PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 13 - numero 2610 di lunedì 18 aprile 2011

Stress e mobbing: le conseguenze e i suggerimenti per le vittime

Un documento su stress e mobbing chiarisce molti concetti relativi allo stress, al mobbing e al legame tra i due fenomeni. Il meccanismo difensivo-distruttivo dello stress, le conseguenze del mobbing, i suggerimenti orientativi per le vittime.

Roma, 18 Apr - Non è la prima volta che l' Inas (Istituto Nazionale Assistenza Sociale) - patronato della Cisl che da oltre 60 anni assiste, tutela, offre consulenza ai cittadini, dentro e fuori dal luogo di lavoro - si occupa di mobbing. PuntoSicuro aveva già documentato un precedente guida relativa alla realtà, non sempre conosciuta, del mobbing nei luoghi di lavoro. Tuttavia di questi temi c'è necessità continua di parlare anche in relazione ai recenti studi, alle nuove sentenze o agli eventuali aggiornamenti legislativi.
E dunque l' Inas Cisl nel 2010 ha realizzato una nuova pubblicazione intitolata " **Stress e mobbing**" che chiarisce molti concetti relativi allo stress, al mobbing e al forte legame tra i due. Ricordiamo che questo patronato ha attivato uno Sportello Mobbing dove si forniscono indicazioni, consigli e suggerimenti pratici e concreti allo scopo di aiutare le persone colpite da mobbing indicando loro cosa poter fare, come e a chi rivolgersi.

La pubblicazione "**Stress e mobbing**", che fa parte della collana "Le Guide", affronta con parole semplici ed efficaci le definizioni e le problematiche di stress e mobbing.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AC6002] ?#>

Ci soffermiamo su alcuni aspetti non sempre trattati nelle altre pubblicazioni sul tema, ad esempio sul **meccanismo difensivo-distruttivo nella condizione di stress**.
La pubblicazione ricorda che "in una condizione di allarme l'organismo libera degli ormoni che concorrono a caricarlo nel migliore dei modi per far fronte agli eventi stressanti, l'azione è paragonabile all'olio che lubrifica un motore, perciò viene stimolato il fegato a liberare più zucchero e nel sangue vengono anche rilasciati più grassi e più amminoacidi componenti delle proteine". Se tutte queste sostanze sono un'ottima fonte d'energia, la loro produzione eccessiva, dovuta ad uno stress forte e prolungato, può essere dannosa. Ad esempio "liberando troppo zucchero è difficile che questo sia utilizzato completamente per cui può aversi uno stato simile a quello del diabete. Liberando troppi grassi si giunge ad un aumento del colesterolo e dei trigliceridi e, verosimilmente, a disturbi arteriosclerotici. Mobilizzando troppi amminoacidi da varie strutture organiche, con un processo di disintegrazione, si riduce la massa muscolare, si assottiglia la cute e diminuiscono di volume i tessuti linfoidi; fenomeno quest'ultimo, che porta a un indebolimento delle difese immunitarie".

Si indica poi che un **recente studio** "descrive ciò che accade lungo l'asse ipotalamoipofisi- surrene (HPA) che controlla la secrezione di cortisolo, l'**ormone dello stress**, nelle vittime di mobbing".
Infatti i lavoratori "che hanno subito violenze prolungate sul posto di lavoro riducono la secrezione di cortisolo e questo ha gravi conseguenze sia per la salute fisica che emotiva". Le vittime del mobbing sono "caratterizzate da una ridotta attività tonica dell'asse HPA per cui si avrà quale conseguenza un cedimento dell'organismo ed un decadimento generale con possibili patologie cardiovascolari, ulcera gastrica, scomparsa del desiderio sessuale , ecc.".

Ricapitolando, lo stress ha una "valenza positiva (**eustress**) quando si tratta di un fenomeno di breve durata che in pratica ci dà la giusta quantità di adrenalina, in questo caso ci sentiamo particolarmente produttivi ed efficienti". Ma diventa "nocivo per la

nostra salute (**distress**) quando si protrae per lunghi periodi di tempo assumendo il carattere della cronicità".
Senza dimenticare che la risposta allo stress è soggettiva: alcune persone "lo sopportano senza problemi, mentre altre non ne tollerano la benché minima quantità".

Dopo aver ricordato che lo stress legato all'attività lavorativa "si manifesta quando le richieste dell'ambiente di lavoro superano la capacità del lavoratore di affrontarle o controllarle", il documento riporta diversi **dati sulla diffusione** dello stress lavorativo in Europa. Ad esempio ricordando che in Europa "ne è affetto un lavoratore su quattro" e "le donne risultano essere più colpite". Inoltre, "in base a stime prudenti si calcola che i costi derivanti dallo stress legato all'attività lavorativa ammontino a circa 20.000 milioni di euro all'anno. Il fenomeno riguarda almeno 40 milioni di lavoratori nei 15 Stati membri dell'UE". (Commissione Europea - Direzione generale per l'Occupazione e gli Affari Sociali, 2002).
La pubblicazione fa poi riferimento alla sindrome denominata tecnostress, sindrome su cui il nostro giornale si è più volte soffermato, anche promuovendo alcune specifiche ricerche.

Veniamo direttamente al **mobbing** ricordando che una delle definizioni più autorevoli è la seguente: "per mobbing si intende comunemente un comportamento del datore di lavoro (o del superiore gerarchico, del lavoratore a pari livello gerarchico o addirittura subordinato), il quale, con una condotta sistematica e protratta nel tempo e che si risolve in sistematici e reiterati comportamenti ostili, pone in essere forme di prevaricazione o di persecuzione psicologica nei confronti del lavoratore nell'ambiente di lavoro. Da ciò può conseguire la mortificazione morale e l'emarginazione del dipendente, con effetto lesivo del suo equilibrio fisiopsichico e del complesso della sua personalità". (Corte di Cassazione, Sentenza n. 3875/09).

Il documento si sofferma sulle ragioni emozionali, sulle ragioni strategiche del mobbing e sulle **conseguenze del mobbing**. Infatti il mobbing:
- **danneggia il lavoratore**: "causa danni alla sua immagine, economici, alla professionalità, alla salute spesso irreversibili, alla vita di relazione con la perdita di amicizie e sostegni morali importanti punti di aiuto e di riferimento", aumentando il suo stato di depressione, frustrazione e isolamento;
- **danneggia la famiglia**: la disastrata situazione economica i danni psicofisici nel tempo possono condurre, "complici i continui litigi, alla dissoluzione del nucleo familiare fino a separazioni o divorzi";
- **danneggia l'azienda**: "il mobbing danneggerà anche chi per ignoranza, leggerezza o incapacità, lo mette in atto o permette che avvenga, cioè ne colpirà l'efficienza e la produttività, diminuendo la motivazione, aumenteranno l'assenteismo, la conflittualità, gli infortuni e le malattie, lo scarso interesse, il contenzioso: tutto ciò creerà un clima negativo";
- **danneggia lo stato**: "l'intera comunità nazionale è danneggiata, sia per i disservizi che il mobbing produce, sia perché il Sistema Sanitario Nazionale dovrà sostenere costi per terapie, ricoveri, medicine. Naturalmente aumentano anche le spese per gli oneri sociali quali sussidi, pensioni anticipate, mobilità, invalidità, ammortizzatori sociali, ecc".

Dopo aver accennato alle patologie mobbing-stress correlate e aver dato indicazioni normative e assistenziali ai lettori, anche in relazione alla "rete orientamento mobbing" della Cisl, vengono forniti alcuni **suggerimenti orientativi** per le vittime di mobbing nei posti di lavoro.

Eccone alcuni in relazione alla **situazione psicofisica**:
- "non cedete allo scoramento ed alla depressione;
- ricorrete ad assenze per malattia solo per il tempo strettamente necessario;
- documentate i danni fisici e psicologici soprattutto tramite strutture pubbliche qualificate;
- rivolgetevi al Medico Competente ed agli RLS quali figure di riferimento;
- tenete un resoconto delle malattie;
- ricordate che il periodo di malattia 'congela' qualsiasi contenzioso in atto".

A **livello comportamentale**:
- "quando siete convocati dall'azienda per qualsiasi contestazione o giustificazione chiedete sempre la presenza del vostro rappresentante sindacale;
- non pensate a dimissioni emotivamente;
- cercate possibili alternative lavorative;
- tenete un diario di ogni violenza subita contenente: data, ora, luogo, persone presenti e descrizione dei fatti;
- non scrivete 'poemi': sappiate che lunghe descrizioni non saranno lette, siate concisi;
- non utilizzate assolutamente strumentazioni aziendali per fini personali;
- cercate di avere colleghi disposti a testimoniare: possibilmente tra persone che hanno lasciato l'azienda o tra gli RSU o gli RLS;

- rispettate scrupolosamente gli orari ed i turni lavorativi;
- evitate di farvi promotori o essere parte di raccolta di fondi, collette, regalie, ecc;
- non accettate provocazioni: spesso sono eseguite ad arte per infliggervi sanzioni disciplinari; - ponete in forma scritta all'azienda ogni richiesta, comunicatela per raccomandata A.R.: (ingiustizie subite, vessazioni, ordini verbali, dequalificazioni, insulti ecc.).
Quasi certamente non avrete risposta: ciò sarà la prova della veridicità di quanto denunciato; - è importantissimo ufficializzare all'azienda cosa vi sta accadendo; se il caso inviatene copia ai vostri rappresentanti sindacali territoriali".

Qualche consiglio sulla **vita di relazione**:
- "cercate degli alleati;
- non isolatevi;
- non parlate incessantemente del problema;
- rivolgetevi unicamente a quelle strutture che non hanno scopo di lucro, (ASL, Regioni, Comuni, cliniche universitarie, ecc.) o legate ad organizzazioni sindacali o di patronato".

E infine dei suggerimenti sulle possibili **azioni legali**:
- "poiché il mobbing rientra in reati perseguibili, raccogliete la documentazione delle vessazioni subite;
- preferite il procedimento civile al penale;
- chiaritevi subito gli obiettivi delle vostre azioni giudiziali;
- coinvolgete il minor numero di persone/enti, possibilmente solo l'azienda, altrimenti 'eserciti' di avvocati delle controparti vi si alleeranno contro;
- lasciando l'azienda non firmate rinunce relative a qualsiasi diritto derivante dal rapporto di lavoro. Non firmate assolutamente nulla se prima non avete consultato il vostro legale;
- denunciate alla pubblica opinione la vostra situazione di mobbing tramite fatti reali e documentati. Consultate sempre il vostro legale prima di intraprendere tali azioni".

L'**indice** del documento:

- Presentazione
- Lo Stress
- Il Mobbing
- Le ragioni del Mobbing
- Le conseguenze del Mobbing
- Le patologie Mobbing-Stress correlate
- L'INAIL e il Danno Biologico
- Mobbing: cosa dice la legge
- L'impegno del Sindacato
- Il Patronato INAS-CISL
- Lo "sportello d'ascolto nazionale mobbing" INAS-CISL
- La tutela legale del lavoratore
- Suggerimenti orientativi
- Prevenire il mobbing

INAS CISL, " Stress e mobbing" collana "Le Guide" (formato PDF, 422 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it