PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 15 - numero 3005 di mercoledì 16 gennaio 2013

Stress e lavoro: una scheda riassuntiva per favorire la valutazione

Ogni documento di valutazione dei rischi deve contenere l'analisi del rischio stress lavoro correlato. Le definizioni, i fattori che causano stress, gli elementi oggettivi e soggettivi da valutare e gli interventi di prevenzione.

Varese, 16 Gen ? Nel mondo del lavoro c'è un rischio che non è caratteristico di qualche specifico comparto. È il **rischio stress**, un rischio che potenzialmente può colpire qualunque luogo di lavoro e qualunque lavoratore, a prescindere dalla dimensione dell'azienda, dall'attività, dal contratto o dal rapporto di lavoro.

Allo stress è dedicata una scheda - dal titolo " **Stress lavoro correlato - Che stress! E non so nemmeno cos'è...**" - pubblicata sul sito dell' Organismo Paritetico Provinciale (OPP) della Provincia di Varese e curata da Mauro Scartazza, consulente Salute Sicurezza e Igiene degli Alimenti.

La scheda riporta innanzitutto alcune **definizioni** che è bene rammentare quando ci si appresta a elaborare una valutazione del rischio stress lavoro correlato.
Il NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health) definisce ad esempio lo stress 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". E lo stress correlato al lavoro "può influire negativamente sulle condizioni di salute" e favorire eventuali infortuni.
Se dunque lo stress è conseguenza del non sentirsi in grado di superare i gap dovuti a particolari richieste o aspettative, un individuo "è capace di reagire alle pressioni a cui è sottoposto nel breve termine, e queste possono essere considerate positive (per lo sviluppo dell'individuo stesso), ma di fronte ad una esposizione prolungata a forti pressioni egli avverte grosse difficoltà di reazione". Reazioni che possono essere diverse a seconda delle persone e del momento.

In particolare la **sindrome da stress negativo** è caratterizzata da "una risposta fisiopatologica indeterminabile e non caratteristica". Generalmente è presente:
- "una prima fase di allarme, di reazione agli stressors;
- una seconda fase, detta di resistenza, in cui le difese allertate nella prima sono in precario equilibrio";
- una terza fase "in cui, perdurando gli stressors, si può sviluppare uno stato di esaurimento funzionale".

Dopo aver elencato i **sintomi che segnalano l'insorgenza di stress** - con particolare riferimento ai disturbi comportamentali ed emozionali e ai disturbi psicofisiologici e biologici - la scheda propone un **elenco dei fattori più comuni che possono causare stress**. Fattori che "possono essere soggettivamente avvertiti come stressanti ed essere potenzialmente dannosi soprattutto se in sinergia con i fattori psicosociali:
-**fattori ambientali**: rumore; vibrazioni; vapori e sostanze pericolose (polveri, gas); temperature elevate o basse; trasporto di carichi pesanti; posture scomode o stancanti; affidabilità, idoneità e manutenzione delle attrezzature di lavoro;
-**orari di lavoro**: turnazione; orari troppo lunghi o imprevedibili; lavoro notturno;
-**monotonia o frammentarietà**;
-**incertezza**;
-**mancanza di attenzioni**;
-**lavoro ripetitivo ed arido**;
-**carico di lavoro e di responsabilità eccessivo o ridotto**;
-**rapporto conflittuale uomo?macchina**;
-**conflitti nei rapporti con colleghi e superiori**".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ELPS21] ?#>

Se, come ricordato in apertura, il rischio stress può "potenzialmente" colpire ovunque, "in pratica non tutti i luoghi di lavoro e non tutti i lavoratori ne sono necessariamente interessati". Per ogni azienda considerare, valutare, eliminare o diminuire il problema dello stress sul lavoro "può voler dire una maggiore efficienza e un deciso miglioramento delle condizioni di salute e sicurezza sul lavoro, con conseguenti benefici economici e sociali per le aziende, i lavoratori e la società nel suo insieme".

Qualche cenno riassuntivo sulla **valutazione del rischio stress lavoro correlato**.

La valutazione "deve essere inserita in un percorso che preveda il coinvolgimento della Direzione Aziendale, opportune azioni di comunicazione e informazione, l'acquisizione di specifiche competenze da parte del RSPP e del Medico Competente e la loro partecipazione attiva insieme a quella del RLS, nonché la formazione di Lavoratori, Dirigenti e Preposti, la consultazione dei lavoratori, la valutazione del rischio e l'adozione di misure collettive, la verifica dei cambiamenti ottenuti e la gestione di singoli casi ed il monitoraggio nel tempo".

Si sottolinea che tutti i metodi di Valutazione devono prevedere sia:
-**elementi oggettivi e verificabili**: contribuiscono alla definizione del rischio. Infatti "la valutazione degli indicatori oggettivi deve permettere di avere la definizione del rischio basso/medio/alto presente in azienda o partizione o gruppo omogeneo";
-**elementi soggettivi** relativi alla percezione da parte del gruppo dei lavoratori dell'organizzazione aziendale: "la valutazione della percezione dello stress dei lavoratori viene introdotta solo nei casi in cui la valutazione degli indicatori oggettivi determini una evidenza di rischio medio o alto".

Si ricorda inoltre che la valutazione del rischio stress lavoro-correlato "è una valutazione sull'organizzazione del lavoro e non sul livello di stress positivo o negativo dei singoli lavoratori o sui tratti di personalità". Inoltre tale valutazione "non solo non si esaurisce con la somministrazione di un questionario, ma prevede un percorso con elementi oggettivi e soggettivi integrati e contestualizzati tra loro nell'organizzazione". E l'esame degli elementi soggettivi "richiede specifiche professionalità".

In definitiva in ogni azienda occorre "provvedere alla tutela della salute psichica lesa o messa in pericolo dalla cattiva organizzazione delle risorse umane". In particolare è necessario "individuare quale o quali categorie di lavoratori è soggetta in maniera particolare alle sollecitazioni stressogene, in ragione delle peculiarità della prestazione lavorativa, e quali sono quindi i soggetti più esposti alla sindrome in esame". Sono dunque necessari "adeguati**controlli periodici sui lavoratori**, in quanto solo attraverso i singoli controlli è possibile acquisire quelle conoscenze sulla base delle quali il datore di lavoro è in grado di evitare il rischio specifico dello stress lavorativo".

In conclusione la scheda riporta una serie di **possibili misure per prevenire o ridurre il rischio stress**:
- "dare ai singoli lavoratori la possibilità di scegliere le modalità di esecuzione del proprio lavoro;
- diminuire l'entità delle attività monotone e ripetitive;
- aumentare le informazioni concernenti gli obiettivi;
- sviluppare uno stile di leadership;
- evitare definizioni imprecise di ruoli e mansioni;
- distribuire/comunicare efficacemente gli standard ed i valori dell'organizzazione a tutti i livelli organizzativi, per esempio tramite manuali destinati al personale, riunioni informative, bollettini;
- fare in modo che gli standard ed i valori dell'organizzazione siano noti ed osservati da tutti i lavoratori dipendenti;
- migliorare la responsabilità e la competenza del management per quanto riguarda la gestione dei conflitti e la comunicazione;
- stabilire un contatto indipendente per i lavoratori;
- coinvolgere i dipendenti ed i loro rappresentanti nella valutazione del rischio e nella prevenzione dello stress psicofisico e del mobbing".

Enti bilaterali della provincia di Varese, Organismo Paritetico Provinciale, " Stress lavoro correlato - Che stress! E non so nemmeno cos'è..." scheda tecnica a cura di Mauro Scartazza, consulente Salute Sicurezza e Igiene degli Alimenti (formato PDF, 210 kB).

RTM

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it