

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3317 di venerdì 16 maggio 2014

# StressNostress: un programma per diminuire e prevenire lo stress

*Stressnostress.ch, uno strumento per la gestione dello stress e dei rischi psicosociali nei luoghi di lavoro. Le check list per lavoratori e dirigenti e le indicazioni su caratteristiche e sintomi di un'organizzazione sana e malsana.*

Bruxelles, 16 Mag ? Come media partner della nuova campagna europea " Insieme per la prevenzione e la gestione dello stress lavoro correlati", ci soffermiamo su uno degli strumenti pratici in lingua italiana proposti sul sito della campagna per un'adeguata **gestione dello stress e dei rischi psicosociali**.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AC6001] ?#>

Un interessante strumento, dal nome **Stressnostress.ch**, arriva dalla vicina Svizzera.

É un programma per diminuire e prevenire lo stress sul posto di lavoro che contiene informazioni generali, misure a livello organizzativo, misure individuali e alcune specifiche check list.

Sviluppato in collaborazione da Segretariato di Stato dell'economia (SECO) ? SUVA ? Promozione Salute Svizzera, il sito web si indirizza ai lavoratori, agli imprenditori, ai dirigenti e ai responsabili del personale nelle organizzazioni del lavoro di tutte le dimensioni.

In particolare gli **obiettivi** sono tre:

- "gli utenti del programma vengono informati sul tema 'stress' e sensibilizzati per quel che concerne il suo significato. Sono in grado di fare la differenza tra stress generatore di malattie e un sano *challenge* (traducibile come "sfida", ndr), sanno riconoscere per tempo i segnali di stress e identificare le cause dello stress;
- gli utenti prendono le prime misure per ridurre e prevenire con successo lo stress sul lavoro. In questo senso, il sito Web si rivolge particolarmente agli imprenditori, ai dirigenti di azienda e ai responsabili delle risorse umane e dimostra che per tutti vale la pena di ridurre e prevenire lo stress, anche per i datori di lavoro;
- la salute fisica, psichica e sociale necessaria per elevate prestazioni che durino nel tempo non è assicurata soltanto dall'assenza dello stress. Il sito Web indica anche le possibilità per sviluppare fattori positivi di motivazione".

Dunque il sito permette di imparare a **conoscere il fenomeno "stress"** e fornisce risposte a domande come:

- come viene definito lo stress?
- come differenziare tra stress negativo - generatore di malattie - e i challenge sani e positivi?
- segnali di stress: in che cosa riconoscere lo stress?
- cause di stress: quali sono le cause nella vita professionale e in quella privata?

Ogni dirigente e collaboratore deve:

- percepire i segnali di stress nel proprio ambiente di lavoro;
- trovare le cause dello stress osservando, facendo domande e discutendo;
- introdurre delle misure per diminuire e prevenire lo stress.

Nella sezione "**misure a livello organizzativo e misure individuali**" sono descritte le misure che permettono di fare i primi passi per ridurre lo stress e per fornire prestazioni in modo più sano.

Prima di fare riferimento alle misure, su cui ci soffermeremo in un futuro articolo, riportiamo alcune indicazioni relative alle **caratteristiche** e ai **sintomi di un'organizzazione malsana e di una sana**.

Per ogni elemento è indicata la caratteristica malsana e a fianco quella sana.

#### **A livello personale:**

- "Senso di impotenza, senso di angoscia / Benessere psicosociale;
- Autostima e fiducia di sé basse / Autostima e fiducia di sé alte;
- Basso grado di soddisfazione nel lavoro / Alto grado di soddisfazione nel lavoro;
  
- Dimissioni interiori / Identificazione;
- Motivazione bassa / Forte motivazione;
- Cattivo stato fisico / Buona salute fisica;
- Burn out / Piacere di lavorare.

#### **Livello sociale:**

- Basso livello di competenza sociale / Alto livello di competenza sociale;
- Mobbing / Sostegno sociale;
- Basso livello di competenza di gestione / Alto livello di competenza di gestione;
- Assenteismo elevato / Poco assenteismo;
- Alta fluttuazione / Bassa fluttuazione;
- Mancanza di flessibilità e spirito innovativo / Molta flessibilità e molto spirito innovativo;
- Stile di vita a rischio / Stile di vita sano;
- Concorrenza inadeguata / Comportamento cooperativo.

#### **Livello dell'organizzazione:**

- Stile direttivo inadeguato / Direzione partecipativa;
- Gerarchia estraniante / Gerarchia 'trasparente';
- Cultura della sfiducia, controlli esagerati / Cultura della fiducia;
- Mancanza di trasparenza nelle decisioni / Trasparenza delle decisioni;
- Possibilità ridotte di organizzazione e di partecipazione / Possibilità adeguate di organizzazione e di partecipazione;
- Possibilità di perfezionamento professionale basse o inesistenti / Sufficienti possibilità di perfezionamento professionale;
- Pressione professionale continua ed eccessiva / Esigenze di prestazioni adeguate;
- Mancanza di misure di protezione sul lavoro / Buone misure di protezione sul lavoro".

Riportiamo per concludere anche le informazioni relative a due **check list** correlate al programma.

In queste liste di controllo il **termine stress** è inteso "esclusivamente nel senso di un fenomeno negativo, come una pressione che la persona non può o non riesce a evitare ed eliminare, che riduce la produttività, crea tensioni e timori e alla lunga nuoce notevolmente al benessere e alla salute. Non si tratta qui di quei *challenge* che sono necessari come motivazioni per prestazioni migliori (ad esempio il dover affrontare dei problemi complessi ma risolvibili)".

Queste le due check list:

- "**Stress sul posto di lavoro: segnali e cause - Check list personale**": una lista di controllo che aiuta a "identificare lo stress vissuto personalmente e a determinarne le cause". Poi, sulla base dei risultati ottenuti, permette di pianificare e realizzare le prime misure per eliminare lo stress e/o per prevenirlo". Una check list da fare da soli o discutendone con i colleghi di lavoro di ambo i sessi. I risultati sono confrontabili con quelli dei colleghi e dei superiori. Discutendone, "cercate insieme delle soluzioni adeguate". La check list può essere elaborata anche on-line;
- "**Stress sul posto di lavoro: segnali e cause - Check list per i dirigenti**": questa check list aiuta il dirigente a identificare lo stress negativo nel suo lavoro, a determinarne le cause e a pianificare e realizzare le prime misure per eliminare lo stress e/o per prevenirlo".

[Il sito di stressnostress.ch](http://stressnostress.ch)

**I documenti presentati:**

- Stressnostress.ch, " Stress sul posto di lavoro: segnali e cause - Check list personale" - Versione febbraio 2006 (formato PDF, 185 kB);

- Stressnostress.ch, " Stress sul posto di lavoro: segnali e cause - Check list per i dirigenti" - Versione luglio 2004 (formato PDF, 275 kB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)