PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 2029 di mercoledì 15 ottobre 2008

# Stress: ti vedo molto nervoso, qual e' il problema?

***Una lista di controllo e un cortometraggio rivolte alle aziende e ai lavoratori. Documenti utili a fare il punto su rischi psicosociali e stress, consigli per individuare i problemi associati e le misure da attuare.***

Pubblicità

Se c'è un problema sanitario in continua crescita che fatica a prendere il giusto spazio nelle ricerche, nelle cronache e nei provvedimenti normativi di tutela della sicurezza e salute dei lavoratori, questo è lo stress.
Più volte da queste colonne virtuali abbiamo ricordato che lo stress è il secondo problema sanitario legato all'attività lavorativa segnalato più di frequente in Europa, un problema che colpisce il 22% dei lavoratori dell'UE (2005).
Più volte abbiamo raccolto documenti sui rischi psicosociali, sul problema del mobbing o del burnout cercando di evidenziare come allo stress possano essere riconducibili bel il 50% e il 60% di tutte le giornate lavorative perse e, dunque, quale possa essere il peso economico di questo problema sull'intera collettività.

**---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----**

Con l'obiettivo di mantenere alta l'attenzione su questo problema, che può essere fonte di moltissimi incidenti fisici e di serie patologie in ambito psichiatrico, pubblicheremo una serie di documenti, anche non recenti, ma che possono essere utili per un lavoratore e per un'azienda per rilevare e per provenire i rischi psicosociali.
Per farlo utilizziamo il portale della Suva, l'istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, che ha raccolto in questi anni utili e semplici documenti.

Malgrado le differenze normative dei nostri vicini d'oltralpe, questi documenti rispondono perfettamente allo spirito del Decreto legislativo n. 81 del 9 aprile 2008 che sottolinea l'importanza di valutare, eliminare o ridurre le cause dello stress lavorativo.

Il primo documento che presentiamo è una **lista di controllo** dedicata espressamente allo stress e nata per verificare se esistono situazioni di stress nei luoghi di lavoro.
Divisa in tre parti, la check list ricorda che "ritmi di lavoro serrati e stress aumentano sensibilmente il rischio di infortunio e compromettono con il tempo la salute dei lavoratori".
In particolare le conseguenze dello stress portano a:
- "riduzione delle capacità percettive (per esempio restrizione del campo visivo);
- lavoro frenetico, precipitoso ('fare le cose a casaccio');
- controlli trascurati".

La prima parte è destinata ad individuare i **problemi associati allo stress** e il documento ricorda che spesso lo stress è causa di:
? "lamentele dei collaboratori per termini a ritmo serrato e per la mole di lavoro;
? numerose assenze per malattia superiori alla media e disturbi della salute quali insonnia, disturbi gastrici, nausea, mal di testa;
? un aumento del numero degli infortuni, dei quasi infortuni o dei problemi di produzione;
? un clima lavorativo contrassegnato spesso da impazienza e irritabilità".

Nella seconda parte le domande della lista sono relative a **misure da attuare** per eliminare i fattori stressanti:
- disporre del tempo sufficiente per pianificare e organizzare convenientemente il lavoro;
- verificare che le mansioni siano adatte alle capacità dei collaboratori;
- mettere a disposizione attrezzi e documenti in quantità sufficiente e al momento giusto;
- verificare il funzionamento della comunicazione fra le persone e all'interno del team di lavoro;
- verificare se c'è collaborazione tra il personale;
- eliminare o ridurre gli influssi fastidiosi dell'ambiente (rumore, polvere, calore, correnti d'aria, ...);
- verificare che il lavoro si possa svolgere senza continue interruzioni (clienti, telefonate, ...);
- permettere ai lavoratori di influenzare il ritmo di lavoro (ad esempio "arrestare la macchina o interrompere il lavoro quando non possono più seguirne il ritmo").

L'ultima parte della check list è invece dedicata alla creazione di un **buon clima di lavoro**.
Un ambiente lavorativo dove, ad esempio, i collaboratori possano contribuire alla pianificazione e all'organizzazione del lavoro, fare proposte o criticare i superiori senza subire conseguenze. Un ambiente dove ci sia collaborazione, dove si possa parlare apertamente dei conflitti, dove ci sia formazione adeguata e la possibilità, magari, di progettare e svolgere attività esterne comuni nel tempo libero.

Un altro documento prodotto da Suva per sensibilizzare sui problemi dello stress in ambito lavorativo è un **cortometraggio**, intitolato semplicemente "**Stress**", che raccoglie molti degli argomenti discussi nella lista di controllo.

Il filmato, rivolto alle aziende dove siano presenti ad esempio i fattori elencati al punto 1 della lista di controllo, vuole sottolineare che questa condizione psicologica "fa ammalare, riduce la qualità e il rendimento sul lavoro mentre aumenta il rischio d'infortunio".

Perché, quando è palese una situazione di stress in una azienda, non si interviene adeguatamente? Perché non ci si organizza diversamente? Perché non si affrontano direttamente i problemi?
Per rispondere a queste domande il cortometraggio (disponibile in italiano, francese e tedesco) racconta la storia di una piccola azienda che produce pupazzi di fronte a problemi economici e ad un improvviso e concomitante ordine di mille prodotti da realizzare in breve tempo. La situazione di tensione e di stress non solo porta all'aumento esponenziale dei conflitti, ma anche a veri e propri infortuni.
Ma le contromisure non mancano.
Tra queste, a titolo esemplificativo, la capacità di rispondere pacatamente ad un'esplosione di ira, magari giustificata, di un collaboratore: "ti vedo molto nervoso, qual è il problema?".

Lista di controllo "Stress", Suva (formato PDF, 497 kB).

Breve anteprima del cortometraggio "Stress" (in francese e tedesco), Suva (formato WMV, 854 kB).

Presentazione del cortometraggio "Stress", Suva (formato PDF, 343 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

**www.puntosicuro.it**