

# Che cosa è lo stress nei luoghi di lavoro e perché si percepisce

*Come si può definire lo stress? È una malattia? Si può considerare come una pressione o una risposta di attivazione? Da quali fattori può dipendere? A queste domande risponde la nuova guida elettronica sulla gestione dello stress.*

Bilbao, 19 Dic ? "Nonostante non si possa osservare o misurare, lo stress, alla stregua di molti altri problemi di salute, si tratta di un problema davvero grave. Può colpire i lavoratori sia a livello emotivo che a livello fisico, ma anche le imprese e l'economia in generale possono subire ripercussioni negative a causa dello stress": sono le parole della Dott.ssa Christa Sedlatschek, Direttrice dell' Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. Preoccupazioni espresse in relazione sia alla campagna europea " Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress", di cui PuntoSicuro è media partner, che alla recente pubblicazione di una **guida online gratuita per la gestione dello stress e dei rischi psicosociali** nei luoghi di lavoro.

Per affrontare correttamente lo stress è necessario innanzitutto riconoscerlo e comprenderne caratteristiche e dettagli. E per farlo possiamo proprio farci aiutare dalla " Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali" che riporta diverse informazioni su cos'è lo stress e cosa può causare nel mondo del lavoro.

Partiamo innanzitutto dalla **definizione di stress** che è contenuta nel glossario della guida: "uno stato sperimentato da una persona quando percepisce che c'è uno squilibrio tra le richieste postegli e la capacità di far fronte a tali richieste", dunque uno squilibrio tra le richieste lavorative e le risorse fisiche e mentali che si hanno a disposizione per fronteggiarle.

Risorse che potrebbero semplicemente consistere nel "disporre di sufficiente tempo per eseguire tutto il lavoro richiesto o nell'avere le capacità emotive e cognitive necessarie per svolgere determinate mansioni".

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[ELPS34] ?#>

La guida si sofferma anche su alcune **idee erranee riguardo allo stress**.

Infatti molte persone usano il termine stress in relazione "alle richieste e alle sfide che si trovano ad affrontare; fattore che siamo soliti chiamare pressione". Tuttavia **lo stress è diverso dalla pressione** "che è invece una componente naturale della vita".

Ad esempio la "pressione" può "provenire da diverse fonti interne ed esterne al lavoro; può assumere molte forme, sia autogenerate (per esempio desiderare di fare un buon lavoro) sia esterne (come scadenze imposte da altri)". E a volte le persone "lavorano meglio se c'è un po' di pressione (ma non troppa)", ma alcune persone di pressione "ne hanno più (o meno) bisogno di altre". Inoltre la guida ricorda che lo stress può sopraggiungere non solo quando le richieste diventano eccessive per una persona, ma anche "quando la situazione non è sufficientemente stimolante".

Definire perfettamente lo stress non è semplice perché **la sua percezione varia da persona a persona**:

- "alcune persone affermano di essere esposte allo stress, come se lo stress fosse una forma di richiesta o di carico: un po' come il carico su una trave d'acciaio;

- altre dicono di soffrire di stress come se fosse una malattia".

Tuttavia "nessuna delle due accezioni è errata: sono solo diverse".

In fondo lo stato di stress nasce come una **preparazione all'azione**.

Ad esempio quando ci si trova di fronte a richieste fisiche, il corpo risponde: se si deve correre per prendere un autobus, "la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna saliranno". Si inizierà "a respirare in modo più rapido e profondo". E se la giornata è calda, "la pelle potrebbe arrossarsi mentre il corpo cerca di espellere il calore in eccesso che sta producendo". Queste risposte, il rilascio di sostanze chimiche (ormoni) nel sangue, erano più frequenti per l'uomo quando doveva fuggire da un animale pericoloso, ma possono avvenire anche quando si corre per prendere un autobus. E se si è di fronte a richieste mentali, come "ad esempio dover rispettare tempi stretti al lavoro, potrebbero verificarsi reazioni corporee simili".

Il problema è proprio che quando la "sfida" è mentale, nella risposta di "attivazione" - in cui "gli ormoni rilasciano le riserve del corpo (per combattere o scappare)" - queste riserve rilasciate "non vengono 'consumate' poiché non c'è attività fisica".

E questa attivazione ? che alcune persone chiamano 'stress' o 'reazione allo stress'- insorge in noi "come risposta a una richiesta, indipendentemente dal fatto che sia possibile farvi fronte o meno".

Ritornando dunque allo stress come **reazione a richieste che non si in grado di affrontare**, la guida ci ricorda che, approssimativamente, "la frequenza con cui svolgere una mansione, unita alla complessità di tale compito, dà la richiesta complessiva".

Quando un lavoro è semplice e facile, "si può essere in grado di eseguirlo molto rapidamente, quasi senza pensarci. Invece una mansione più complessa richiede più concentrazione e uno sforzo maggiore, ed è spesso eseguita meglio in assenza di altri compiti" che distraggono.

Inoltre se la richiesta è troppo scarsa o troppo elevata, "la prestazione dell'attività peggiora".

Nella guida questa richiesta è intesa come "**pressione**" e non come stress.

Infatti, come si diceva prima, vi sono persone che preferiscono o hanno bisogno di un alto livello di pressione sul lavoro per dare il meglio di sé: "alcune persone sentono di lavorare meglio quando la scadenza è prossima, mentre altri preferiscono svolgere il lavoro con largo anticipo".

Abbiamo parlato di "**pressione**" e di "**attivazione**", ma sebbene sia l'attivazione che la pressione sono chiamate "stress" da alcune persone, nessuna delle due è riferibile al concetto di "stress lavoro-correlato" di cui si parla nella guida:

- "**lo stress non è infatti identificabile con l'attivazione**, sebbene le situazioni che portano all'attivazione possano provocare stress;

- **lo stress non è identificabile con la pressione**, anche se il livello di pressione o di richiesta imposto a una persona dall'ambiente di lavoro può portare a stress".

Piuttosto ? come indicava la definizione di stress ? "viviamo lo stress sul lavoro quando percepiamo che c'è uno squilibrio tra le richieste o le pressioni che riceviamo e le risorse che abbiamo a disposizione per farvi fronte".

Rispondiamo infine a due altre domande: **lo stress lavoro-correlato è una malattia?**

In realtà anche se spesso un lavoratore dice di "soffrire di stress", ciò che intende dire realmente "è che soffre degli effetti dello stress".

E tali effetti possono effettivamente "influenzare il modo in cui ci sentiamo, pensiamo o ci comportiamo. Alcune persone potrebbero sentirsi depresse o ansiose poiché non riescono ad affrontarlo; altre potrebbero trovare difficile concentrarsi o pensare in modo chiaro. Qualcun altro potrebbe sentirsi perennemente stanco e nonostante ciò, non riuscire a rilassarsi né a dormire bene, sentendosi così ancora più stanco. Altri diventano più riservati o meno loquaci".

In particolare se **lo stress non è definibile una malattia**, in realtà "può farci ammalare perché altera il funzionamento del nostro corpo. In alcune persone questi cambiamenti possono indebolire i meccanismi di difesa del corpo, rendendole più esposte al rischio di infezioni o di altre malattie, o semplicemente facendole sentire 'sotto tono'. Potrebbe volerci più tempo a guarire da malattie meno gravi come raffreddori e virus, inoltre le ferite e i lividi potrebbero guarire più lentamente".

Tuttavia anche in questo caso lo stress "non influisce su tutte le persone allo stesso modo. Ciò fa parte della sua variabilità naturale".

La seconda domanda è: **lo stress lavoro correlato può dipendere anche da fattori extralavorativi?**

La guida risponde indicando che lo stress "potrebbe non essere dovuto solo a fattori di rischio psicosociale sul lavoro".

Infatti se, ad esempio, un lavoratore a casa sta affrontando importanti problemi, questo rende più difficile gestire il lavoro: "questa sovrapposizione tra fattori personali e fattori professionali non è insolita".

Vi sono poi persone che di fronte allo stress "potrebbero cominciare a bere alcol o ad assumere droghe per sentirsi più rilassate", ma questo "non risolve il problema e può portare a dipendenza o ad altri effetti avversi sulla salute fisica e mentale".

Rimandando a futuri articoli l'approfondimento dei contenuti della guida riguardo alle cause dello stress nel mondo del lavoro, concludiamo questo articolo ricordando che lo stress è **uno dei più gravi problemi di salute nei luoghi di lavoro**, non solo porta al peggioramento dei rapporti sociali, della salute e del benessere fisico e mentale del lavoratore stressato, ma aumenta i giorni di lavoro persi e riduce le prestazioni lavorative.

[Campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress"](#)

[Versione online della "Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali"](#)

[Informazioni EU-OSHA sulla guida elettronica](#)

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)