PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6187 di Mercoledì 04 novembre 2026

Stress lavoro correlato: i disturbi psicosomatici e il tecnostress

Un dossier dell'Associazione #girolevitespezzate si sofferma sullo stress lavoro correlato. Focus sui possibili disturbi psicosomatici, sui disturbi più frequenti e sulla genesi e l'evoluzione del termine tecnostress.

Roma, 4 Nov ? Nella cornice di due **campagne europee** di promozione della salute e sicurezza sul lavoro che si sono occupate, nel triennio 2023/2025, di nuove tecnologie (Lavoro sano e sicuro nell'era digitale) e si occupano, nel triennio 2026/2028, di **salute mentale**, torniamo a soffermarsi sul tema dei **rischi psicosociali**. E ne parliamo anche con specifico riferimento ai rischi connessi alla gestione degli strumenti digitali.

Per farlo riprendiamo la presentazione del contenuto di un **dossier** pubblicato sul sito dell'Associazione di Promozione Sociale " #girolevitespezzate", un'associazione che si pone l'obiettivo di cambiare la concezione della salute e della sicurezza e incidere nella cultura delle persone.

Abbiamo già presentato il dossier " Stress lavoro correlato e tecnostress. L'impatto sulla salute", a cura di Paolo Baroncini, soffermandoci sullo stress lavoro correlato, sui fattori stressogeni, sulla risposta di adattamento e reazione di difesa e su alcune possibili conseguenze dello stress (depressione, disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, ...).

Oggi, sempre con riferimento al dossier, parliamo dei possibili **disturbi psicosomatici** e del cosiddetto "**tecnostress**" legato all'impatto psicologico delle nuove tecnologie.

L'articolo affronta i seguenti argomenti:

- L'impatto dello stress lavoro correlato: i disturbi psicosomatici
- L'impatto dello stress lavoro correlato: il tecnostress

Pubblicità

L'impatto dello stress lavoro correlato: i disturbi psicosomatici

Partiamo dai **disturbi psicosomatici** che "si possono considerare malattie vere e proprie che comportano danni a livello organico e che sono causate o aggravate da fattori emozionali".

In particolare, "i disturbi di tipo psicosomatico possono manifestarsi:

- nell'**apparato gastrointestinale** (colite spastica psicosomatica, gastrite psicosomatica, ulcera peptica di natura psicosomatica, ...);
- nell'**apparato cardiocircolatorio** (tachicardia, aritmie, cardiopatia ischemica, ipertensione essenziale, ...)
- nell'**apparato respiratorio** (asma bronchiale, sindrome iperventilatoria, ...);
- nell'**apparato urogenitale** (dolori mestruali, impotenza o disfunzione erettile, ...);
- nel **sistema cutaneo** (psoriasi, acne, dermatite psicosomatica, prurito, orticaria, ...);
- nel **sistema muscoloscheletrico** (cefalea nucale, crampi muscolari, stanchezza cronica, torcicollo, fibromialgia , artrite, dolori al rachide o lombalgia, ...);
- nell'**alimentazione** (anoressia, bulimia, ...).

E alcuni tra i "**disturbi psicosomatici più comuni** sono:

- **Fibromialgia**: "è una malattia reumatica caratterizzata da dolore muscolo-scheletrico diffuso e da altri sintomi a carico di numerosi organi e apparati. Queste manifestazioni sintomatologiche associate spesso si manifestano in: mal di testa ed emicrania", vertigini, extrasistole, crampi, parestesie, formicolio o intorpidimento di mani, piedi, braccia o gambe, disturbi d'ansia e depressivi, difficoltà di concentrazione, di memoria, di ricordare parole o nomi (fenomeno chiamato 'fibro frog')";
- **Cefalea tensiva**: **"**è la forma più diffusa di emicrania o 'mal di testa'. Questo tipo di mal di testa, può essere sia episodico (se capita raramente), sia cronico. La forma episodica è causata da sforzi o errori di postura, mentre quella cronica dipende da modificazioni funzionali del sistema nervoso centrale";
- **Disturbo di somatizzazione**: "una persona può essere affetta da questo disturbo se, nel corso della sua vita, lamenta sintomi dolorosi (per esempio, cefalea, mal di schiena o lombalgia, articolazioni doloranti), due sintomi gastrointestinali (per es., colite, diarrea, nausea), un sintomo sessuale che non sia il solo dolore (per es., dolori mestruali, indifferenza sessuale, disfunzioni dell'erezione) e un sintomo pseudo-neurologico (per es., sintomi di conversione, come deficit della coordinazione o dell'equilibrio, vertigini, paralisi o ipostenia localizzate, difficoltà a deglutire o nodo alla gola)".
- **Dermatite psicosomatica**: "è una patologia che solitamente consiste in una reazione infiammatoria della pelle che si manifesta sotto forma di irritazione. Può essere o meno di natura contagiosa (se non lo è si parla anche di eczema) e le cause possono essere molto varie e diversificate";
- **Dolore cronico**: "s'intende 'un dolore che persiste più a lungo del corso naturale della guarigione che si associa a un particolare tipo di danno o di malattia' (Bonica, 1953). "Questo tipo di dolore presenta caratteristiche tali da poter essere definito esso stesso una malattia";
- **Colite spastica** o colite psicosomatica, o colite spastica psicosomatica o colon irritabile.

L'impatto dello stress lavoro correlato: il tecnostress

Parliamo ora di **tecnostress**.

In un libro del 1984 "*Technostress: the human cost of computer revolution*", lo psicologo americano **Craig Broad** si sofferma sul termine "**tecnostress**". L'autore aveva rilevato "una forma emergente di stress legato all'uso delle **nuove tecnologie** e al loro **impatto a livello psicologico**, principalmente causato dall'incapacità, vista anche come sovraesposizione, di gestire le moderne tecnologie informatiche (computer e software), con gli effetti evidenziati da determinati sintomi come ansia, affaticamento mentale, depressione, incubi notturni; frequenti attacchi di rabbia causati dalle difficoltà di utilizzo di computer e software e dalla gestione di guasti o blocchi che interrompevano l'attività lavorativa".

In relazione alla rapida evoluzione della tecnologia e del disturbo stress correlato che ne consegue, 13 anni dopo questo aspetto fu ripreso e ampliato ancora da due psicologi americani, **Larry Rosen e Michelle M. Weil** che allargano le ipotesi di Broad con la descrizione del termine "**tecnostress**": 'ogni impatto o attitudine negativa, pensieri, comportamenti o disagi fisici e psicologici causati direttamente o indirettamente dalla tecnologia', in quanto 'i tempi indotti dalla tecnologia che evolve troppo rapidamente non si adattano al percorso degli individui, per questo si sviluppa una pressione psicologica caratterizzata da disagio e frustrazione'".

Si precisa che gli studi pubblicati da Broad, Rosen e Weil si riferiscono, in pratica, al periodo sino al 1997, data in cui comparvero, e si diffusero, i primi dispositivi telefonici veramente portatili. Tuttavia, in seguito ? continua il dossier ? si "sono susseguiti moltissimi cambiamenti stravolgenti, sia nella tecnologia che nella comunicazione (si pensi alla diffusione della rete Internet, diventata di uso comune grazie all'avvento di smartphone, tablet, connessioni Wi-Fi e tv digitale), che hanno a loro volta stravolto il termine ' Tecnostress', facendolo scientificamente riferire ad una 'sindrome' che si basa, oltre che sull'oramai mentalmente insostenibile sviluppo della tecnologia, soprattutto di tipo digitale (l'avvento della 'tecnologia mobile' ha permesso un uso costante dei flussi informativi senza vincoli di spazio e di luogo sia nell'ambito lavorativo che in quello personale e relazionale), anche sull'enorme quantità di informazioni in cui gli individui sono immersi e che viene assorbita e gestita quotidianamente comportando un 'sovraccarico cognitivo'". In psicologia quest'ultimo fenomeno viene chiamato '***information overload***', un fenomeno che "normalmente causa uno stato di allarme e stress, di natura psichica e fisica".

Inoltre, non vanno dimenticati i danni riconducibili all'esposizione al cosiddetto "**elettrosmog**", ovvero "dall'esposizione eccessiva, diurna e notturna, a campi elettromagnetici emessi da apparecchi elettrici, router e modem Wi-Fi, smartphone, tablet e PC".

Si segnala, in conclusione, che allo stato attuale in ogni ambito lavorativo dove si usano frequentemente le tecnologie digitali, il documento della valutazione del rischio stress lavoro correlato deve includere il rischio tecnostress. Rischio che è aumentato anche in funzione delle nuove attività da remoto che coinvolgono i lavoratori.

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del dossier che riporta molte altre informazioni e indicazioni relative a tutte le fonti utilizzate dall'autore.

Sul tema del tecnostress invitiamo anche alla lettura dei seguenti articoli:

- Rischi psicosociali e lavoro ibrido: tecnostress e lavoro di squadra
- I rischi psicosociali, la dimensione tecnostress e le misure correttive
- I rischi psicosociali nello smart working: tecnostress e solitudine

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