limitato al trattamento e alla gestione dei sintomi";
- **Calo del desiderio**: "il basso desiderio sessuale maschile o femminile, però oltre ad altre cause non correlabili al lavoro, può anche essere secondario a disturbi mentali, in particolar modo la depressione maggiore, di cui è un vero e proprio sintomo";
- **Malesseri fisici**: "questi sintomi-messaggio (uno o più sintomi somatici come affaticamento, dolore, stanchezza, malessere generale, mal di testa, disturbi gastrointestinali, precordialgie o altri sintomi) emergono perlopiù da un disagio psicologico, una condizione di ansia o di disadattamento, una depressione mascherata, così definita perché del tutto inconscia e non riconosciuta dal soggetto";
- **Apatia**: "da un punto di vista strettamente etimologico, apatia viene dal greco a-pathos che altro non significa che 'senza emozione'. In pratica si tratta di una situazione in cui, a causa di una forte mancanza di motivazione, nelle persone vengono a mancare le emozioni che sono alla base della vita e della quotidianità";
- **Astenia nervosa e mentale**: "spesso accompagnata da irritabilità e emotività, è uno dei sintomi che caratterizza le nevrosi e la depressione";
- **Irritabilità**: "in senso lato è sinonimo di eccitabilità, da cui tuttavia si può distinguere riferendo l'irritabilità a condizioni abnormi o patologiche".

La scheda, che riporta altre indicazioni sul **disturbo depressivo**, indica che altri disturbi si possono presentare contemporaneamente alla depressione, per esempio:

- **Attacchi di Panico**: "questi attacchi, detti anche crisi d'ansia, sono episodi di improvvisa e intensa paura o di una rapida escalation dell'ansia normalmente presente. Sono accompagnati da sintomi quali palpitazioni o tachicardia, sudorazione improvvisa, tremore, sensazione di soffocamento, dolore al petto, nausea, vertigini, paura di morire o di impazzire, brividi o vampate di calore";
- **Disturbo Ossessivo-Compulsivo**: "definito anche comunemente mania o fissazione, è caratterizzato da pensieri, immagini o impulsi ricorrenti che innescano ansia e impegnano la persona ad attuare azioni ripetitive materiali o mentali";
- **Anoressia e Bulimia Nervosa**: "generano errate percezioni e comportamenti legati alla sensazione di fame e appetito";
- **Disturbo Borderline di Personalità**: "è fondamentalmente un disturbo della relazione, che impedisce al soggetto di stabilire rapporti di amicizia, affetto o amore stabili nel tempo".

L'impatto dello stress lavoro correlato: le alterazioni o disturbi dell'umore

Il dossier si sofferma poi sulle **alterazioni o disturbi dell'umore**.

Si indica che in psichiatria e psicologia clinica con il termine **disturbo dell'umore** "si designa la vasta classe di disturbi psicopatologici e sintomi che consistono in alterazioni o anomalie del tono dell'umore dell'individuo, che siano di entità tale da causare alla persona problemi o disfunzioni persistenti o ripetute, oppure disagio marcato, o modifica della sua percezione della realtà, nonché disadattamento alle condizioni ambientali di vita con ripercussioni di varia entità nella vita lavorativa e interrelazionale".

Si segnala che nella maggioranza dei casi la patologia del **tono dell'umore** "è una delle molte forme di depressione". E nel caso si ricerchi la correlazione al lavoro, può trattarsi di "Depressione Psicogena, dovuta a una serie di reazioni e conflitti interiori conseguenti a un avvenimento negativo applicabile all'attività lavorativa, nonché nelle diverse forme di violenza vissute come elemento negativo che ha modificato esageratamente l'umore con la compromissione del funzionamento sociale e lavorativo".

L'impatto dello stress lavoro correlato: i disturbi d'ansia

Veniamo ai veri e propri **disturbi d'ansia**.

Il dossier ricorda che nella specie umana "l'ansia, a livello istintivo, si traduce in una positiva esplorazione dell'ambiente, nella ricerca di rassicurazioni e vie di fuga, a cui corrisponde un altrettanto positiva serie di fenomeni neurovegetativi come l'aumento della frequenza del respiro, del battito cardiaco, sudorazione". Infatti ipotizzando di trovarsi in una situazione di reale pericolo, "l'organismo in ansia organizza l'attenzione mentale e l'afflusso di sangue al fine di ottenere la massima energia muscolare a disposizione, per poter scappare o attaccare in modo più efficace possibile, scongiurando il pericolo e garantendosi la sopravvivenza".

Il problema è che, "quando l'**attivazione del sistema di ansia è eccessiva**, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle situazioni, ci possiamo trovare di fronte a un disturbo d'ansia che, invece, può rendere una persona incapace di affrontare anche le più comuni situazioni di pericolo o stress cui si trova di fronte".

Si indica che i **disturbi d'ansia** conosciuti e diagnosticabili sono i seguenti:

- **Fobia**: "è una paura estrema, irrazionale e sproporzionata per qualcosa (aereo, spazi chiusi, ragni, cani, gatti, insetti, ecc.) che non rappresenta una reale minaccia e con cui gli altri si confrontano senza particolari tormenti psicologici";
- **Disturbo di panico e agorafobia**: "gli attacchi di panico (detti anche crisi d'ansia) sono episodi di improvvisa e intensa paura o di una rapida escalation dell'ansia normalmente presente. L'agorafobia è la paura 'della piazza', degli spazi aperti, di trovarsi in situazioni da cui non vi sia il controllo personale e una rapida via di fuga";
- **Fobia sociale o ansia sociale**: "la caratteristica principale di questo disturbo è la paura di agire, di fronte agli altri, in modo imbarazzante o umiliante e di ricevere giudizi negativi";

- **Disturbo post-traumatico da stress:** "questo disturbo generalmente si sviluppa in seguito all'esposizione a un evento stressante e traumatico che la persona ha vissuto direttamente, o a cui ha assistito, e che ha implicato morte, o minacce di morte, o gravi lesioni, o una minaccia all'integrità fisica propria o di altri - in ambiente di lavoro ciò può dipendere dall'aver vissuto direttamente un infortunio grave, o aver assistito a un evento mortale. La risposta della persona all'evento comporta paura intensa, senso di impotenza e/o orrore"; stress lavoro correlato può avere diverse conseguenze sulla nostra salute psicofisica e anche sulla nostra sicurezza.
- **Disturbo d'ansia generalizzata:** "in questo caso la persona subisce un costante stato d'ansia, caratterizzato da attesa apprensiva con anticipazione pessimistica di eventi negativi o catastrofici di ogni genere a natura".

Rimandiamo ad un futuro articolo l'approfondimento, sempre con riferimento al dossier, sui veri e propri "disturbi psicosomatici" e su una particolare forma di stress, il "tecnostress". E invitiamo i nostri lettori a leggere integralmente il dossier che è ricco di ulteriori informazioni e che riporta indicazioni relative a tutte le fonti utilizzate dall'autore.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

[Associazione di Promozione Sociale #girolevitespezzate ? Dossier "Stress lavoro correlato e tecnostress. L'impatto sulla salute". a cura di Paolo Baroncini, versione 1, settembre 2024.](#)



Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it